



*Übernommen und getragen
von unseren Ahnen*



Übernommen und getragen von unseren Ahnen

Von unseren Eltern übernehmen wir sehr viele Talente, Fähigkeiten, Vorlieben, Charaktereigenschaften und selbst Krankheitsmuster.

- Prägungen aus der Herkunftsfamilie
- übernommene Glaubenssätze
- weitergegebene Erfahrungen
- Getragenes von Eltern und Familienangehörigen



Übernommenes und Getragenes von den Ahnen

Prägungen aus der Herkunftsfamilie

- **bewusstes und unbewusstes Lernen** vom Lebensumfeld vor allem in den ersten Lebensjahren
- Unsere Eltern sind unsere ersten Bezugspersonen und prägen uns deshalb in besonderer Weise.
- Auch **Prägungen der Eltern** werden weitergegeben.
- Unsere Prägungen sind nicht grundsätzlich positiv oder negativ.
- Manche Prägungen sind nicht mehr aktuell und auch nicht nützlich für unser Leben.
- Unser Umgang mit unseren Prägungen ist entscheidend. Je nachdem, **wie wir eine Prägung integrieren, wirkt sie sich auf unser Leben aus.**



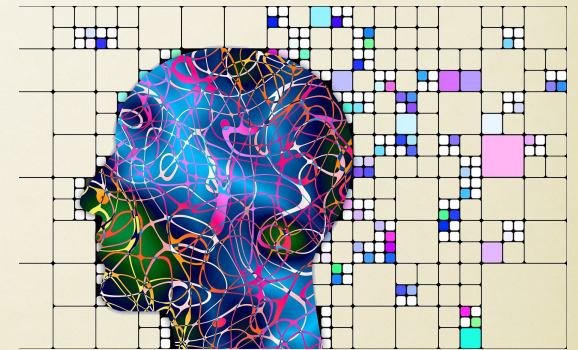
Ich entscheide selber darüber, wie ich eine übernommene Prägung integriere oder ob ich sie loslasse, da sie für mein Leben nicht mehr relevant ist!



Übernommenes und Getragenes von den Ahnen

Übernommene Glaubenssätze

- Glaubenssätze sind **unbewusste Denkmuster, die automatisch ablaufen**. Sie sind allgegenwärtig.
- Oft werden sie von unseren Eltern weitergegeben.
- Es gibt auch allgemeine, weit verbreitete Glaubenssätze.
- **„Ohne Fleiß keinen Preis.“ „Schuster bleib bei deinem Leisten.“ „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“**
- Aus eigenem Erleben entstehen zusätzliche Glaubenssätze.
- Viele begrenzende Glaubenssätze werden ständig wiederholt und prägen dadurch unser Leben und das unserer Gesellschaft.
- Viele Glaubenssätze begrenzen uns und **blockieren so unsere Entwicklungsmöglichkeiten**.



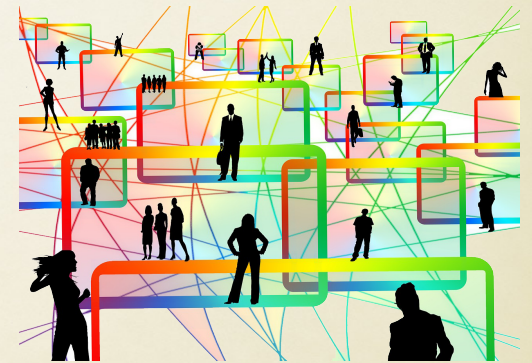
Ich gestalte mein Leben selbst und lasse die mich einschränkenden und hinderlichen Glaubenssätze los!



Übernommenes und Getragenes von den Ahnen

Weitergegebene Erfahrungen

- Eltern geben ihre **persönlichen Erfahrungen** weiter, damit ihre Kinder z.B. nicht die gleichen Fehler machen und profitieren.
- Dahinter steht grundsätzlich die **positive Absicht**, Kinder vor Unheil zu bewahren und sie auf ihrem Weg zu unterstützen.
- Manche Verhaltensweisen, die auf alten und nicht eigenen Erfahrungen beruhen, sind überholt.
- Jede Generation hat ihre **eigenen Herausforderungen** und braucht dazu **eigene Lösungswege**. Zeiten ändern sich.
- Das Durchleben einer Erfahrung hat eine andere Qualität als das Wissen um eine Erfahrung der Eltern.



Ich darf meine eigenen Erfahrungen sammeln. Mit den damit verbundenen notwendigen Lernprozessen unterstütze ich meinen eigenen Entwicklungsweg!



Übernommenes und Getragenes von den Ahnen

Getragenes von Eltern und Familienangehörigen

- unbewusster **Mechanismus, helfen zu wollen**, etwas abzunehmen
- **Übernahme von emotionalen Themen und Verletzungen** unserer Eltern und Vorfahren
- Beispiele: **Traurigkeit, Unzufriedenheit, Überforderung, Hilflosigkeit, Pessimismus, Ängste**
- „**Geteiltes Leid ist halbes Leid!**“ oder „**Geteiltes Leid ist doppeltes Leid?**“
- Emotionale nicht eigene Konflikte werden zu den eigenen und mit der Zeit tief verinnerlicht.
- Dies kann sogar zu Krankheiten führen, die auch bei Vorfahren auftreten.



Ich lasse meinen Eltern und Familienangehörigen ihre Themen und Verletzungen. Ich kann sie lieben, ohne ihre Probleme zu meiner Verantwortung zu machen!



Übernommenes und Getragenes von den Ahnen



*Mir ist bewusst, dass ich einiges von meinen Ahnen übernommen habe
und für sie trage!*

*Ich gebe alles dahin zurück, wo es hingehört, und nehme alles, was zu
mir gehört, zu mir zurück!*

