Dr. Heike Maria Linhart
AnalyseBeratungKreativmanagement

Kostenloser Check

für Dich und Deine Familie

Eine Reise zu Dir

eine Reise in Deine Familie

eine Reise für Euch… Die Stärken von Familie stärken©

Gerne möchte ich jetzt – während Du liest – eine Reise mit Dir starten.

Eine Reise, die Dir Anregung gibt, über Deine Harmonie in Dir und zur Balance zwischen Dir und Deinen Lebensbereichen nachzuspüren und nachzudenken….

Es geht lost…ich möchte Dich in die Fantasie eines besonders vollkommenen Zustandes führen:

Bitte stell DIR vor, Du kennst Deinen zentralen Kern, kannst ihn benennen, wofür Du da bist, kennst Deine Lebensaufgabe, Deine Begabung, die Dir von Geburt an zur Seite steht, und Du entwickelst auf Basis dieses Wissens Deine Stärken, baust sie immer weiter durch tägliches Lernen, erfahren und ausprobieren aus. Immer weiter, bis daraus Fähigkeiten werden, in denen Du Meister/in bist. Im Zuge Deiner Entwicklung kommen weitere Begabungen dazu die Talente werden, die für Dich, Deine Familie, Dein Umfeld, für diese Erde von höchster Bedeutung sind.

Wie würde sich das anfühlen zu wissen, auf dem Weg zu sein und seinen Platz dabei gefunden und eingenommen zu haben? *Nimm Dir für dieses innere Bild Zeit…male es innerlich oder auf einem Blatt Papier in allen Farben aus.*

Bitte stelle Dir nun weiter vor, jeder aus Deiner Familie würde seinen Lebenskern, seine Lebensaufgabe, seine Begabung kennen und sich dafür auf den Weg machen.

Und jeder würde seine Stärke in die Familie einbringen? Welche Eigenschaften, Fähigkeiten würden Euch ganz besonders ausmachen? Welche Erfahrung würde daraus entstehen?

Es könnte sein, dass daraus ein Bewusstsein entsteht, wer ihr ganz speziell als Familie seid?

Wie würde dieses Bild / Foto dazu aussehen wenn jeder seinen Lebenskern ausstrahlt und ihr als Familie Eure Stärke und Euren Wert lebt? *Nimm Dir auch für dieses Bild Zeit…male das bestehende Bild auch in allen Farben weiter oder neu aus.*

Wie würde es sich anfühlen für sich und gemeinsam als Familie durch diese Erfahrung zunehmend mehr und mehr in Harmonie, Balance und Leichtigkeit zu leben? Und nach draußen durch das Kennen um die eigenen Werte selbstwirksam zu handeln?

Wenn diese Worte Dir ein gutes Gefühl geben, es in Dir klingelt, Dich neugierig macht und Du erfahren möchtest, wie Du und Deine Familie dahin gelangen könnten, dann lies gerne weiter….

Und beantworte zur Selbstreflexion die folgenden 14 Fragen. Du kannst auch mit Deiner Familie – wie auch immer Deine Familie gestaltet ist – diese Checkliste durchgehen. Jeder einzelne kann diese Checkliste ausfüllen, danach tauscht ihr Euch aus, ohne den anderen beim Erzählen zu unterbrechen oder die Aussagen zu bewerten! Das ist manchmal schwierig, gerade wenn es sehr unterschiedliche Aussagen und Sichtweisen gibt. Aber es ist als Basis zum familiären Zusammen-leben sehr bedeutsam. Ein Wert, den ihr, den alle mehr und mehr üben und leben könnt:
Toleranz und Akzeptanz gegenüber der Meinung und der Gefühle des anderen / der anderen – ob groß und klein, ob jung und alt.

Lass Dich nun auf einen kreativen Prozess ein und stelle Dir vor, dass Familie ein eigenes „Subjekt“ ist, ein eigenes Wesen – z.B. ein Hausgeist, ein Sonnenscheinwesen, eine Wolke, ein Tier, eine Gestalt, ein Fabelwesen wie eine Fee oder ein Zwerg… Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Egal, was es für Dich ist, es sollte als Wesen eine positive Absicht haben, für die Menschen die darin leben, zu dienen. Es kann aber sein, dass das Wesen manchmal sich von einer anderen Seite zeigt, die eher unangenehm bis sogar hässlich ist. Alles ist erlaubt.

Los geht's – lass Dich spontan von Deinen ersten Assoziationen, Fantasien, Stimmen, Farbspiele, egal woher sie kommen, leiten.

1. Familie – was für ein Wesen- ist sie für Dich ?

   _____

   _____

2. Familie – welchen Sinn erfüllt sie für Dich ?

   _____

   _____

3. Wie lebst Du in der Familie? Welche Rollen und Gesichter hast Du darin?

   _____

   _____

4. Welche Gefühle verbindest Du in und mit Deiner Familie?
   Hilfreich kann folgendes Schema sein: Welchen Punkt vergibst Du zwischen

   1 angenehm 2 gut 3 ok 4 geht so 5 blöd

   Vielleicht hast Du auch mehrere Punkte die Du vergeben magst und ordnest eine Tageszeit oder einen bestimmten Tag hinzu.

   _____

   _____

5. Wird die Familie gepflegt wie eine Blume, geführt wie ein Pferd, genährt wie die Blätter eines Baumes? Wer ist für sie da, wer pflegt sie, wer gießt sie? wer nagt an ihr herum?

   _____

   _____

6. Arbeitest Du für Deine Familie? Was gibst Du, was sähst Du? Was erntest Du?

_____

_____

7. Wer oder was hilft Deiner Familie,
   damit sie immer frisch ist oder wenn sie welk wird, wieder Blüten bekommen kann oder sich erholen will?

_____

_____

8. Weißt Du welche „Gabe“ / welches persönliche Geschenk / welche Stärke
   Du in die Familie einbringst?

_____

_____

9. Kennst Du Deine Familienmitglieder: wer sie sind und welche Stärke/n jede/r hat?

_____

_____

10. Was macht Deine Familie besonders? Was ist Deiner Familie besonders wichtig? Was ist die Stärke Deiner Familie?

_____

_____

11. Möchte sich Deine Familie verändern? Wenn ja wohin? In welche Richtung, zu welcher Farbe, zu welchen Tönen? Welchen Geschmack soll sie erhalten?

12. Wie soll Deine Familie in 1 und in 3 Jahren aussehen, riechen, sich anfühlen?
    Beschreibe das Bild dazu, den Klang, das Lied, die Farbe oder den Geschmack?

13. Welche Schritte, welche Taten, welche Geschenke brauchst Du und braucht das Wesen Familie dafür?

14. Gibt es etwas, was Dich hindert? Was ist es? Nutze gerne dazu auch das Video zum Vergebungsritual Ho‘oponopono

Nun hast Du eine Stimmung, ein inneres anfängliches Bild von Dir / von Euch mit Eurer Familie erhalten. Tauscht Euch aus, sammelt Ideen, kleine, große, was wollt Ihr Schritt für Schritt einführen, verändern, weiterentwickeln, neu ausprobieren?

Mein Ansatz zu Familie versteht sich wie mehrere Pflanzen, die mit einer Wurzel verbunden sind. Wenn eine/r ein Problem hat, so haben alle ein Problem, denn keiner findet im Herzen Ruhe, wenn eine/r leidet. Alle sind miteinander verbunden, im Herzen, in Gedanken, im morphogenetischen Feld, in Genen. Wenn eine/r sich verändert, so verändert sich das gesamte System, in dem die Menschen zusammen leben.

Im weiteren Sinne ist der Ort an dem wir regelmäßig mit mehreren Menschen zusammen sind, wie Arbeit oder Bildungsorganisationen, auch eine Familie, wenn eine/r ein Problem hat, schlechte Laune, Krankheit, ausgeschlossen wird, so wirkt sich dies auf alle Beziehungen negativ beeinflussend aus. D.h. wir haben alle einen Teil dazu beigetragen, den es zu versöhnen gilt, miteinander friedlich täglich zu leben.

Wenn Du / wenn Ihr nun beschließt, mehr zu wissen und zu erfahren zu Stärken, Fähigkeiten und Werten oder mehr am Wesen Eurer Familie „in Leichtigkeit arbeiten" möchtet, dann fühlt Euch herzlich Willkommen Euch auf meiner Webseite www.heikemarialinhart.com oder unter www.dasbinich.eu umzuschauen. Dort findet Ihr ein kostenfreies Spiel und die Meisterschaft dazu - besonders für junge Menschen entwickelt - das Ihr auch als Familie spielen könnt um Eure gemeinsamen Stärke herauszufinden.

Für spezielle Themen nehmt gerne mit mir Kontakt auf. Mein Methodenkasten hält für viele ungeahnte Lösungen einiges bereit ☺
kontakt@heikemarialinhart.de

Ich freue mich auf Dich / auf Euch.

Herzlich **Maria** ☺