

(Download ebook) Mein Körper erinnert sich: Symptomaufstellungen lassen Gefühle sprechen

# Mein Körper erinnert sich: Symptomaufstellungen lassen Gefühle sprechen

Von Kristine Alex

ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



Produktinformation -Verkaufsrang: #232558 in BcherMarke: Verlagshaus AlexVerffentlicht am: 2016-07-19Abmessungen: 8.70 x .98b x 6.65l, Einband: Taschenbuch272 Seiten | File size: 51.Mb

**Von Kristine Alex : Mein Körper erinnert sich: Symptomaufstellungen lassen Gefühle sprechen** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mein Körper erinnert sich: Symptomaufstellungen lassen Gefühle sprechen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen22 von 23 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mein Körper, das unbekannte WesenVon SonntagsleserDas ansprechende Cover hat mich inspiriert, das Buch in die Hand zu nehmen, es zu lesen - und dann bin ich drangeblieben. Kristine Alex schafft es auch einen Laien wie mich durch den methodischen Buchaufbau, einen frischen und verständlichen Schreibstil, viele Aha-Effekte und nicht nur feinfhlgigen sondern auch tiefgrndigen Erklrunen der Zusammenhnge fr das Thema zu interessieren. Die seelischen Hintergrnde von Krpersymptomen und die Einflsse unterschiedlichster Stressfaktoren werden anschaulich beschrieben. Es macht

neugierig, mehr über das Thema zu erfahren und vielleicht auch praktisch zu erleben. Auch oder gerade, wenn die beschriebenen Methoden völlig fremd sind und auf den ersten Blick auch abwegig erscheinen. Als aufgeschlossener Leser habe ich durchaus Anregungen erhalten, mit meinen Gefühlen anders und bewusster umzugehen, authentisch zu sein und auf eine andere Art und Weise auf die Dinge zu schauen. Es vermittelt neue, interessante medizinische Erkenntnisse und schlägt einen Bogen zur Epigenetik, der Bewusstseinsmedizin und befasst sich auch mit der Frage, wie weit wir durch unsere DNA für gewisse Krankheiten prädestiniert sind. Der Inhalt hält, was der Titel verspricht und regt auf jeden Fall zum Nachdenken über unsere Sichtweise der Behandlung von Krankheiten an. 8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Es braucht Mut die eigene Macht anzuerkennen. Von Unternehmer Felix D. Von Kristine Alex habe ich 2 Aufstellungsbücher 'Die Ordnungen des Erfolgs. Eine Einführung in die Organisationsaufstellung!' und 'Orte erinnern sich' gelesen. Beide schätze ich wegen ihrer Klarheit und dem Feingefühl wie Zusammenhänge (für viele noch sehr neu!) erklärt und Lösungswege dargestellt werden. Nun war ich besonders gespannt auf das neue Thema: Körpersymptome. Ich habe es gleich in einem Rutsch durchgelesen und war fasziniert von der Vielfalt der Wirkungsebenen. Es dauerte eine Weile bis ich es wagte bei mir ein eigenes chronisches Thema aufzustellen, meine mich immer wieder plagende Nieren- und Blasenentzündung. Ich war fasziniert über die mir schnell klar werdende Zusammenhänge und das schlummernde Konflikt- und Kraftpotenzial in mir. Der Prozess war sehr heilsam für mich und das erarbeitete Lösungsbild fühlte sich sehr stimmig an. Bis jetzt habe ich keine neue Entzündung mehr bekommen. Ich kann nur jedem empfehlen ehrlich seine Themen anzuschauen und die eigene Macht für Veränderungen zu sehen und anzunehmen. 8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. professionelles Buch über Körperarbeit. Von Jasmin Schober-Howorka Der Titel hat mich bereits angesprochen, da ich wie Frau Alex weiß, dass sich der Körper über viele Leben hinweg an Schmerzen, Traumata u.ä.m erinnert! Was mich beim Lesen des Buches besonders beeindruckt hat, war die Professionalität zu allen Körperanteilen und Organen, wie diese beschrieben wurden - ein echtes Lexikon zum Nachschlagen. Vieles hat sich beim Lesen bei mir selbst bestätigt, was meine eigenen Körpersymptome betrifft. Auch wenn man Menschen schwer kategorisieren kann, so trifft Frau Alex sehr oft den "wunden Punkt". Für alle zu empfehlen, die sich mit ihrem Körper und mit Krankheitsthemen auf psychischer als auch auf Aufstellungsebene auseinandersetzen wollen, es lohnt sich ganz bestimmt!!! Jasmin Schober-Howorka, Buchautorin von "Familienaufstellung und frühere Leben"

#### Produktbeschreibung[Belle ]

über den Autor und weitere Mitwirkende geb. Erb, Dipl. Oecotrophologin, hat langjährige Erfahrung im intern. Projekt- und Krisenmanagement (u.a. Afrika) gesammelt. Seit 1997 widmet sie sich ausschließlich der systemischen Aufstellungsarbeit (Wirtschaft, Familie, Kinder, Gesundheit, Orte). Sie arbeitet in München Chiemgau, seit 2010 in ihrem neuen Seminarhaus am Chiemsee ([www.SeminarhausAlex.de](http://www.SeminarhausAlex.de)). Ihr profundes Wissen gibt sie international weiter. Sie ist Autorin der Bücher 'Die Ordnungen des Erfolgs. Eine Einführung in die Organisationsaufstellung' und 'Orte erinnern sich. Häuser, Wohnungen und Plätze von Strungen befreien. Systemische Arbeit mit Energiefeldern.' 2008 im Ksel Verlag. Systeme in Aktion, Institut Praxis für Systemaufstellungen, München Chiemgau, Kristine Alex; [www.systeme-in-aktion.de](http://www.systeme-in-aktion.de) Prolog. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Vorwort Körperlich gesund zu sein und es zu bleiben ist jedem Menschen sehr wichtig. Geistig fit zu sein, erfüllt zu arbeiten, Fähigkeiten und Lebensströme verwirklichen können, ein großer Wunsch von vielen. Nun erlebt jeder in seinem Leben Phasen, in denen sich der eigene Körper besonders meldet und unterschiedlichste Gefühle und Verhaltensweisen Stress erzeugen. Beim einen ist dies selten der Fall, beim anderen häufiger, bei manchen sogar chronisch. In extremen Fällen gilt es sogar in lebensbedrohlichen Situationen umzudenken. Jeder sucht dafür auf seine Weise Unterstützung, z.B. durch Schul- oder Alternativmedizin und vollzieht auf seine Weise die dazugehörigen Lernschritte. Immer mehr Menschen machen die Erfahrung, dass sie bei ihren körperlichen, chronischen Leiden oder immer wieder aufflackernden Körpersymptomen mit schulmedizinischen oder auch alternativen Heilmethoden alleine nicht geheilt werden. Beschwerden können verringert, Symptome unterdrückt werden. Oft zeigen sie sich jedoch in anderer Form oder mit Zeitabstand wieder. Sie erkennen: Für eine nachhaltige Gesundheit ist das Wissen um die seelischen Hintergründe einer Erkrankung und das Durchschreiten eines Wandlungsprozesses wichtig. Besonders bei Kindern ist immer wieder zu beobachten, dass die Genesungsphasen einer Kinderkrankheit beinhalten wertvolle Reifungs- und Wachstumsschritte beinhalten. Im Prinzip trägt jeder Mensch jegliches Wissen über das, was ihm gut tut, in sich. In früheren Zeiten wurde damit häufig bewusster umgegangen. Heutzutage sind sehr viele Menschen auf die Benutzung ihres Verstandes trainiert. Generell wichtig jedoch ist bei Entscheidungen, insbesondere die Heilung unterstützende Maßnahmen, die eigene Intuition einzubeziehen und im Einklang mit Kopf, Herz und Verstand zu handeln. Immer mehr Menschen bemerken dies und sind bereit, sich selbst bewusst wahrzunehmen, zu erspüren und schlummernde Fähigkeiten zu reaktivieren. Systemische Aufstellungen unterstützen auf achtsame und respektvolle Weise eigene Bewusstwerdungsprozesse. Mein Anliegen ist, mit diesem Buch den Menschen anhand vieler Beispiele aus der Aufstellungspraxis, nahezubringen, welche ungelösten Konflikte sich hinter einer Vielfalt von Körpersymptomen verbergen können. Immer wieder zeigt sich dabei: Jeder Gesundheitsprozess benötigt einen individuellen Lösungs- und

Erkenntnisweg. Der erste Schritt ist jeweils, das verursachende Thema des Körpersymptoms zu erkennen. Dies zeigt sich normalerweise zu Beginn einer Aufstellung. Im darauf folgenden Prozess werden Wandlungsschritte eingeleitet. Der Klient verfolgt dabei den Ablauf des Lösungsweges. Wichtig für jede Etappe ist, das ehrliche Erkennen und Benennen von dem, was wirklich ist. Notwendige Lernschritte können sein: übernommene Lasten zurückzugeben und Lebensmuster von Vorfahren nicht mehr unbewusst zu übernehmen; eigene Spielmuster im Leben wie: „Opfer sein, bei den Dingen stehen, sich belustigen bei andere, nicht hinschauen wollen, Schuldzuweisungen, andere abwerten um sich selbst aufzuwerten, Machtspiele spielen... zu erkennen; assoziatives Folgeverhalten von traumatischen Erlebnissen aufzulösen; ausgeschlossenen eigenen Gefühlsanteilen ihren richtigen Platz zu geben (z. B. Dunkelheit muss nicht automatisch die Gefühle Angst oder Panik hervorrufen); Verlagerungen von Gefühlsebenen aufzulösen, d.h. anstatt Wut wieder Trauer empfinden, anstatt Hass einen Verlustschmerz spüren; Karmische Ursachen und Verstrickungen zu erkennen; sich von Fremdenergien zu lösen; Ortsresonanzen zu klären; Körperlich gesund zu sein, es zu werden oder zu bleiben, steht eng in Verbindung mit einer eigenen kompletten Gefühlswelt, d.h. es ist optimal, wenn in jeder Lebenssituation die dazu passende Emotion empfunden und zugelassen werden kann. Gefühle die aufgrund traumatischer Erlebnisse abgespaltenen wurden, wollen wieder angemessen wahrgenommen und integriert werden. Oft brauchen gar nicht mehr alle alten Verstrickungen aufgelöst werden. Es genügt die Entscheidung: Ich lasse das Alte und schlage einen neuen Weg ein. Das Schlussbild einer Aufstellung vermittelt dem Klienten, wie es sich anfühlt und was sich ändert in seinem Leben, wenn er die vorgeschlagenen Veränderungsschritte geht. Er selbst entscheidet sich dann dafür oder dagegen. Bei Körpersymptomaufstellungen ist ein besonderes Vertrauen des Klienten erforderlich, Veränderungsprozesse zuzulassen, Mut in Ruhe Stress verursachende Gefühle bewusst zu spüren, sie zu hinterfragen und neu zu sortieren. Manchmal löst die Angst ins Nichts zu fallen, wenn das Körpersymptom, z.B. die Migräne, die seit 20 Jahren ein vertrauter Begleiter ist, plötzlich nicht mehr die Gedanken und Gefühlswelt beherrscht. Oder: der Gewinn durch das krank sein, z.B. Wenn ich krank bin bekomme ich Aufmerksamkeit, werde ich umsorgt...muss erst bewusst verabschiedet werden. Manchmal ist das Staunen groß, wie einfach es wiederum ist, einen schon lange ständigen Stressfaktor zu verabschieden. Oft werden dabei ungeahnte, bisher nicht wahrgenommene Ressourcen entdeckt die es ermöglichen - oft auf ganz einfache Weise - das Leben anders zu gestalten. Je größer der Leidensdruck zu Beginn einer Prozessarbeit ist, desto größer ist oft die Bereitschaft, etwas zu ändern und Neues auszuprobieren. Eine Motivation für den Klienten, den ersten Schritt zu gehen, ist oft das Erkennen, wieviel Neues dadurch im eigenen Leben möglich ist und wie unerwartet gut es sich anfühlt. Manchmal kommen Kommentare von aufgestellten Stellvertretern oder vom Klienten selbst, wenn eine Bewegung stattgefunden hat wie: So schlimm war es gar nicht, wenn ich schon früher gewusst hätte, wie einfach es ginge, ich habe mir das viel schwieriger vorgestellt. Sobald das Ausmaß des eigenen Handlungsspielraums, der eigenen Macht im positiven Sinne erkannt ist, ergibt sich viel Freiheit und Freiraum das Leben neu zu gestalten. Im Gesundheitsbereich ist sehr häufig zu beobachten, dass die Verantwortung für das Gesundwerden abgegeben wird. Aufstellungen vermitteln dem Einzelnen, was er selbst dazu beitragen kann, gesund zu sein, es zu werden und es zu bleiben. Er erkennt in ihm schlummerndes, altes Wissen und findet das Vertrauen wie er aus eigener Kraft gut für sich sorgen kann. Wesentlich dabei ist die Verantwortung und Fürsorge für sich den eigenen Anteil an krankheitsverursachenden Mustern zu erkennen, zu übernehmen, in Demut anzunehmen und bereit zu sein sich zu ändern. Forschungsergebnisse aus der Epigenetik (Bewusstseinsmedizin) weisen nach, dass sich bei Bewusstseinsveränderung die Zellstruktur bis hin zur DNA verändert. Dies ist auch bei der Aufstellungsarbeit zu beobachten. Immer wieder gibt es Beispiele, wie schnell ein Körper reagieren kann: Kopfschmerzen verschwinden noch während der Aufstellung, chronische Rückenschmerzen sind nicht mehr da, plötzlich setzt die Menstruation wieder ein, die lange ausgeblieben war. Der im Juni 2009 angelaufene Film des Hirnforschers und Nobelpreisträgers Eric Kandel „Der Gedächtnis auf der Spur“ zeigt auf sehr lebendige Weise, wie Erinnerungen aus der Kindheit mit bestimmten Gefühlen verbunden sind und wie es jemandem gelingt, leidvolle Erfahrungen in positive Energie umzuwandeln. Immer wieder staune ich während der Aufstellungsprozesse über sich zeigende Zusammenhänge und die positiven Auswirkungen, die Bewusstseinsarbeit auf den Körper und die Lebenssituationen von Klienten hat. Ich bin sehr gespannt darauf, welche weiteren systemischen Zusammenhänge noch zu entdecken sind. Ich wünsche jedem Leser der folgenden ausgewählten Beispiele viele Impulse und Erkenntnisse zu den Körperbotschaften und den dazugehörigen Lösungsschritten für die Gestaltung eines eigenen, „gesunden“ Lebensweges.