

Folge 003

Wie bekommen wir es hin, alte Verhaltensmuster loszulassen und neue Denk- und Handlungsmuster zu etablieren?

Automatisch Transkripiert

Wir möchten euch herzlich zu unserer neuesten Episode "Folge 3 Anna begrüßen.

In dieser Episode geht es um die Auswirkungen von familiären Erfahrungen auf unsere Persönlichkeit und unser Leben.

Wir erfahren, wie es sein kann, wenn grundlegende Bedürfnisse wie Bindung und Zugehörigkeit in der Kindheit nicht erfüllt wurden und welche Folgen dies haben kann.

Die Story von Anna zeigt uns, wie sich solche Verhaltensmuster oft wiederholen und wie wichtig es ist, diese zu hinterfragen und zu verändern.

Aber wie bekommen wir es hin, alte Verhaltensmuster loszulassen und neue Denk- und Handlungsmuster zu etablieren?

Eine Möglichkeit bietet die Familienaufstellung, die uns dabei helfen kann, alte Verhaltensweisen zu lösen und neue Wege zu finden. Zudem können Mental- und Resilienz Training dabei unterstützen.

Ihr werdet sehen, es ist nie zu spät, sich von alten Mustern zu lösen und neue Wege zu gehen.

Wie immer erzählen wir in unserer neuesten Podcast-Folge eine anonymisierte Fallgeschichte aus unserer Praxis und bringen euch das Thema verdeckte Familienaufstellungen und Persönlichkeitsentwicklung näher. Die Moderatorin Dr. Karin Achleitner ist bereits seit über 20 Jahren in ihrer Praxis mit systemischen Familienaufstellungen tätig und teilt ihr Wissen und ihre Erfahrungen in unserem Podcast.

Wir wünschen euch ein tolles Hörerlebnis. "Die Liebe Familie"

Warum erlebt Anna immer wieder, dass sie ausgeschlossen wird? Sie fragt sich, was ist falsch an mir? Warum bin ich nicht so beliebt wie andere? Zugehörigkeit und Bindung sind die wesentlichen Grundbedürfnisse im Leben eines Menschen. Auf dieser Basis können wir vertrauen lernen. Wenn dieses Bedürfnis in der Kindheit oder in der Familie begrenzt ist, dann kann dies unser Selbstvertrauen und damit die Liebe zu uns selbst erheblich beeinträchtigen. Menschen kommen oft zur Beratung und Vorbereitung für ihre Aufstellungsarbeit und oft erlebe ich, dass viele Menschen einfach gar nicht wissen, wo sie anfangen sollen in ihrer Geschichte. Sie spüren zwar, Es passt etwas nicht im Leben oder mit den Kindern, aber sie können manchmal nicht erklären, warum es ihnen nicht so gut geht oder weshalb gerade ein Kind Sorgen macht. Weil man doch ohnehin schon alles tut, damit es allen gut geht und warum man selbst einfach vielleicht auch nicht mehr so locker und fröhlich sein kann wie andere Menschen. Sehr oft wiederholen sich Verhaltensweisen, die man gesehen hat oder die Erfahrungen der Familie. Sehr reflektierte Menschen merken bestimmte Wiederholungen eher rasch. Und so erlebe ich auch, dass ganz konkret gefragt wird, wieso mache ich schon wieder dieselbe Erfahrung, zum Beispiel bei der Wahl der Partner. Warum schon wieder derselbe Typ Partner, nur im anderen Kostüm? Man trennt sich ja schließlich in der Hoffnung auf ein neues Glück und auf eine bessere Partnerschaft und dann gerät man manchmal wieder in eine ähnliche Beziehung. Und es ist gut, sich diese Frage zu stellen, warum erlebe ich schon wieder ähnliche Beziehungsmuster? Denn oft stecken tiefe familiäre Erfahrungen dahinter, die sich wiederholen. Nun, wie kommt es zu diesen Wiederholungen? Menschen übernehmen oft Belastungen aus der Familie, deren Ursachen nicht im gegenwärtigen oder im eigenen Leben zu finden sind, sondern manchmal mehrere Generationen zurückgehen. Kinder, ob sie klein sind oder schon erwachsen, spielen die Eltern oder das System. Daher sind Eltern manchmal wirklich ratlos und sie fragen sich, was ist los? Unser Kind zieht sich zurück, es lügt, es spricht nicht, es verweigert vielleicht plötzlich die Schule oder die Ausbildung.

Andere erleben im beruflichen Umfeld wieder und wieder gleiche herausfordernde Situationen, zum Beispiel mit dem Chef oder Kollegen Und dann wechselt man den Job oder auch den Partner und wundert sich, dass sich nur das Umfeld verändert hat, aber die Themen in Kürze wieder dieselben sind. Die Geschichte von Anna soll uns aufzeigen, dass es sich lohnt, diese Wiederholungen genauer zu hinterfragen. Anna wechselte nach zwei Jahren den Job, weil sie massiv gemobbt wurde. Sie geriet in ein schweres Burnout und erstmals, als man ihr auf der Reha geraten hat, sich beruflich zu verändern, hatte sie den Mut zu kündigen. Und dann erlebte sie aber in der neuen Firma innerhalb weniger Wochen, die gleichen schmerzhaften Erfahrungen ausgegrenzt zu werden. Sie wurde zum Beispiel nie eingeladen bei Geburtstagsfesten. Es wurde getuschelt, wenn sie erschien. Sie war meistens allein beim Mittagessen. Und nur wenn man sie brauchte, um einzuspringen, dann war sie den Kolleginnen und Kollegen recht. Denn Anna konnte kaum Nein sagen. Und sie versuchte dann durch Gefälligkeiten, endlich die Anerkennung und Zugehörigkeit zu gewinnen, die sie so brauchte. Und sie wurde ausgenutzt und merkte das. Sie merkte auch, dass sie sich Liebe nicht verdienen kann. Ja, im Vorbereitungsgespräch für ihre Familienaufstellung erzählte sie, dass diese Ausgrenzungen bereits in der Volksschule begannen. Einmal kam sie verletzt nach Hause, mit vielen Kaugummis in den Haaren und die Mutter meinte, das muss man halt aushalten. Anna wird durch diesen Glaubenssatz, das muss man aushalten, geprägt. Sie erlebte leider schwache Eltern, die ihr Kind nicht schützen konnten. Und wenn Eltern so ängstlich und überangepasst sind, wird das Kind entweder rebellisch oder auch in den meisten Fällen unsicher und angepasst und es wird aushalten müssen. Es hat ja keine andere Wahl. Natürlich kann es auch zu psychosomatischen Störungen kommen wie Bettnissen und viele andere Symptome. Auf die Frage, wie es ihrer eigenen Mutter ging, konnte sie vorher nicht sagen. Sie sagt nur, sie war immer angepasst und sehr ruhig und hat immer geschluckt. Mehr weiß ich nicht. Meine Empfehlung war, die Mutter über ihre Kindheit zu fragen, was hat sie erlebt, zum Beispiel in der Schule mit ihren Eltern, also mit den Großeltern von Anna. Die Mutter hat dann nach

einigen Zögern doch viel erzählt und so hat sie auch Mobbing in der Schule erlebt. Und die Mutter erzählte auch, dass bereits ihre Mutter, also die Großmutter von Anna, Ausgrenzungen im Dorf erlebte. Die Mutter sagte, ich weiß auch nicht warum, aber meine Eltern haben sich völlig zurückgezogen und wir hatten kaum Besuche oder Freunde. Anna hat dann etwas später auch erfahren, dass der Grund für den Rückzug mit sehr kritischen Verhaltensweisen des Großvaters, also dem Vater ihrer Mutter, zusammenhängen. Obwohl natürlich die anderen Familienmitglieder seinerzeit dafür keine Schuld hatten, wurden alle verachtet. Und diese Verachtung erlebt Anna noch immer, nun in der dritten Generation. Sie hat den Zusammenhang ihrer Probleme nie mit ihrer Familie gesehen und immer gedacht, sie sei nicht okay und nicht lebenswert, nicht gut genug.

Sie müsste sich noch mehr bemühen, um geliebt und anerkannt zu werden.

Das hat sie natürlich immer weiter von ihrer Selbstzentrierung entfernt.

Sie war nur nach außen orientiert und wollte gefallen und alles recht machen.

Ihr Selbstwert war seit der Kindheit stark beschädigt.

Als Anna bewusst wurde, dass sie hier die Ausgrenzung ihrer Familie generationsübergreifend wiederholt und sich dadurch ihr eigenes Verhalten und auch das der Umwelt wiederholt. Da war sie erst sehr erstaunt und sie meinte, dann ist das ja gar nicht meine Schuld. Endlich konnte sie den Gedanken nicht okay zu sein loslassen. Sie hat ganz klar gesehen, wie alt dieses Thema ist und dass es eigentlich nicht mehr zu ihr gehört. Die ersten Schritte für eine Ablösung konnte Anna in der Familienaufstellung setzen, indem sie eine Separation, also eine Grenze, zu den Verhaltensweisen ihrer Familie erreichte. Dies geschieht in der Aufstellungsarbeit freundlich und liebevoll, aber doch sehr deutlich. Für Anna war es möglich mit der Erkenntnis, dass die Gedanken und Verhaltensweise der Familie, wie zum Beispiel man muss still sein, alles aushalten, unauffällig sein, unrecht ertragen, lieber nicht sagen, in eine Zeit gehörte, die nicht hier und jetzt ist. Das war ab sofort nicht mehr Annas Weg.

Diese Gedanken gehören in die Vergangenheit, diese Verhaltensweisen haben Anna geprägt und verstrickt in fremdes Schicksal, ohne dies natürlich bewusst zu wollen oder zu wissen.

Für Anna war es über die Familienaufstellung hinaus sehr wichtig, auch im Mental- und Resilienztraining weiterzuarbeiten, um neue Denk- und Verhaltensweisen zu festigen. Denn auch wenn Anna noch jung ist, haben sich bestimmte Gedanken bereits manifestiert oder automatisiert. Und hierzu ist die Selbstbeobachtung wichtig, um rechtzeitig anhalten zu können, um aus alten Denk- und Handlungsschleifen aussteigen zu können. Für Anna war es wichtig, ihre Grenzen wahrnehmen zu lernen, Nein zu sagen, sich als zu wehren, nachzufragen, nicht alles hinzunehmen und gut auf sich zu achten. Diese Grenzen sind natürlich viel schwerer zu setzen, wenn das Selbstvertrauen schwach ist und einen über viele Lebensjahre die Gedanken begleiten, nicht okay zu sein. Aber Anna hat das geschafft. Sie hat alles dafür getan. Sie war hochmotiviert und es geht ihr jetzt sehr gut. Ich bedanke mich fürs Zuhören. Vielleicht war diese Fallgeschichte anregend, auch einmal so ein bisschen ins eigene Leben zu schauen. Wo stehe ich?

Was könnte sich auf mein Leben übertragen oder wo bin ich nicht ganz frei für meine Handlungen oder Verhaltensweisen.

Die gute Botschaft ist, man kann etwas tun. Ich freue mich, dass du zugehört hast und wünsche dir noch einen wunderschönen Tag.

Vielleicht bist du nächste Woche wieder dabei.

Beim nächsten Fall, liebe Grüße, Karin.

Danke für deine Aufmerksamkeit. Ich freue mich, dass du dabei warst und wenn es interessant war, dann bitte weitersagen und mit Freunden teilen. Vielleicht möchtest du auch auf meiner Website vorbeischaun unter www.karinachleitner-meierhofer.at Da findest du nämlich viele Informationen zu den Seminaren und Terminen. Ich freue mich auch, wenn du mir schreibst. Vielleicht hast du ein eigenes Thema oder eine Idee? Dann schreib mir einfach eine E-Mail dieliebefamilie.at.

Ich freue mich über deine Zuschriften

Zusammenfassung:

1. Wie wichtig sind familiäre Erfahrungen für unser Leben?
2. Welche Auswirkungen können es haben, wenn grundlegende Bedürfnisse wie Bindung und Zugehörigkeit in der Kindheit nicht erfüllt wurden?
3. Wie können sich bestimmte Verhaltensmuster oft wiederholen und welche Folgen hat dies für unser Leben?
4. Wie kann eine Familienaufstellung dabei helfen, alte Verhaltensweisen zu lösen und neue Denk- und Handlungsmuster zu etablieren?
5. Was sind die Vorteile von Mental- und Resilienztraining bei der Persönlichkeitsentwicklung?
6. Wie können wir uns von alten Mustern lösen und uns entwickeln?
7. Was sind die Herausforderungen bei der Arbeit mit Familienaufstellungen?
8. Wie kann man verdeckte Familienaufstellungen erfolgreich anwenden?
9. Welche weiteren Methoden gibt es, um alte Verhaltensmuster zu lösen und neue Denk- und Handlungsmuster zu etablieren?
10. Was sind die wichtigsten Erkenntnisse aus dieser Episode?

1. Bindung und Zugehörigkeit: Wie familiäre Erfahrungen unser Leben beeinflussen können.

Familienaufstellungen: Wie sie helfen können, alte Verhaltensmuster zu lösen.

Mental- und Resilienztraining: Stärkung in der Persönlichkeitsentwicklung.

Persönlichkeitsentwicklung: Wie man sich von alten Mustern lösen kann.

Familienaufstellungen und Persönlichkeitsentwicklung: Wie sie zusammenhängen.

Wie familienbedingte Traumata unser Handeln beeinflussen.

Die Bedeutung von Aufstellungsarbeit in der modernen Psychologie.

Auswirkungen fehlender Grundbedürfnisse auf die Persönlichkeitsentwicklung.