

System-Check

Kläre Dein System und:

- Befreie Dich aus alten Mustern
- Kläre Deine Vergangenheit
- Löse alte Verstrickungen



Warum der System-Check?

Der „System-Check“ ist ein Werkzeug, um den Ursprung von systemischen Dynamiken aufzudecken, die Dich in Deinem Leben blockieren und Erfolg und Glück verhindern. Diese systemische Dynamiken sind oftmals die Ursache für Probleme oder Störungen in Deinem Leben, die Dich Deine Kraft kosten und Dich an Dir selbst zweifeln lassen, weil nicht **Du** die Ursache bist, sondern die Systeme, in denen Du geboren und aufgewachsen bist und in denen Du lebst und arbeitest. In all diesen Systemen finden permanente Wechselwirkungen statt, die in Deinem Leben wirken und auf einer tief unbewussten Ebene Dein Denken, Fühlen und Handeln stark beeinflussen.

Kennst Du das:

- Hast Du manchmal das Gefühl, Dein Leben mit angezogener Handbremse zu leben und nicht richtig von der Stelle zu kommen?
- Gibt es in Deinem Leben immer wieder **Menschen** oder **Situationen**, die Dich **einschränken, behindern** oder sogar **blockieren**, und du kannst es nicht verändern?
- Zeigen sich immer wieder **Probleme** und **Konflikte** in deinem Privatleben, Deiner Partnerschaft, Deiner Gesundheit oder Deiner Karriere, die Du nicht verstehst und auch nicht auflösen kannst, die aber Dein Leben enorm beeinträchtigen?
- Befindest Du Dich an einem Platz im Leben, der sich falsch anfühlt – aber Du hast keine Ahnung, wohin es gehen soll?
- Erlebst Du in Deinen Beziehungen immer wieder die gleichen „Pleiten“ oder gerätst Du immer wieder an die gleichen Typen von Menschen, die Dich unglücklich machen?
- Wiederholen sich scheinbar bestimmte Schicksalsschläge in deinem Leben oder in deiner Familie immer wieder?

Das ist nur eine kleine Auswahl der Auswirkungen systemischer Dynamiken. Um präzise zu erkennen, welche Dynamiken in deinem System wirksam sind, mache den folgenden System-Check.

Was ist der System-Check?

Der System-Check basiert auf dem Genogramm, einer bewährten Methode aus der Familientherapie. Er ermöglicht einen schnellen und intensiven Blick in die systemische Wirklichkeit eines Menschen bzw. einer Partnerschaft, einer Familie oder eines Teams.

Auf den ersten Blick gleicht der System-Check einem Familienstammbaum, der sich über mindestens drei Generationen erstreckt. Seine Aufgabe besteht darin, die unterschiedlichsten Informationen über die Menschen und Ihre Beziehungen untereinander grafisch darzustellen. Dadurch werden mögliche „Knoten“ im System sichtbar und nicht aufgearbeitete Traumata identifiziert, die selbst über Generationen hinweg für Störungen sorgen können. Deshalb werden beim System-Check auch Themen wie Schwangerschaftsabbrüche und Totgeburten berücksichtigt, ebenso wie uneheliche, außereheliche oder voreheliche Verhältnisse, Unfälle, Schicksalsschläge oder Katastrophen, die von Bedeutung für das System sein können. Darüber hinaus werden vor allem auch die Qualität der Beziehungen im System benannt und wiederkehrende Verhaltensmuster oder Konstellationen beschrieben. So werden beispielsweise Krankheiten oder Süchte, Wesens- und Charakterzüge aber auch „schwarze Schafe“, die immer wieder im System auftauchen, identifiziert und Verstrickungen erkannt.

Vorgehensweise:

Der System-Check umfasst 4 Systeme:

1. **Dein Gegenwarts-System:** Deine momentane Situation bzw. Deine wichtigen Partnerschaften und Kinder.
2. **Deine Herkunftsfamilie:** Dieses System beinhaltet Deine Geschwister, Deine Eltern und mögliche voreheliche Partner von Vater oder Mutter mit Bedeutung, wie z.B. Kinder, Ehe oder Verlobung.
3. **Das System des Vaters:** Dieses System beinhaltet die Ahnenreihe Deiner Vaterlinie.
4. **Das System der Mutter:** Dieses System beinhaltet die Ahnenreihe Deiner Mutterlinie.

Schreibe, soweit bekannt, folgende Daten für jedes Mitglied:

1. Die persönlichen Daten:

- Vor- und Nachnamen
- Alter bzw. bei bereits Verstorbenen das erreichte Alter
- Beruf
- Wohnort
- Frühere Partner (verheiratet, verlobt, gemeinsame Kinder, große Lieben, etc.)
- Notiere alle bekannten Daten von Eheschließungen, Trennungen und Scheidungen sowie Geburts- und Todesdaten.

2. Ereignisse, Schicksale:

- Besondere Lebensumstände / schwere Schicksale (Behinderung, Krieg, Vergewaltigung, Kloster)
- Frühe Tode (bereits im Kindesalter gestorben, im Kindbett, als Jugendlicher)
- Todesursache (Unfall, Krankheit, Mord, Selbstmord, Krieg, etc.)
- Fehlende Personen (früh Verstorbene, Vergessene, Abgetriebene, Zur Adoption freigegeben, etc.)
- Ausgestoßene (Die „schwarze Schafe“ der Familie)
- Mögliche Familien-Geheimnisse
- Kriegstraumata (Opfer / Täter, Kriegsgefangenschaft, Heimatverlust, Vertreibung, etc.)
- Frühere Partner der Eltern / Großeltern (verheiratet oder unverheiratet)?
- Schwere akute und/oder chronische körperliche und/oder psychiatrische (Erb-)Krankheiten.

3

Die früheren Partner (Ehe oder Kinder)



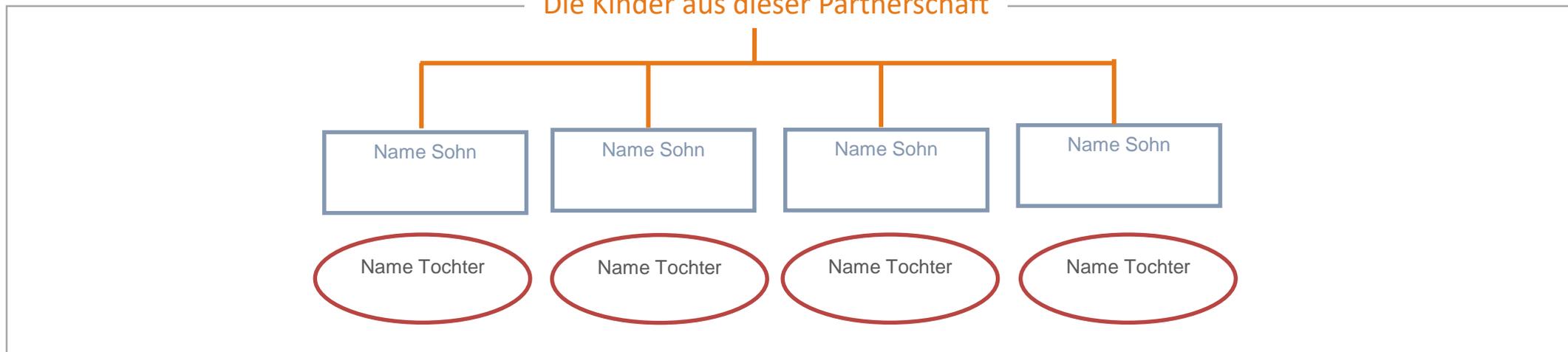
1

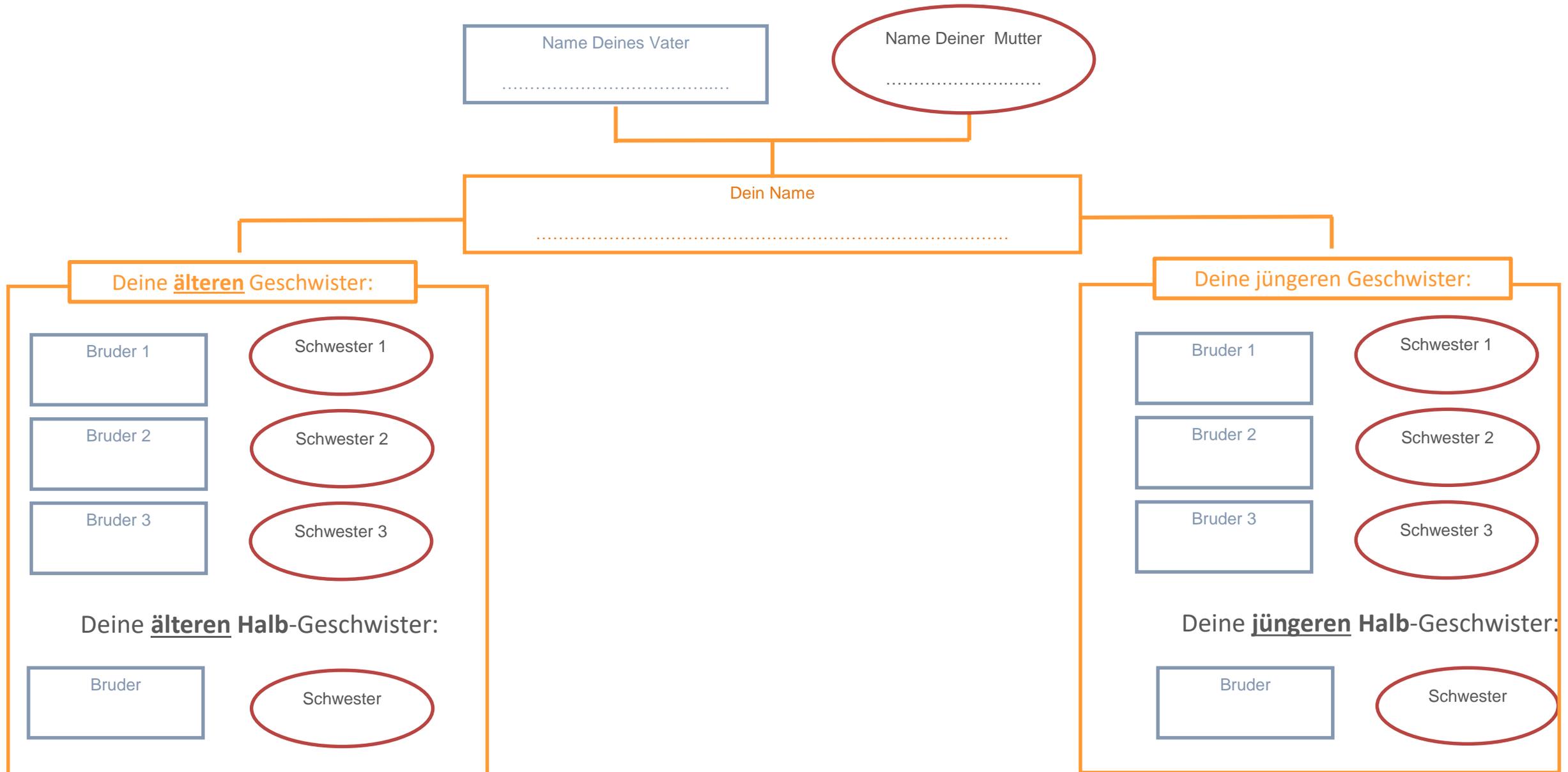
Deine gegenwärtige Partnerschaft



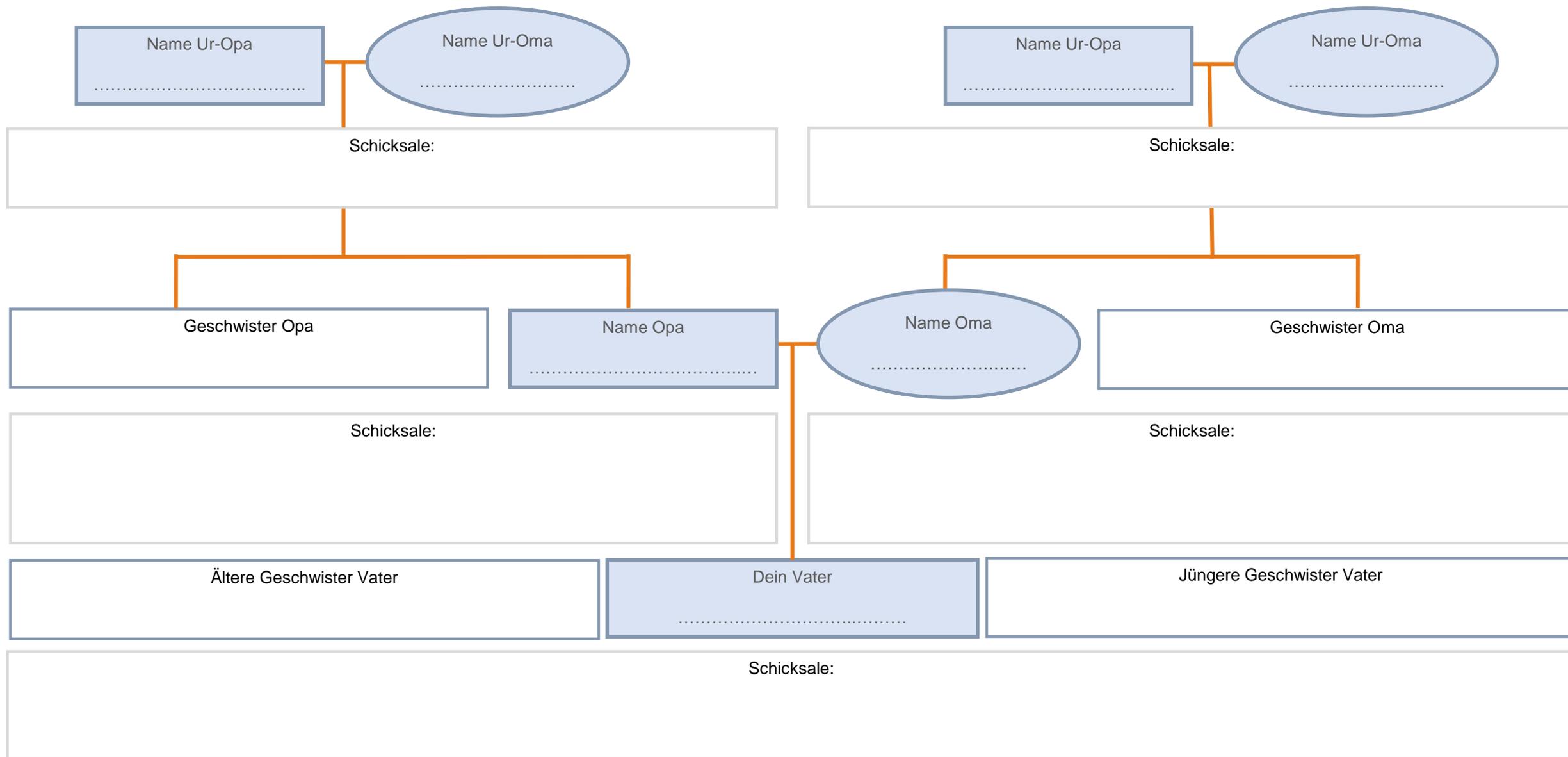
2

Die Kinder aus dieser Partnerschaft

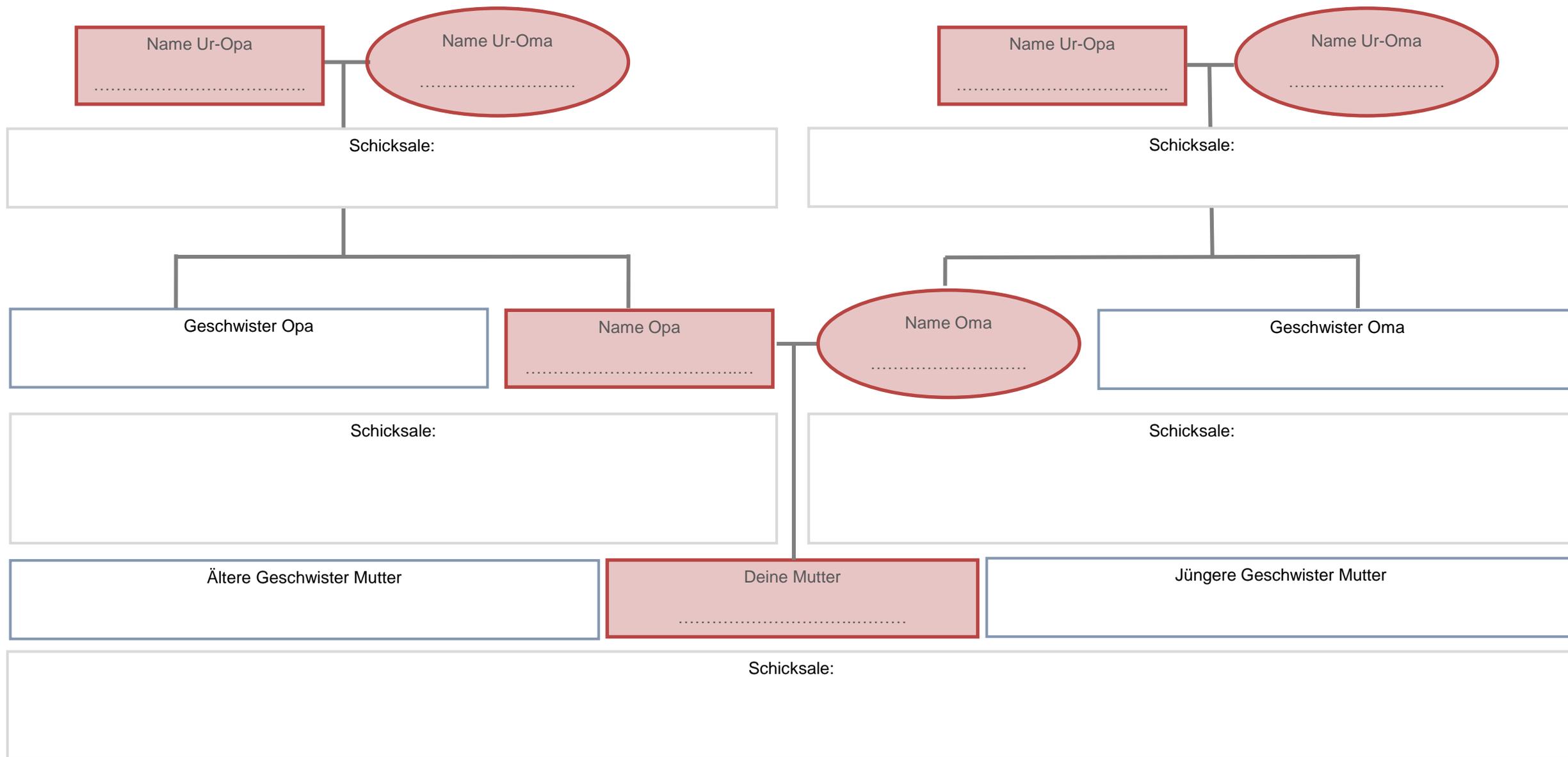




Deine Herkunfts-Familie Vater



Deine Herkunfts-Familie Mutter



Bitte beantworte folgende Fragen:

1. In welchem Bereich Deines Lebens wirst Du immer wieder Herausforderungen konfrontiert, die Dich blockieren bzw. Kraft kosten?

2. In welchen Systemen zeigen sich hauptsächlich Deine Herausforderungen: Familie, Partnerschaft, Persönlichkeit, Beruf, Gesundheit, Geld, etc.?

3. Wo kannst Du Ähnlichkeiten oder ähnliche Muster dieser Herausforderungen in früheren Generationen Deines Herkunftssystems erkennen?

4. Welche Schicksale zeigen sich immer wieder im Familien-System? Frühe Tode, Krankheiten, früher Verlust eines Elternteils, etc.?

5. Gibt es sogenannte „schwarze Schafe“ oder „Familiengeheimnisse“, über die man nicht spricht und keiner Bescheid weiß? Was weißt Du darüber oder was wird „gemunkelt“ und was hat das möglicherweise mit Dir zu tun?

6. Gibt es Krankheiten, die sich immer wieder zeigen – auch bei Dir oder Deinen Kindern?

Was machst Du jetzt mit diesen Informationen?

Um mögliche Verstrickungen sichtbar zu machen und dauerhaft aufzulösen, besteht nun Dein nächster Schritt darin, Dein System in Ordnung zu bringen.

Dazu biete ich Dir 2 Möglichkeiten:

1. On-/Offline systemisches Coaching



Systemisches- Coaching

Systemisches Coaching:

Einzel-Sitzung: 1 x ca. 90 Minuten

ONLINE: als **Live-Call** via Skype oder Zoom-Sitzung, oder

OFFLINE: in meinen Räumen.

In ca. 90 min bringen wir Klarheit in Dein System.

Vereinbare ein kostenfreies Erstgespräch:

Auf meiner Seite: <https://jeanettereiner.de/systemaufstellungen/>

findest Du die Anmeldung zum kostenfreien Erstgespräch oder schicke mir eine E-Mail unter:

info@jeanettereiner.de

2. Workshop Systemische Aufstellung

Melde Dich zum nächsten Workshop: Systemische Aufstellungen an und überzeuge Dich selbst von der schnellen, einfachen und kraftvollen Wirkung. Ob Du dabei als Beobachter mitwirkst, als Stellvertreter in den Aufstellungen von anderen Menschen oder Dein eigenes Thema aufstellst - Du wirst sofort eine positive Veränderung in Deinem inneren System erleben.

Du kannst zwischen 2 Ticket-Kategorien wählen:



Beobachter / Stellvertreter

Du möchtest:

- eine Aufstellung als Zuschauer erleben und beobachten,
- evtl. als Stellvertreter in einer Aufstellung einer anderen Person mitwirken,
- oder Du bist noch unentschlossen bezüglich einer eigenen Aufstellung.

Dann wähle diese Ticket-Kategorie. Ein Upgrade während der Aufstellung ist jederzeit möglich.



Eigene Aufstellung

Du möchtest:

- eine Aufstellung als Zuschauer erleben und beobachten,
- evtl. als Stellvertreter in einer Aufstellung einer anderen Person mitwirken,
- oder Du bist noch unentschlossen bezüglich einer eigenen Aufstellung.

Dann wähle diese Ticket-Kategorie. Ein Upgrade während der Aufstellung ist jederzeit möglich.

Anmeldung & Buchung:

Auf meiner Seite: <https://jeanettereiner.de/systemaufstellungen/> findest Du mehr Infos, Termine und die Buchung.

Du hast noch Fragen? Vereinbare ein kostenfreies Erstgespräch:

Auf meiner Seite: <https://jeanettereiner.de/systemaufstellungen/> findest Du die Anmeldung zum kostenfreien Erstgespräch oder schicke mir eine E-Mail unter: info@jeanettereiner.de