

Heilungsweg II: Sich selbst Eltern sein, um die Eltern nicht zu beanspruchen	105
Heilungsweg III: Eltern für die Eltern sein	107
Heilungsweg IV: Vorbild für die Eltern sein	108
Heilungsweg V: Hüterin des Bösen – Das introjizierte Introjekt	110
Familiengedächtnis	112
Familiengeheimnisse – Wiedergutmachung der Schande	114
(Mit-)Täterschaft ertragen	115
Die Zerstörung der Liebesfähigkeit von Mutter und Kind	116
Alte Wunden aufreißen und das Schweigen durchbrechen	118
Die Bedeutung von schwarzen Schafen, ausgestoßenen oder verschwundenen Mitgliedern im Familien- system	119
<i>Übung 21: Wer sind die schwarzen Schafe in deiner Familie?</i>	120
»Heilige« im Familiensystem	120
<i>Übung 22: Gibt es in deiner Familie Heilige oder sehr idealisierte Familienmitglieder?</i>	121
Vermissten und Ausgestoßenen im Familiensystem einen Platz geben	122
Wenn du selbst ein Adoptivkind bist	123
<i>Übung 23: Die Lücken im Ahnenfeld schließen</i>	124
Glückskinder aus dem goldenen Käfig befreien	125
Daniel und das Glück	125
<i>Übung 24: Glückskinder – gibt es sie auch in deiner Familie?</i>	129

Kapitel 3: Deine Reise zu den Ahninnen	131
Wo stehst du?	133
Übung 25: <i>Dein »Navigationssystem« einstellen</i>	134
Margaretes Entscheidung	136
Timo will sein Liebesglück	139
Die Landkarte der Ahnengeschichte: das Genogramm ..	142
Zahlen, Daten und Fakten der Ahnen deuten	145
Das weise Herz und dein innerer Held als Reiseleitung ..	146
Übung 26: <i>Das magische, kraftvolle Instrument</i>	
<i>deiner inneren Helden</i>	148
Dein Reiseführer als Übersicht	150
Übung 27: <i>Reiseführer für das Land der Ahnen</i>	
<i>erstellen</i>	151
Übung 28: <i>Der transgenerationale Familien-</i>	
<i>fragebogen</i>	153
Stammbaum und »Umweltbedingungen«	156
Übung 29: <i>Die Jahresringe deines Stammbaums</i>	157
Marions Besuch beim Opa	160
Übung 30: <i>Gemeinsam Fotoalben anschauen</i>	163
Die Ahnengalerie	164
Dein Transportmittel – die emotionale Zeitmaschine ..	166
Das Heilserum	168
Übung 31: <i>Starke Wurzeln</i>	170
»Du sollst es einmal besser haben als wir«	171
Übung 32: <i>Die guten Wünsche der Ahninnen</i>	172
Im Land der verbotenen Gefühle	174
Übung 33: <i>Verbotene Gefühle erkennen und verstehen ..</i>	176
Übung 34: <i>Die ungeliebten Kellerkinder annehmen</i>	177
Sperrgebiet: Die verbotenen Zonen im Land deiner	
Ahnens	178
Ellen und der verweigerte Schlüssel	178
Übung 35: <i>Ein Tabu brechen</i>	181

Alte Briefe und Tagebücher als Zeugen vergangener Zeiten	183
Omas erster Brief aus Afrika	184
Eine wertvolle Informationsquelle für deine Ahninnenforschung	185
Kindheitsorte deiner Vorfahren	186
»Ein jeder hat sein Päckchen zu tragen«	188
<i>Übung 36: Das Päckchen deiner Ahninnen</i>	189
Das Päckchen als wertvoller Schatz	191
Kapitel 4: Der Treuevertrag des Kindes	195
Die Treue der Tochter zur Mutter	196
Die Wunde der Frauen	197
<i>Übung 37: Den Treuevertrag der Tochter mit ihrer Mutter entschlüsseln</i>	198
Margaretes Treuevertrag mit ihrer Mutter	200
Franziskas Treuevertrag mit ihrer Mutter	202
Die für die Mutter geopferten Persönlichkeitsanteile zurücknehmen	209
Der Vater oder die Rolle einer dritten Person	211
Die Treue der Tochter zum Vater	213
<i>Übung 38: Den Treuevertrag der Tochter mit dem Vater entschlüsseln</i>	214
Das vereiste Herz	217
Die Treue des Sohnes zum Vater	220
<i>Übung 39: Den Treuevertrag des Sohnes mit dem Vater entschlüsseln</i>	222
Julians wahre Leidenschaft	224
Die Treue des Sohnes zur Mutter	229
<i>Übung 40: Den Treuevertrag des Sohnes mit der Mutter entschlüsseln</i>	230
Sinan und die weiße Taube	233

Kapitel 5: Heilende Erinnerungen schaffen	239
Als Zeugin die Versorgung der Ahnen erleben	239
Das Heilserum brauen	241
Übung 41: <i>Heilende Erinnerungen schaffen</i>	242
Die ideale Versorgung von Margaretes Ahninnen	247
Die Botschaften von Margaretes weiblicher Ahnenlinie ..	247
Das Opfer des Kindes für seine Eltern	250
Übung 42: <i>Das für die Eltern erbrachte Opfer</i>	
zurücknehmen	251
Margaretes Selbstbestimmung	256
Gespräch mit dem inneren Kind	257
Der Beschluss des grandiosen Kindes	258
Übung 43: <i>Gespräch mit deinem inneren grandiosen</i>	
<i>Kind</i>	260
Kapitel 6: Ankunft in der Gegenwart	263
Deine Beziehungen im Hier und Jetzt	263
Anima und Animus	264
Übung 44: <i>Erschaffe eine Skulptur deiner Anima und</i>	
<i>deines Animus</i>	267
Heilungswunsch und Partnerwahl	268
Übung 45: <i>Paarübung</i>	270
Transgenerationale Wunden und Partnerschaft	270
Übung 46: <i>Briefe an Animus und Anima</i>	273
Klaras Briefe an Animus und Anima	276
Geschwisterbeziehungen	279
Geschwisterkonstellationen und ihr Einfluss auf	
Partnerschaft und andere Beziehungen	280
Typische Geschwisterkonflikte im transgenerationalen	
Fokus	286
Übung 47: <i>Die Schlüsselfrage zum Treuevertrag mit</i>	
<i>Bruder und Schwester</i>	288

<i>Übung 56: Schamgefühle auflösen und dem Feuer übergeben</i>	328
<i>Übung 57: Den Schuldenberg abbauen</i>	330
Transgenerationale Träume	331
<i>Übung 58: Transgenerationale Träume auflösen</i>	333
<i>Übung 59: Schlüsselkasten ausmisten</i>	336
Den Sinn des eigenen Lebens finden	338
Dein Ikigai und die Ahnen	339
<i>Übung 60: So findest du dein Ikigai</i>	340
Jan rockt das Leben	343
 Nachwort	347
 Danksagung	349
Der rote Faden deiner Reise:	
Zusatzmaterialien zum Download	351
 Hilfreiche Tipps für die Ahnenforschung	352
 Die Übungen im Überblick	353
 Literaturverzeichnis	357
 Register	362