

Ahnen Sie's schon?

Eine transgenerationale Heldenreise

*Wie die Themen Ihrer Vorfahren Sie prägen -
und wie Sie zu Ihrer wahren Identität
gelangen können.*

*Mit transgenerationalen systemischem
NLP-Coaching zu neuer Freiheit.*



mit Dr. Sabine Marquardt &
Heike Marquardt

Heldenreise in die Geschichte(n) Ihrer Vorfahren

- Für Menschen, die alten Emotions-Mustern und überholten mentalen Programmen auf die Spur kommen wollen -

Kennen Sie das Gefühl, gegen unsichtbare Wände zu laufen? Haben Sie erlebt, wie bestimmte Blockaden, Ängste, behindernde Glaubenssätze oder Beziehungsdynamiken in Ihrem Leben immer wiederkehren – obwohl Sie bereits intensiv an sich gearbeitet haben und die Sie prägenden Muster aus rationaler Warte gut verstehen?

Entdecken Sie, welche Denk- sowie Fühlweisen Ihrer Vorfahren Sie unbewusst noch im Hier und Heute prägen. Finden Sie mit Hilfe der Methoden des transgenerationalen systemischen NLP-Coachings heraus, wie Sie alte Themen abschließen und Schritt für Schritt zu Ihrer wahren Identität und zu neuer innerlicher Freiheit gelangen können.

Packen Sie Ihren unsichtbaren Ahnen-Rucksack aus

Viele unserer tiefsten Überzeugungen, Verhaltensmuster und emotionalen Reaktionen sind nicht in unserer eigenen Biografie entstanden. Sie sind das emotionale Erbe derer, von denen wir abstammen. Familiengeheimnisse, unbewusste Loyalitäten mit älteren oder verstorbenen Familienmitgliedern und traumatische Erlebnisse der Ahnen wirken wie ein unsichtbares Drehbuch im Hintergrund des Lebens, das wir nicht bewusst mitgestaltet haben.

Transgenerationale Themen werden gleich auf mehreren Wegen auf Nachkommen übertragen. Epigenetisch vermittelte Muster unserer Ahnen prägen uns schon im Moment der Zeugung. Denn positive sowie negative sowie Lernerfahrungen unserer (Ur-)(Groß-)Eltern können weitervererbt werden. Aber auch psychodynamisch, familiensystemisch und soziokulturell lernen wir, die Welt auf eine familientypische Art zu betrachten.

Viele der erlernten Muster bewähren sich in unserem Leben – denn unsere Ahnen sind auch eine Quelle großer Ressourcen. Einige andere aber haben sich überlebt oder spiegeln ungelöste Konflikte aus einer anderen Zeit. Vielleicht ist genau jetzt der Zeitpunkt, sich Ihrem Erbe zu stellen und das Drehbuch Ihres Lebens ganz bewusst neu zu schreiben.

Die Transgenerationale Heldenreise mit systemischem NLP-Coaching. Ein verlässlicher Leitfaden für Ihren Weg

Das transgenerationale Heldenreisen-Coaching führt Sie in die Tiefe Ihrer Herkunftsgeschichte und begleitet Sie bei der Expedition zu Ihren Wurzeln.

- Das **Motiv der Heldenreise**, das der Mythenforscher Joseph Campbell herausgearbeitet hat, dient uns als archetypische Landkarte für Ihre Reise. Aus der Sicht von Campbell dürfen wir uns alle als Helden und Heldinnen verstehen. Denn in bestimmten Phasen unseres Lebens ist jeder von uns aufgefordert, einen inneren Ruf anzunehmen, in Transformation zu gehen und unsere gewohnte (innere) Heimat zu verlassen.
- Die **transgenerationale Arbeit** geht davon aus, dass unsere Persönlichkeit nicht zuletzt die sozialen und emotionalen Dynamiken unserer Herkunftsfamilien spiegelt. Durch die Analyse Ihrer Familiengeschichte erkennen Sie verborgene Dynamiken, würdigen das Vergangene und geben an Ihre Eltern oder Vorfahren zurück, was nicht zu Ihrer ureigensten Identität gehört.
- Mit den Mitteln des **systemischen NLP** unterstützen wir Sie dabei, belastende emotionale Muster, überlebte Verhaltensprogramme und andere Hindernisse und

Blockaden aufzulösen. Sie aktualisieren Ihre Glaubenssätze und Werte, verankern neue, zukunftsfähigen Ressourcen und erspüren die Kraft Ihrer ureigenen Identität.

Die Etappen Ihrer Transgenerationalen Heldenreise

Das Transgenerationale Heldenreisen-Coaching-Programm ist eine strukturierte Reise in acht Meilensteinen, begleitet durch zehn Stunden individuelles Coaching sowie einen umfassenden Leitfaden, der detailliert durch das Programm führt.

- 1) **Auftakt der Transgenerationalen Heldenreise**
Wir erkunden Ihren „Ruf“ zur Heldenreise und klären Ihr Wunschziel für die Reise. Sie lernen die Dynamik der transgenerationalen Heldenreise kennen und erhalten begleitende Reiseinformationen. Gemeinsam legen wir Ihre ersten Reiseressourcen und Reiseetappen fest.
- 2) **Erforschung der Familiengeschichte (zwei Termine)**
In den zwei folgenden Terminen begleiten und beraten wir Sie fachlich bei der Spurensuche zur Rekonstruktion Ihrer Herkunftsgeschichte. Je nach Ziel Ihrer Heldenreise entscheiden Sie, wie tief Sie einsteigen wollen. Sie können ein einfaches Genogramm auf der Basis von Verwandteninformationen erstellen, aber auch eine DNA-Analyse beauftragen und ergänzende Informationen in Archiven recherchieren. Die gute Nachricht: Die meisten Informationen lassen sich heute online vom heimatischen Schreibtisch recherchieren.
- 3) **Tiefenanalyse Ihrer Wurzeln**
In einem nächsten Schritt sichten und befragen Sie dann mit Hilfe des ausführlichen Leitfadens die gesammelten Daten. Gemeinsam erfassen wir im Coaching schließlich tiefere, oft über Generationen hinweg verborgene Zusammenhänge und identifizieren die Kernthemen Ihrer Ahnenlinie.
- 4) **Verdichtung: Der Spiegel der Generationen**
Nun blicken wir noch ein wenig tiefer in Ihren *Familienrucksack* und betrachten Ihre Familie im Kontext des historischen Zeitgeschehens. Wir analysieren Ihre *Elternpyramide der logischen Ebenen* (Identität, Glaubenssätze, Werte, Fähigkeiten, Verhaltensmuster) sowie Ihre persönliche *Schattenpyramide*. Diese spiegelt die Anteile Ihrer Persönlichkeit, die Sie eher nicht wahrhaben wollen. Außerdem finden wir heraus, welche archetypischen Heldenreisen-Begleiter Sie unterstützen, und welche eher hinderlich sind.
- 5) **Vom ersten Ruf zur Schwelle**
Bevor tiefe Transformation geschieht, zeigt sich typischerweise innerer Widerstand. Welche (un-)bewussten Aufträge, Familienloyalitäten oder anderen familiären Überzeugungen halten Sie noch zurück? Gemeinsam untersuchen wir diese Kräfte, damit Sie die Schwelle zum Neuen sicher überschreiten.
- 6) **Phasen der Transformation (2 Termine)**
Die Transformation ist Herzstück der Reise. Mit bewährten Interventionen aus dem systemischen NLP und aus angrenzenden Methoden lösen wir einschränkende Emotionen auf und klären alte Beziehungsmuster (zum Beispiel *Re-Imprint*, *Aufstellungen*, *Core Transformation*, *Generatives NLP*; *Logosynthese*, *Ho'oponopono*).
- 7) **Zukunftsplanung & Heimkehr**
Zum Abschluss erstellen Sie den Steckbrief Ihrer *wahren Identität* und bergen Ihren persönlichen Heldenreisen-Schatz. Mittels *Timeline-Arbeit* verankern wir Ihre neu gewonnene Freiheit in Ihrer Zukunft. Die Reise schließt mit einem feierlichen *Ahnen-Lagerfeuerfest* ab.
- 8) **Follow-Up (ca. 9 Wochen später)**
Nach rund zwei Monaten blicken wir gemeinsam auf Ihre Entwicklungen, klären offene Fragen und festigen Ihren Weg.

Sind Sie für das Transgenerationale Heldenreisen-Coaching bereit?

Unser Coaching-Programm ist dann passend für Sie, wenn Sie

- Ganz einfach neugierig auf die Geschichte(n) Ihrer Vorfahren sind
- Bereit sind, sich Ihrer Familiengeschichte mit Feingefühl und Respekt zu stellen
- Vielleicht auch schon spüren, dass manche Ihrer Themen (z. B. Ängste, Erfolgsschranken, Beziehungsmuster) nicht nur Ihre eigenen sind
- Ihrer *wahren* Identität auf die Spur kommen wollen
- Eine fundierte strukturierte Begleitung suchen, die solide Familienforschung und das sensible Begleiten seelische Prozesse verbinden kann
- Einen ausreichend langen Atem haben, um sich zwischen den Coaching-Einheiten eigenverantwortlich mit Ihrer Biografie und Familiengeschichte zu befassen.

Ihre Reisebegleitung

Ihre Hauptcoachin bei der Transgenerationalen Heldenreise ist Dr. Sabine Marquardt. Als Historikerin und als systemische NLP-Coachin weiß sie, dass Zukunft sich leichter durch das Verständnis der Vergangenheit erschließt. Als Teilnehmende an gestalttherapeutischen Heldenreisen hat sie selbst Heldinnen-Erfahrungen sammeln können.

Ihre Expertin für die Analyse und Erforschung der Familiengeschichte ist Heike Marquardt. Sie ist systemische NLP-Coachin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Traumtherapie. Die Frage einer amerikanischen Freundin nach der Herkunft ihrer Familie hat sie zur begeisterten Hobby-Genealogin werden lassen.

Nehmen Sie den Ruf an?

Klären Sie in einem unverbindlichen Vorgespräch unter 06201-870697, ob genau jetzt der Zeitpunkt für eine Transgenerationale Heldenreise gekommen ist.