



SYSTEMISCHE MASTERCLASS TEIL 1

HERZLICH WILLKOMMEN VON THOMAS BACH

Wir freuen uns sehr, dass Du Dich für die systemischen Themen interessierst und den Weg zu uns gefunden hast. Mit der TBAcare GmbH hast Du einen unabhängigen Anbieter ohne Anbindung an bestimmte Gedankengebäude gefunden. Wir stellen Dir aus den unterschiedlichen systemischen Denkrichtungen ohne Scheuklappen die in der Praxis bewährten Konzepte vor.

Dabei kommen auch Anknüpfungen an Erkenntnisse aus der Psycho-Neuro-Endokrinologie, den Gehirnwissenschaften und spirituelle Einflüsse, wie aus dem "Kurs in Wundern" zum Einsatz.

Getragen wird auch diese systemische Masterclass vom Grundgedanken der Liebe und dem Wunsch, dass für alle Menschen die Liebe in ihrem Leben wieder fließen möge.

Wenn unsere Arbeit sich in diesem Sinne auswirken würde, dann hat sich das Leben gelohnt. Danke für Dein SEIN!



THOMAS BACH
CEO





WIE GEHST DU AM BESTEN VOR?

VON THOMAS BACH

Nimm Dir ausreichend Zeit für Dich und vielleicht sind für Dich und Deine aktuelle Situation einfach erstmal 20 Minuten ausreichend.

Schaue Dir das Video zum Teil 1 der Masterclass vielleicht abschnittsweise an und mache Dir hier im Handout Deine Notizen und persönlichen Gedanken dazu.

Erst, wenn Du anfängst die Inhalte mit Deinen eigenen Gedanken und Erfahrungen zu verknüpfen und dabei auch bestenfalls Emotionen hochkommen, profitierst Du optimal!

Wir werden Dir hier jeweils die Präsentationsseiten mitgeben und dazu jeweils ein paar Fragen und Raum zum Schreiben. Hier noch eine kleine Warnung:

*"In der Wahl seiner Eltern kann man nicht vorsichtig genug sein."
Paul Watzlawick*

Wir werden in dieser Masterclass viel über unsere Sichtweise auf das eigene Familiensystem besprechen. Dabei sollten wir das Zitat von Paul Watzlawick immer im Hinterkopf behalten. Wenn wir also in einer bestimmten Art auf unsere Familie schauen, dann hat das Auswirkungen auf uns und unser Leben. Also bitte die Wahl einschalten und ressourcenorientiert und zieldienlich schauen!



Nicht nur eine Familie

- Wir entscheiden, wie wir auf unser Familienherkunftssystem schauen
- Dadurch entstehen je nach Betrachtungsweise nicht nur eine Familie sondern tausende
- Das erklärt unterschiedliche Erlebnisse von Geschwistern
- Unterschiedliche Sichtweisen erzeugen unterschiedliche Auswirkungen
- Jeder hat gute Gründe sich seine Familie so zu konstruieren, wie er es tut!



KLEINE ÜBUNG

Wenn Du Dich jetzt gerade an eine familiäre Szene erinnerst, was kommt Dir dann gerade als Bild oder Eindruck, auch gefühlsmäßig in Dir hoch?
Schreibe Dir hier die Situation auf:

Nimm nun wahr, welche Gefühle in dieser Situation für Dich eher stärkend oder eher negativ sind. Welche Bedeutungsmuster oder besser Deutungsmuster gibst Du Deiner Familie? Wie ist Deine Familie?



Ein Beobachter beobachtet

- Kybernetik 1. Ordnung
 - Reine Beobachtung dessen was mit unseren Sinnen wahrnehmbar ist . Auch das birgt schon enorm viel Diskussionsbedarf, denn Tiere oder Hellsichtige können ganz andere Dinge wahrnehmen. Wo fängst also jetzt die wirkliche Wirklichkeit an?
- Kybernetik 2. Ordnung
 - Zu jeder Beobachtung kommt die Welt des Beobachters dazu, der aus seinem Erfahrungshorizont dies, was er wahrnimmt, auch interpretiert
 - Dadurch wird klar, dass jeder Beobachtungsvorgang sich auf das Boabachtete oder die Beobachteten auswirkt und diese Auswirkungen sich auch wieder auf die Beobachter auswirkt
 - (Heinz von Förster)



KLEINE ÜBUNG

Stell Dir vor, dass auf diese Familiensituation, die Du Dir auf der letzten Seite vorgestellt hast, nun ein Mensch schaut, der Dich sehr lieb hat oder hatte, falls er nicht mehr lebt. Was würde dieser Mensch zu Dir sagen wollen in bezug auf diese Situation? Schreibe Dir das auf:

Nun spüre, was diese Worte und Aussagen mit Dir jetzt machen und mit Deiner Sichtweise auf diese Situation und Deine Familie. Gibt es jetzt einen Unterschied zu dem, was Du auf Seite 4 geschrieben hast? Notiere Dir den Unterschied und die Auswirkungen in Dir:



Welche Familie ich betrachte entscheidet das Anliegen!

- Die subjektive Betrachtungsweise meiner Familie führt zu bestimmten Auswirkungen
- Ich kann meine Familie so betrachten, dass sie für mein Ziel zieldienlich oder zielverhindernd sein kann, denn die Familie an sich gibt es nicht.
- Zuerst gilt es also einen Ziel-Leuchtturm zu entwickeln, der eine bestimmte ressourcenorientierte Sichtweise auf die Familie ermöglicht.



KLEINE ÜBUNG

Nun suche Dir persönlich ein Ziel aus, das Du in den nächsten Wochen erreichen möchtest. Suche Dir in dem Raum in dem Du gerade bist einen Platz aus, wo Dein persönlicher Leuchtturm/Ziel steht. Gehe nun langsam zu diesem Platz und fühle Dich in diesen Ort ein.

Lasse Dich allmählich in Dein Zukunfts-ich verwandeln mit dem Du schon Dein Ziel erreicht hast. Du stellst Dir also mit allen Sinnen und lebhaft vor, dass das von Dir gewünschte Ziel hier an diesem Ort schon erreicht ist.

Du fühlst, wie sich Deine ganze Physiologie, Deine Körperhaltung und Deine inneren Gefühle verändern und der Erfolg der Zielerreichung Freude in Dir aufsteigen lässt.

Nun bist Du ganz in Deiner Zielhaltung. Wenn Du magst kannst Du gerne auch eine Statuen-Haltung einnehmen mit der Du die Zielphysiologie noch verstärkst.

Nun suchst Du in Deinem Erinnerungsschatz eine Situation mit Deiner Familie, die dieses positive und erfolgreiche Gefühl widerspiegelt. Beschreibe nun, welche Familienszene Dir jetzt gewahr wird:



Autobiografische Gedächtnisforschung

- Wir alle haben einen enormen Speicher an Erfahrungen
- Jede diese Erfahrung ist mit Gefühlen abgespeichert
- Darin sind Potentiale oder Defizite abgespeichert
- <https://gedankenwelt.de/das-autobiographische-gedaechtnis/>
- Episodisches Gedächtnis und semantisches Gedächtnis
- In der Beratung geht es also primär um das Wiedererleben von schon vorhandenen Kompetenzmustern!

<hr/>	<hr/>



Unser Gehirn lebt im Hier und Jetzt

- Alle Gedächtnisleistungen und andere Sinnesleistungen unseres Gehirnes entstehen immer im Hier und Jetzt!
- Auch eine Erinnerung wird im Hier und Jetzt erzeugt vom Gehirn
- Dies geschieht aber immer auch in einem bestimmten Kontext und einer emotionalen Gestimmtheit
- Das heißt, dass die im Augenblick vorherrschende Stimmung auch eine „zustandsabhängige Erinnerung“ erzeugt (state dependent memory)
- Cells that wire together, fire together (Heppsche Regel)
- Je öfter ich immer wieder das Gleiche denke, dann wird daraus eine Nervenautobahn, die auch immer wieder abgefeuert wird

© TBACARE GmbH 2022

7

KLEINE ÜBUNG

Wir alle kennen automatische Reaktionen, die (so meinen wir) fast automatisch aufgrund eines Triggers im außen ablaufen.

Heute sollte mit dieser kleinen Übung Deine Achtsamkeit bezüglich Deiner Automatismen wachsen. Wenn Du merkst, dass mal wieder ein neuronales Netzwerk in Deinem Hirn abläuft, versuche Dich etwas aus der Situation zu dissoziieren und Dich beim trance-artigen Agieren zu beobachten.

Schau Dir dabei zu, wie sich Dein Verhalten abspult.

Nimm wahr, wie sich dabei Dein Bewusstsein spaltet: Du fühlst die automatischen Gefühle und nimmst alles wahr, was Du tust und gleichzeitig beobachtest Du Dich dabei.

Schreibe auf, wie Du Dich bei der Beobachtung Deines Automatismus fühlst:
