



Im Herzen zu Hause

Schamanische Aufstellungen

**Für innere Freiheit, Klarheit und echte
Verbindung.**

Herzlich Willkommen!

Sehnst du dich nach Klarheit, innerem Frieden und echter Verbindung zu dir selbst?

Vielleicht gibt es ein Thema in deinem Leben, das dich schon länger begleitet. Eine wiederkehrende Situation, ein innerer Schmerz, eine Beziehung, die dich beschäftigt, ein Gefühl von Blockade – oder einfach die Sehnsucht, endlich zu verstehen, was in der Tiefe wirkt.

Schamanische Aufstellungen öffnen einen geschützten Raum, in dem sichtbar werden darf, was bisher im Verborgenen lag.

Alte Bindungen, familiäre Muster, unausgesprochene Gefühle, übernommene Lasten oder seelische Verstrickungen können sich zeigen, damit Heilung, Lösung und eine neue innere Ordnung entstehen dürfen.

Diese Arbeit ist für dich, wenn du bereit bist, deinem Thema auf einer tieferen Ebene zu begegnen.

- Wenn du spürst, dass es Zeit ist, dich von alten Lasten zu befreien.
- Wenn du mehr bei dir selbst ankommen möchtest.
- Wenn du deinem Herzen näherkommen und deinen nächsten Schritt in Klarheit gehen willst.

In dieser Info-Broschüre findest du alle wichtigen Informationen über schamanische Aufstellungen, den Ablauf, die Wirkung und häufige Fragen.

Ich freue mich, dich auf deinem Weg zurück in dein Herz zu begleiten.

Herzlichst,

Cenk Saresma



Inhalt

Was sind schamanische Aufstellungen?.....	4
Was dir eine schamanische Aufstellung bringt.....	6
Der Mensch als Informationsfeld.....	7
Im Herzen zuhause.....	9
Das Konzept.....	11
Was im Leben wirkt	13
Seelenbewegungen in der Stille.....	14
Die schamanischen Aufstellungen sind für	17
Was erwartet dich?.....	19
Wie kannst du dich vorbereiten?.....	20
Vorbereitungsbogen für deine schamanische Aufstellung.....	21
Brauchst du ein konkretes Anliegen?.....	26
Jede Aufstellung ist einzigartig.....	27
Für wen sind die schamanischen Aufstellungen?.....	28
Was mich auszeichnet.....	29
FAQ.....	30

Was sind schamanische Aufstellungen?

Familien- und schamanische Aufstellungen sind eine Form der spirituellen Prozessarbeit. Sie verbinden systemische, psychologische, phänomenologische und spirituelle Erkenntnisse miteinander.

In einer Familienaufstellung wird sichtbar, welche inneren Bilder, Bindungen und Dynamiken in einem Familiensystem wirken. Oft beeinflussen sie unser Denken, Fühlen, Handeln und unsere Beziehungen, ohne dass sie uns bewusst sind.

Eine Person bringt dafür ein persönliches Anliegen mit. Dieses Anliegen kann zum Beispiel ein Beziehungsthema, ein wiederkehrendes Muster, eine innere Blockade, ein Konflikt, eine schwere Erfahrung oder ein Thema aus der Ahnenlinie sein. Für die beteiligten Personen, inneren Anteile, Gefühle oder Kräfte werden StellvertreterInnen gewählt, die intuitiv im Raum ihren Platz einnehmen.

Die StellvertreterInnen stellen dabei nicht bewusst etwas dar. Sie öffnen sich innerlich für das, was im Feld der Aufstellung sichtbar und spürbar wird. So können Körperempfindungen, Gefühle, innere Bewegungen, Nähe, Distanz, Schwere, Widerstand oder Frieden wahrgenommen werden. Auf diese Weise zeigt sich, was im Verborgenen wirkt.

Durch die Aufstellung können verborgene Zusammenhänge, alte Verletzungen, ungelöste Gefühle oder familiäre Verstrickungen ans Licht kommen. Was zuvor unklar oder schwer greifbar war, kann plötzlich sichtbar, fühlbar und verständlicher werden.

So entsteht Raum für eine heilsame Bewegung: Beziehungen können neu betrachtet, innere Ordnungen wiederhergestellt und eigene Ressourcen gestärkt werden. Eine Aufstellung kann neue Perspektiven eröffnen und Antworten auf persönliche Lebensfragen geben.

In der schamanischen Familienaufstellung wird diese Arbeit durch spirituelle Wahrnehmung, die heilenden Klänge der Trommel, die reinigende Wirkung des Räucherns und die Verbindung zu einer größeren Ordnung vertieft. Dabei wird nicht nur auf das Familiensystem geschaut, sondern auch auf seelische, energetische und ahnenbezogene Zusammenhänge. Es kann sichtbar werden, welche Kräfte, übernommenen Lasten oder alten Traumata noch im eigenen Leben wirken.



Der Seminarleiter hält dabei den geschützten Raum und begleitet den Prozess mit achtsamer Wahrnehmung, heilenden Sätzen, Trommel und Räucherwerk. Er unterstützt die StellvertreterInnen dabei, den inneren Bewegungen zu folgen und Schritt für Schritt zu einem heilsamen, friedvollen und befreienden Lösungsbild zu finden.

Dieses Lösungsbild ist ein neues inneres Bild, das für die Seele wirksam werden darf. Es zeigt eine mögliche Ordnung, in der Anerkennung, Frieden, Vergebung, Zugehörigkeit oder Loslösung entstehen können. Dadurch kann sich etwas auf einer tieferen Ebene entspannen und lösen.

Eine schamanische Aufstellung macht also sichtbar, was im Inneren, im Familiensystem oder in der Ahnenlinie wirkt. Sie öffnet einen Raum, in dem alte Verstrickungen erkannt, gewürdigt und gelöst werden können, damit mehr Klarheit, Frieden und Lebenskraft entstehen.



Was dir eine schamanische Aufstellung⁶ bringt

Eine schamanische Aufstellung hilft dir, an die Wurzel deines Themas zu kommen.

Nicht nur an das, was du darüber denkst. Sondern an das, was darunter wirkt: alte Bindungen, übernommene Lasten, familiäre Muster, unausgesprochene Gefühle oder seelische Verstrickungen, die dich bis heute beeinflussen können.

Der Nutzen einer Aufstellung ist, dass du endlich siehst, worum es wirklich geht.

*Vielleicht hast du schon viel über dein Thema nachgedacht, darüber gesprochen oder versucht, dich anders zu verhalten. Und trotzdem wiederholt sich etwas. **Du kommst innerlich nicht frei.** Du spürst **dieselbe Schwere, dieselbe Angst, denselben Konflikt** oder **dieselbe Blockade.***

*Oder du hast **körperliche Beschwerden**, für die es einfach **keine Lösung** gibt. Hinter allem, was sich in deinem Leben zeigt, steckt mehr, als du gerade vielleicht weißt. So können Ursachen hinter Beschwerden sein, die tief in der Ahnenlinie zu finden sind.*

In der Aufstellung wird sichtbar, was bisher verborgen war. Dadurch entsteht Klarheit.

Du erkennst, was zu dir gehört und was du vielleicht **unbewusst für andere trägst**. Du siehst, wo du gebunden bist, wem du innerlich noch folgst und was dich daran hindert, **deinen eigenen Weg zu gehen**. Das kann eine tiefe Entlastung bringen.



Denn wenn sichtbar wird, dass eine Last nicht wirklich deine ist, musst du sie nicht länger allein tragen.



Wenn ein alter Schmerz seinen Platz bekommt, muss er nicht weiter unbewusst in deinem Leben wirken.



Wenn eine Verbindung in Frieden kommt, kann neue Kraft frei werden.

Eine schamanische Aufstellung kann dir helfen, dich innerlich zu lösen, klarer zu entscheiden und wieder mehr bei dir selbst anzukommen.

Bist du bereit für die Wunder?



DER MENSCH ALS INFORMATIONSFELD

ALLES IST ENERGIE • ALLES SCHWINGT • ALLES TRÄGT INFORMATION



7

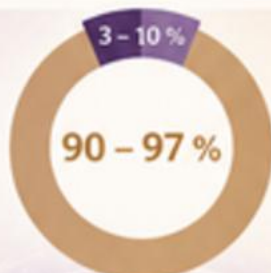
Auch aus Sicht der **Quantenphysik** wird deutlich:
Alles ist in Bewegung, alles schwingt, alles trägt Information.
So hast auch du eine **eigene Schwingung**.
Diese Schwingung entsteht aus den Informationen, die in deinem
Körper, deinen Zellen und deinem Energiefeld gespeichert sind.



BEWUSSTSEIN

3 – 10 %

Nur ein kleiner Teil
davon ist uns bewusst.



UNTERBEWUSSTSEIN

90 – 97 %

Der viel größere Teil wirkt aus dem
Unterbewusstsein.
Genau diese bewussten und
unbewussten Informationen strahlen
wir nach außen aus: dies beeinflusst,
was wir in unser Leben ziehen.



UNSER ENERGIEFELD SPEICHERT

auf verschiedenen Ebenen



Zellebene
und Zellerinnerungen



im Körper



im Aurafeld

Dort liegen Erfahrungen, Gefühle,
Überzeugungen, Verhaltensmuster,
Ängste, Wut, Schocks und Traumata.

Dazu gehören nicht nur eigene Erlebnisse,
sondern auch Informationen aus der
Ahnenlinie – manchmal über viele
Generationen hinweg.



AUS DIESER SAMMLUNG VON ERINNERUNGEN



entstehen unsere Gedanken,
Gefühle, Reaktionen,
Entscheidungen und
unser Erleben des Lebens.



Deshalb können wir uns
manchmal in Situationen
wiederfinden, die sich vertraut
und doch nicht wirklich
„wie wir selbst“ anfühlen.



Oft wirkt dann etwas aus dem
Unterbewusstsein oder aus der
genetischen Ebene.



EINE ZENTRALE ROLLE SPIELT DABEI DAS HERZ. ♥

Das Herz-Resonanz-Feld übersetzt die gespeicherten Informationen
in magnetische und elektrische Wellen nach außen.



Die elektrische Kraft
des Herzens (EKG)
ist **60-mal stärker**
als die entsprechenden
Signale des Gehirns.



Das Magnetfeld
des Herzens ist sogar
5000-mal stärker
als die entsprechenden
Signale des Gehirns.



So wirkt das Herz wie ein Magnet: Es zieht das an, was in uns schwingt – ob bewusst gewollt oder nicht.
Anders als bei einem gewöhnlichen Magneten gilt hier: Gleiches zieht Gleiches an.
Alte Traumata, unterdrückte Gefühle oder ungelöste Muster können dadurch
immer wieder ähnliche Erfahrungen erschaffen.



BELASTETES HERZ – BLOCKIERTE ENERGIE



Das emotionale und spirituelle Herz
kann belastet sein und Energieflüsse
blockieren.

Das kann sich auf unser Wohlbefinden,
unsere Lebenskraft, unsere Beziehungen
und auch auf die körperliche Gesundheit
auswirken.

MUSTER ERKENNEN UND ERLÖSEN



Diese Muster bleiben so lange wirksam,
bis sie erkannt, gefühlt und energetisch
erlöst werden können.

Erst dann entsteht Raum für neue
Erfahrungen, neue Entscheidungen und
ein anderes Erleben des Lebens.

FREIES HERZ – FREIES LEBEN



Ist das Herz frei, entsteht eine
kraftvolle, klare und positive Ausstrahlung.

Darum ist das Herz der
Schlüssel zu deiner Befreiung.



♥ Dein Herz weiß. Dein Herz heilt. Dein Herz führt dich nach Hause. ♥

Schamanische Aufstellungen machen sichtbar, welche Informationen im Feld wirken, welche Muster aus uns selbst oder aus der Ahnenlinie stammen – und was gelöst werden darf, damit unser Leben freier, bewusster und in Freude kreiert werden kann.



Im Herzen zuhause

Dein Herz ist das Zentrum deines Körpers.

Das Organ, das bereits für dich schlug, als
alle anderen Organe noch nicht
ausgebildet waren.

Dein Herz, das jeden Tag für dich da ist,
damit du jeden einzelnen Tag zu etwas
ganz Besonderem werden lassen kannst.

Eine neue Chance für jeden Tag.

Dein Herz ist der
Schlüssel zu deiner
Glückseligkeit,
Freiheit, Frieden und
Erfüllung.



“Im Herzen zuhause” bedeutet, zu diesem inneren Ort zurückzukehren. Denn das ist der Ort, den du die ganze Zeit im außen gesucht hast. Hier findest du die Liebe, das Mitgefühl, die Unterstützung, das Verständnis und die Anerkennung, nach der du dich gesehnt hast.



Es ist mir ein besonderes Anliegen, dich darin zu unterstützen.

Meine schamanischen Aufstellungen sind darauf ausgelegt, genau das zu erreichen:

Dein Herz zu befreien, damit du wieder in dein Zuhause zurückkehren kannst.

In deine Kraft. In dein Potenzial.

Alles, was dich bewegt und beschäftigt, tritt in dein Bewusstsein, damit es gesehen, verstanden und gelöst werden kann.

Mit jeder Heilung eines einzelnen Anliegens kommst du deinem Herzpotenzial näher.



Das Konzept

Mein Konzept der schamanischen Aufstellungen begleitet Klientinnen und Klienten auf dem Weg zurück in ihr eigenes Herz. „Im Herzen zuhause“ zu sein bedeutet, sich innerlich verbunden, gehalten und bei sich selbst angekommen zu fühlen.

Die einzelnen Elemente wirken dabei zusammen: Stille öffnet den Raum, schamanisches Heiltrommeln bringt in Verbindung, Räuchern klärt, Energiearbeit unterstützt den Prozess, und das Herz wird zum inneren Ort von Orientierung, Heilung und Ankommen.



Aufstellungen in der Stille

Aufstellungen in der Stille ermöglichen einen achtsamen Zugang zu den entstehenden Bildern, Gefühlen und verborgenen Zusammenhängen. Ohne viele Worte darf sichtbar werden, was im Inneren wirkt. Die Stille schafft Raum, damit der Klient sich selbst tiefer wahrnehmen und seinem Herzen näherkommen kann.



Schamanisches Heiltrommeln



Das schamanische Heiltrommeln unterstützt den Prozess durch Rhythmus, Klang und Schwingung. Die Trommel kann helfen, den Verstand zur Ruhe kommen zu lassen und einen tieferen Zugang zur eigenen Innenwelt zu öffnen. So entsteht Verbindung zu innerer Kraft, Intuition und dem eigenen Herzen.

Räuchern

Räuchern dient der Klärung, Reinigung und Einstimmung des Raumes. Es unterstützt dabei, Altes loszulassen und eine geschützte, bewusste Atmosphäre entstehen zu lassen. Der Duft und das Ritual helfen dem Klienten, im Moment anzukommen und sich für den Prozess zu öffnen.



Das Herz



Das Herz steht im Mittelpunkt des gesamten Konzepts. Es ist der innere Ort von Liebe, Wahrheit, Vertrauen und Verbundenheit. Der Weg führt den Klienten dahin, das eigene Herz wieder als Zuhause zu erleben – als sicheren Raum in sich selbst.

Energiearbeit

Energiearbeit unterstützt den Klienten dabei, Blockaden, Spannungen oder alte Prägungen wahrzunehmen und in Bewegung zu bringen. Sie wirkt fein und begleitend, ohne zu drängen. Dadurch kann neue Lebendigkeit entstehen und der Zugang zum Herzen wieder freier werden.



Was in unser Leben wirkt ...

Wir scheinen nicht nur durch unser persönliches Ich-Bewusstsein geprägt zu sein, sondern auch durch größere Speicher- und Bewusstseinsfelder. In diesen Feldern wirken Erfahrungen, Gefühle und Prägungen, die über das eigene Leben hinausreichen können.

So können wir mit unserem Familiensystem, unseren Ahnen und auch mit größeren kollektiven Feldern in Resonanz stehen. Dazu gehören zum Beispiel Herkunft, Kultur, Beruf, Land, Gemeinschaft oder auch kollektive Ereignisse wie Krieg. Es kann sein, dass wir mit Schicksalen und Ereignissen unserer Ahnen verbunden sind – selbst dann, wenn wir die betreffenden Personen nicht kannten oder nichts über sie wissen.

Innerhalb solcher Felder wirken Resonanzen und Dynamiken, die oft unbewusst bleiben. Sie können gravierenden Einfluss auf unser Leben haben und dazu führen, dass wir bestimmte Muster, Konflikte oder Lasten weitertragen, ohne ihren Ursprung zu kennen. Neuere Forschungen legen nahe, dass solche Prägungen auch über Generationen weitergegeben werden können.

Dabei scheint jedes Familienmitglied einen Platz und ein Recht auf Zugehörigkeit zu haben – auch jene, die vergessen, ausgeschlossen, früh verstorben oder nicht gesehen wurden. Wenn jemand im Familiensystem keinen Platz bekommen hat, kann es geschehen, dass spätere Generationen unbewusst etwas von diesem Schicksal mittragen.

Im Leben kann sich das zum Beispiel als innere Schwere, Orientierungslosigkeit, Traurigkeit, Schuldgefühl, Beziehungsmuster oder das Gefühl zeigen, nicht wirklich dazuzugehören.

Eine schamanische Familienaufstellung kann helfen, solche verborgenen Dynamiken sichtbar zu machen. Wenn ans Licht kommt, was bisher im Verborgenen gewirkt hat, können belastende Resonanzen sich lösen und dort zur Ruhe kommen, wo sie hingehören. So kann eine neue innere Ordnung entstehen – und eine heilsamere Verbindung zu Herkunftsfamilie, Partnern, Kindern, Beruf und dem eigenen Leben möglich werden.

So kann Aufstellungsarbeit dabei unterstützen, neue Klarheit zu finden und das eigene Leben innerlich freier zu gestalten.



Seelenbewegungen in der Stille

In den schamanischen Aufstellungen entstehen Bilder, die heilsam wirken. Die StellvertreterInnen positionieren sich intuitiv im Raum. Sie sind innerlich offen und absichtslos, um dem zu heilenden Thema den Raum zu geben, den es braucht, um sich zu lösen. Auf diese Weise entstehen sogenannte Seelenbewegungen und Seelenbilder.

In der Aufstellung werden die Anliegen der Seele sichtbar: die tiefsten inneren Bewegungen der Personen, die an dem Thema beteiligt sind. Dadurch wird die Wahrheit erkennbar – das, was im Verborgenen eigentlich wirkt. Auch die Energie wird klar, die bestimmte Themen, Probleme oder Muster verursacht hat und die wir heute in uns lösen möchten.

Es kann sein, dass wir in uns Themen bemerken, die ursprünglich aus der Ahnenlinie kommen: eine Energie und Kraft, die übernommen wurde und bis heute in dein Leben hineinwirkt. Durch die Aufstellungen werden die Ursachen und Beteiligten sichtbar. Alte Traumata können erkannt und gelöst werden, damit endlich Frieden gefunden wird. Denn weitergegeben werden vor allem jene Traumata, die zu Lebzeiten der Ahnen nicht abgeschlossen werden konnten.

Während der schamanischen Aufstellung entstehen durch die Bewegungen der StellvertreterInnen Seelenbilder, die zur Heilung führen. Diese Bewegungen werden von einer höheren Kraft geführt. In der Stille bewegen sich Menschen aufeinander zu, finden endlich Vergebung und Frieden – gelenkt durch die Impulse, die sie intuitiv erhalten.

Die bisher unsichtbaren Kräfte, Verstrickungen und Verbindungen werden erkannt und gelöst. Es entsteht ein neues Lösungsbild, das für die Seele wirksam und heilsam ist und eine Befreiung auf einer tieferen Ebene möglich macht. Dieses Bild entfaltet sich anschließend über Wochen oder Monate im Leben des Klienten und wird innerlich weitergeführt: ein Heilimpuls, der viele weitere Erkenntnisse mit sich bringt.



Wie geht das?

Ganz einfach: Wenn du dich von jemandem abgelehnt fühlst oder eine Person meiden möchtest, dann wirst du den inneren Impuls spüren, z.B. von der Person Abstand zu nehmen. Oder du fühlst, dass du als StellvertreterIn den Impuls hast, dich hinzulegen, weil du dich plötzlich kraftlos fühlst. Es kann sein, dass du dich zu anderen Personen hingezogen fühlst, und kannst dem folgen - die Person, der du nahe kommst, kann das gleiche oder das Gegenteil empfinden und versuchen, dir auszuweichen. Auf diese Weise entstehen die Seelenbewegungen und Seelenbilder, die die Wahrheit über Dynamiken in unserem Leben aufdecken. Der Seminarleiter unterstützt den Prozess mit heilenden Sätzen sowie mit der Kraft der Trommel und des Räucherns. So führt er die StellvertreterInnen behutsam zu einem heilsamen, friedvollen und befreienden Lösungsbild, das als Heilung für die Seele sichtbar und spürbar werden darf.

Erkenne, was wirkt.

Löse, was bindet.

Gehe deinen nächsten Schritt in Klarheit.





Schamanische Aufstellungen sind für

-  Themen mit deiner Familie
-  Partnerschaft, Ehe und frühere Bindungen
-  unerfüllten Kinderwunsch
-  traumatische oder einschneidende Lebensereignisse
-  persönliche Lebens- und Sinnfragen
-  innere Blockaden, wiederkehrende Muster und belastende Gefühle
-  berufliche Themen, Ziele und Neuorientierung
-  Konflikte in Beruf, Familie, Partnerschaft
-  Entscheidungen wie Umzug, Hauskauf, Erbstreitigkeiten oder neue Lebenswege
-  Geldthemen und Erfolgsmuster
-  gesundheitliche Beschwerden wie z.B. Depression, Neurodermitis, Sucht, Krebs (uvm.)
-  schwere Gefühle, unerklärliche Traurigkeit, Nicht-Zugehörigkeit oder innere Leere
-  Themen rund um Organisationen (Mitarbeiter, Teams, Entscheidungen, Erfolg)
-  Orientierungslosigkeit und dem Gefühl, ständig auf der Suche zu sein
-  und vieles mehr!

Wenn du dir unsicher bist, kontaktiere mich gerne. Ich kann dich beraten, wie die schamanischen Aufstellungen für dich und dein Thema unterstützend wirken können (WhatsApp: +49 176 1008 4594).

Wir machen Verborgenes sichtbar!



**Bist du bereit, endlich tiefe Muster zu befreien und
dir neue Möglichkeiten in deinem Leben zu
erschaffen?**

Was erwartet dich?

Zu Beginn sitzen alle Teilnehmenden im Kreis. Die Person mit dem Anliegen setzt sich auf den freien Platz neben den Seminarleiter und wird nach ihrem Thema und besonderen Ereignissen in der Familie gefragt. Anschließend bittet der Seminarleiter sie, StellvertreterInnen aus der Gruppe auszuwählen – zum Beispiel für Familienmitglieder, bestimmte Symptome oder andere wichtige Elemente des Anliegens.

Dabei kann die Herkunftsfamilie, die Gegenwartsfamilie oder ein bestimmtes Thema aufgestellt werden. Es muss nicht die ganze Familie aufgestellt werden, sondern nur die Personen oder Elemente, die für die Lösung des Problems wichtig erscheinen.

Die StellvertreterInnen werden intuitiv im Raum aufgestellt. Die Methode nutzt dabei unsere natürliche Fähigkeit, Gefühle räumlich wahrzunehmen: Menschen, die uns nahestehen, empfinden wir oft als „nah“, bei Angst oder Ablehnung gehen wir innerlich oder äußerlich auf Abstand. Viele dieser Bewegungen geschehen unbewusst und zeigen sich dennoch im Körper.

Die StellvertreterInnen fühlen sich an ihrem Platz ein und nehmen wahr, welche Gefühle, Impulse oder inneren Bewegungen entstehen. Dabei wird oft Beeindruckendes erlebt: Sie können Gefühle und Dynamiken fremder Menschen deutlich wahrnehmen und sichtbar machen.

So können verborgene Beziehungen, unbewusste Verstrickungen und tiefe innere Bewegungen ans Licht kommen. Verdrängte Gefühle und Erlebnisse können Ausdruck finden und sich lösen. Versäumte Abschiede können nachgeholt und übernommene Lasten gelöst werden.

Erst wenn sichtbar wird, was bisher verborgen war, können neue Schritte möglich werden. So können tiefe Erleichterung, neue Lösungsbilder und neue Handlungsmöglichkeiten entstehen.

Wenn du deine Themen aufstellst, hat dies auch Auswirkungen auf andere Familienmitglieder – selbst wenn sie nicht anwesend sind. Denn wenn sich ein Element des Systems verändert, wirkt dies auf das gesamte System. So kann es zum Beispiel sein, dass jahrelange Konflikte sich lösen und wieder Kontakt möglich wird.



Wie kannst du dich vorbereiten?

Für eine Aufstellung ist es hilfreich, wenn du dich im Vorfeld mit wichtigen Ereignissen in deiner Familie beschäftigst. Gemeint sind vor allem schicksalhafte Erfahrungen, die einzelne Familienmitglieder geprägt haben und möglicherweise bis heute im Familiensystem nachwirken.

Solche Ereignisse können sehr unterschiedlich sein. Dazu gehören zum Beispiel frühe Todesfälle, verlorene Geschwister, Trennungen, frühere Partnerschaften, Kinder aus anderen Beziehungen, Adoptionen, schwere Krankheiten, Unfälle, Kriegserfahrungen, Flucht, Vertreibung, Gewalterfahrungen, Suizid, psychische Erkrankungen oder andere belastende Schicksale.

Gerade schwere Erfahrungen sind in Familien oft mit Schweigen, Scham, Schuldgefühlen oder Schmerz verbunden. Manches wurde nie ausgesprochen oder nicht wirklich gesehen. Doch auch das, was verdrängt oder vergessen wurde, kann im Familiensystem weiterwirken. Deshalb kann es bereits eine große Bereicherung sein, Eltern, Großeltern oder andere Verwandte achtsam nach deiner Familiengeschichte zu fragen. Manchmal öffnet sich dadurch schon vor der Aufstellung etwas: Ein lange gehütetes Tabu darf benannt werden, ein neues Verständnis entsteht, oder ein vertrautes Gespräch bringt mehr Nähe in die Familie.

Je mehr du über deine Familiengeschichte erfährst, desto klarer und hilfreicher kann die Aufstellung für dich werden. Gleichzeitig ist es nicht notwendig, alles zu wissen. Wenn du keine Möglichkeit hast, bestimmte Informationen zu bekommen, ist eine Aufstellung trotzdem möglich. Das, was wichtig ist, zeigt sich im Prozess von selbst.

Auf der nachfolgenden Seite findest du einen Fragebogen, an dem du dich orientieren kannst.



Vorbereitungsbogen für deine schamanische Aufstellung

Dieser Fragebogen kann dir helfen, dich auf deine Aufstellung vorzubereiten und wichtige Zusammenhänge in deinem Familiensystem bewusster wahrzunehmen.

Manches ist vielleicht nicht bekannt, manches wurde nie erzählt oder ist in deiner Familie mit Schweigen verbunden.

Beantworte nur das, was du weißt und was sich für dich stimmig anfühlt. Auch wenn du wenig Informationen über deine Familiengeschichte hast, ist eine Aufstellung möglich. Das, was wichtig ist, darf sich im Prozess zeigen.

1. Dein Anliegen

- Was führt dich zur Aufstellung?
- Welche Frage, welches Thema oder welcher innere Konflikt beschäftigt dich im Moment besonders?
- Gibt es ein wiederkehrendes Muster in deinem Leben, das du besser verstehen oder lösen möchtest?
- Gibt es ein Thema, bei dem du das Gefühl hast, nicht frei zu sein oder immer wieder an denselben Punkt zu kommen?
- Was wünschst du dir durch die Aufstellung? Mehr Klarheit, Frieden, Loslösung, Kraft, Versöhnung, Orientierung oder etwas anderes?

2. Familie, Bindungen und Beziehungen

- Gab es in deiner Familie wichtige Beziehungen, über die wenig gesprochen wurde?
- Gab es frühere PartnerInnen deiner Eltern, Großeltern oder Urgroßeltern, die eine besondere Bedeutung hatten?
- Gab es frühere Verlobungen, Ehen, große Lieben oder feste Bindungen, bevor spätere Partnerschaften entstanden sind?
- Sind aus früheren Beziehungen Kinder hervorgegangen?
- Gab es in deiner Familie Beziehungen oder Lieben, die nicht sein durften oder geheim gehalten wurden?
- Gab es Paare oder Bindungen, die durch Herkunft, Religion, Kultur, Stand, Familie oder äußere Umstände abgelehnt wurden?
- Gab es Trennungen, Scheidungen oder Beziehungen, die mit viel Schmerz, Schuld oder Schweigen verbunden waren?

3. Kinder, Schwangerschaft und frühe Verluste

- Gab es in deiner Familie Kinder, die früh verstorben sind?
- Gab es Fehlgeburten, stille Geburten, Schwangerschaftsabbrüche oder totgeborene Kinder?
- Gab es Kinder, über die nicht gesprochen wurde oder die keinen sichtbaren Platz in der Familie bekommen haben?
- Ist eine Mutter während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder im Kindbett verstorben?
- Gab es Kinder, die zur Pflege, Adoption oder zu anderen Familienmitgliedern gegeben wurden?
- Gab es Halbgeschwister, Pflegegeschwister oder unbekannte Geschwister?
- Gab es Zwillinge oder Hinweise auf eine Zwillingschwangerschaft?
- Weißt du etwas über deine eigene Schwangerschaft, Geburt oder die erste Zeit nach deiner Geburt?
- Gab es bei dir eine frühe Trennung von deiner Mutter, zum Beispiel durch Krankheit, Krankenhaus, Adoption, Pflege, Trennung oder andere Umstände?

4. Frühe Todesfälle und schwere Verluste

- Gab es in deiner Familie Menschen, die sehr früh oder auf ungewöhnliche Weise verstorben sind?
- Gab es einen früh verstorbenen Elternteil, Großelternteil oder Urgroßelternteil?
- Hat jemand in deiner Familie früh Mutter, Vater, Geschwister, PartnerIn oder ein Kind verloren?
- Gab es Todesfälle durch Unfall, Krankheit, Suizid, Gewalt, Krieg oder ungeklärte Umstände?
- Gab es Menschen in deiner Familie, um die nicht richtig getrauert werden konnte?
- Gibt es Verstorbene, über die kaum gesprochen wird oder die in der Familie wie vergessen wirken?

5. Schwere Schicksale im Familiensystem

- Gab es in deiner Familie schwere Krankheiten, Behinderungen oder lange Pflegebedürftigkeit?
- Gab es körperliche oder geistige Einschränkungen, die das Leben eines Familienmitglieds stark geprägt haben?
- Gab es psychische Erkrankungen, Klinikaufenthalte, Psychosen, schwere Depressionen oder Suchterkrankungen?
- Gab es Suizid, Suizidversuche oder den Wunsch, nicht mehr leben zu wollen?
- Gab es Gewalt, Missbrauch, Vernachlässigung oder andere traumatische Erfahrungen?

- Gab es Menschen, die ausgeschlossen, verstoßen, verleugnet oder aus der Familie gedrängt wurden?
- Gab es in deiner Familie Schuld, schwere Vorwürfe oder Ereignisse, über die bis heute nicht gesprochen wird?

6. Krieg, Flucht, Vertreibung und kollektive Erfahrungen

- Gab es in deiner Familie Kriegserfahrungen?
- Waren Familienmitglieder im Krieg, in Gefangenschaft, auf der Flucht oder von Vertreibung betroffen?
- Gab es Verfolgung, Deportation, Lagererfahrungen, politische Gewalt oder religiöse Verfolgung?
- Gab es Erfahrungen von Enteignung, Heimatverlust, Zwangsarbeit oder existenzieller Not?
- Gab es Vergewaltigung, Mord, Kriegsverbrechen oder andere schwere Gewalterfahrungen im Zusammenhang mit Krieg?
- Gab es Familienmitglieder, die selbst Täter, Mitläufer oder Nutznießer von Unrechtssystemen waren?
- Gab es in deiner Familie Menschen, die durch historische Ereignisse besonders geprägt, belastet oder verändert wurden?

7. Tabus, Geheimnisse und Ausgeschlossene

- Gibt es in deiner Familie Themen, über die nicht gesprochen werden darf oder durfte?
- Gibt es Familiengeheimnisse, die nur angedeutet oder verschwiegen werden?
- Gab es Menschen, die aus der Familie ausgeschlossen wurden?
- Gab es Kinder, Beziehungen, Krankheiten, Todesfälle oder Schicksale, die verheimlicht wurden?
- Gab es Menschen, die aufgrund ihrer Lebensweise, Herkunft, Sexualität, Religion, Krankheit, Schuld oder Entscheidung nicht dazugehören durften?
- Gibt es jemanden, dessen Platz in der Familie unklar ist oder der nicht vollständig anerkannt wurde?

8. Besitz, Erbe, Geld und Erfolg

- Gab oder gibt es Erbstreitigkeiten in deiner Familie?
- Gab es Streit um Besitz, Häuser, Land, Geld oder Unternehmen?
- Gab es Enteignungen, große Verluste, Schulden, Armut oder plötzlichen Wohlstand?
- Gab es Menschen in deiner Familie, die vom Unglück anderer profitiert haben?
- Gibt es in deiner Familie wiederkehrende Geldprobleme, Existenzängste oder Schwierigkeiten mit Erfolg?

- Hast du selbst das Gefühl, Erfolg, Fülle oder deinen eigenen Weg nicht ganz nehmen zu dürfen?

9. Religion, Berufung und besondere Lebenswege

- Gab es in deiner Familie Menschen, die ins Kloster gegangen sind oder ein religiöses Leben gewählt haben?
- Gab es Priester, Ordensleute, HeilerInnen, spirituell tätige Menschen oder Menschen mit besonderer Berufung?
- Gab es Menschen, die auf Ehe, Kinder oder ein eigenes Leben verzichtet haben?
- Gab es besondere Gelübde, Versprechen, Verpflichtungen oder Lebensentscheidungen, die in der Familie eine Rolle gespielt haben?
- Gab es Personen, die durch ihr Schicksal oder ihre Entscheidung eine besondere Bedeutung im Familiensystem bekommen haben?

10. Deine eigene Lebensgeschichte

- Gab es in deinem Leben einschneidende Erfahrungen, die dich bis heute prägen?
- Gab es frühe Trennungen, Verluste, Unfälle, Krankheiten oder längere Krankenhausaufenthalte?
- Gab es körperliche oder seelische Verletzungen, die noch nachwirken?
- Gab es belastende Beziehungserfahrungen, Trennungen, Verrat, Gewalt oder Übergriffe?
- Gab es Phasen von Depression, Angst, innerer Leere oder starker Überforderung?
- Gibt es wiederkehrende körperliche Beschwerden, Schmerzen oder Symptome, für die du keine klare Erklärung findest?
- Nimmst du aktuell Medikamente oder befindest du dich in ärztlicher, psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung?
- Gab es Erfahrungen mit Alkohol, Drogen oder anderen Formen von Abhängigkeit?
- Gab es in deinem Leben Situationen, in denen du nicht mehr weiterleben wolltest?

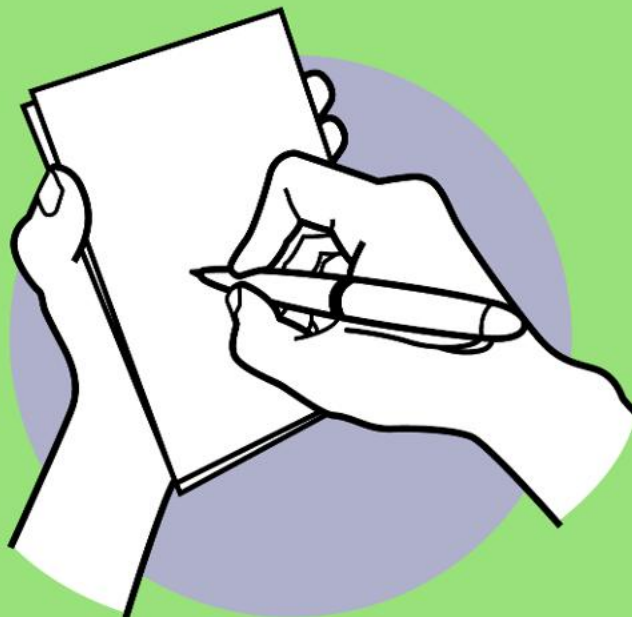
11. Innere Überzeugungen und wiederkehrende Muster

- Gibt es innere Sätze oder Glaubenssätze, die dich begleiten? Zum Beispiel:
- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Ich darf nicht glücklich sein.“
- „Ich muss stark sein.“
- „Ich darf niemanden enttäuschen.“
- „Ich bin verantwortlich für andere.“
- „Ich darf nicht erfolgreicher sein als meine Familie.“

- „Ich gehöre nicht richtig dazu.“
- „Ich muss etwas wiedergutmachen.“
- „Ich darf meinen eigenen Weg nicht gehen.“
- Welche Gefühle kennst du besonders gut, auch wenn du sie dir nicht erklären kannst?
- Gibt es Schuldgefühle, Scham, Angst, Traurigkeit, Wut, Einsamkeit oder innere Schwere, die immer wieder auftauchen?
- Gibt es Lebensbereiche, in denen du dich blockiert, gebunden oder unfrei fühlst?

12. Was du dir für die Aufstellung wünschst

- Was soll in dir zur Ruhe kommen?
- Wovon möchtest du dich lösen?
- Was möchtest du anerkennen oder in Frieden bringen?
- Welcher Mensch, welches Thema oder welches Schicksal braucht vielleicht einen guten Platz?
- Was darf in deinem Leben mehr Raum bekommen?
- Welche neue innere Bewegung wünschst du dir?
- Mehr Frieden?
- Mehr Kraft?
- Mehr Vertrauen?
- Mehr Zugehörigkeit?
- Mehr Freiheit?
- Mehr Lebenskraft?



Brauchst du ein konkretes Anliegen?

Für eine Aufstellung braucht es ein Anliegen. Dieses muss jedoch nicht perfekt formuliert sein. Oft kommen Menschen mit dem Wunsch nach mehr Frieden in der Familie, mehr Klarheit in Beziehungen, Befreiung von belastenden Gefühlen, Lösung von wiederkehrenden Mustern, Entlastung der eigenen Kinder oder Unterstützung bei gesundheitlichen und seelischen Themen.

Wenn dein Anliegen noch unklar ist, kann es sich im Gespräch im Seminar deutlicher zeigen. Ich helfe dir dabei! Es kann auch sein, dass mehrere Themen miteinander verbunden sind oder sich überlagern. Das ist nichts Ungewöhnliches. Gerade bei familiären Verstrickungen oder übernommenen Lasten fehlt oft zunächst die innere Klarheit.

Entscheidend ist nicht, dass du bereits alles verstehst, sondern dass du bereit bist, dich dem zu öffnen, was sichtbar werden möchte.

In der Aufstellung selbst zeigt sich dann Schritt für Schritt, welche Personen, inneren Bilder, Bindungen oder Dynamiken mit deinem Anliegen verbunden sind. So kann ein heilsamer Prozess entstehen, in dem alte Verstrickungen erkannt, gewürdigt und gelöst werden dürfen. Ziel ist ein neues inneres Lösungsbild, das mehr Frieden, Klarheit und Lebenskraft möglich macht.

Dein Herz kennt deinen nächsten Schritt.



Jede Aufstellung ist einzigartig

Jede Aufstellung ist anders. Auch wenn Anliegen sich ähneln, zeigt sich in jedem Familiensystem eine eigene Geschichte, eine eigene Dynamik und ein eigener Weg zur Lösung.

Manche Menschen kommen mit einem klaren Anliegen. Andere spüren nur, dass sie an einem Punkt in ihrem Leben nicht weiterkommen. Wieder andere tragen eine innere Schwere, die sie nicht erklären können. In der Aufstellung darf sich zeigen, was hinter dem Anliegen steht und welche Bewegung zur Heilung führen möchte.

Dabei geht es nicht darum, Schuldige zu suchen oder die Vergangenheit zu verändern. Es geht darum, das anzuerkennen, was war, und dem einen guten Platz zu geben, was lange ausgeschlossen, vergessen oder nicht gesehen wurde.

Wenn das geschieht, kann eine neue Ordnung entstehen. Die Seele darf aufatmen. Alte Verstrickungen können sich lösen, und der Mensch kann mehr bei sich selbst ankommen. So wird es möglich, den eigenen Platz im Leben klarer einzunehmen und mit mehr Frieden, Kraft und Vertrauen weiterzugehen.



Organisatorisches

Schamanische Aufstellungen

 Schamanische Aufstellungen finden über ein Wochenende (Sa. & So.) statt.

 **Zeiten:** Sa. 10.00 bis ca. 18.00 Uhr
So. 10.00 bis ca. 17.00 Uhr

 **Gebühr:** 218 € mit eigener Aufstellung
65 € als Stellvertreter (ohne eigene Aufstellung).

 **Optional:** Zur Vorbereitung kannst du gern den Fragebogen ausfüllen.

 **Städte:** Stuttgart, Karlsruhe, Salzburg, Hamburg & Bodensee / St. Gallen

Breathwork & Kakao

 In der Regel findet optional im Anschluss am Sonntag eine Breathwork-Session mit Kakao statt.

 **Zeiten:** 18.00 bis ca. 20.00 Uhr

 **Gebühr:** 29 €

Aktuelle Termine
findest du auf der
Website. 



WAS MICH *auszeichnet*



KLEINER AUSZUG AUS ABSOLVIERTEN AUSBILDUNGEN & SEMINAREN



-  Certified Expert of Applied Neuroscience, (Dr. Dr. Damir Del Monte), Berlin
-  B.A. International Business Management, Cardiff (UK)
-  LL.B. Wirtschaftsrecht, Hamburg
-  Hypnosystemischer Berater (Dr. med. Gunther Schmidt)
-  NLP Trainer & Consultancy, Santa Cruz (Robert Dilts)
-  Mimikresonanztrainer Ausbildung (Dr. Dirk Eilert)
-  Systemische Familienaufstellungen (Dr. Renate Wirth & Harald Homberger)
-  ThetaHealing Ausbildungen
-  Schamanische Heilausbildungen
-  mehrere Heilerausbildungen in Deutschland, Schweiz & England
-  mehrere Ausbildungen in Medialität & Channeling

WIE ALLES BEGANN ...



Ich habe meine Kindheit und Jugend aufgrund meines Gesundheitszustands damit verbracht, tiefgehende Wandlungsprozesse zu durchlaufen und Initiationen von der geistigen Welt zu erhalten. Ich habe mich selbst heilen können und unvorstellbare Wunder erlebt. Dieser ganze Prozess war eine Reaktivierung meines Heilerpotenzials.

Durch meine Erfahrungen mit der geistigen Welt, meine unzähligen Ausbildungen im geistigen Heilen und Herausforderungen des Lebens konnten sich meine Fähigkeiten entfalten, die komplexen Energien, die mit einem Thema verbunden sind, in der Tiefe zu erfassen, damit sie tatsächlich gelöst werden können.

Ich kann erkennen, wo der Mensch in seinem Leben gerade steht, was sein Potenzial ist und was die konkreten nächsten Schritte sind.



Für dich bedeutet das eine unglaubliche Geschwindigkeit in deinen Heilprozessen und Persönlichkeitsentwicklungen, um dein Potenzial zu leben, dich selbst zu verwirklichen und somit ein noch erfüllteres Leben zu führen.

Vielleicht kennst du das, du fühlst ein Thema, da ist eine Energie in deinem Unterbewusstsein, dir fehlt aber der Zugang dazu und das Bewusstsein darüber, was es in der Tiefe umfasst. Dabei kann ich dir helfen.



Ich habe unzählige Menschen nachweislich in den Erfolg geführt, ob gesundheitlich, seelisch, beruflich, in der Partnerschaft ... da alles Energie ist, kann in allen Lebensbereichen die Materie durchdrungen und eine höhere Schwingung initiiert werden.

Ich weiß, wie man mit Energiearbeit und schamanischen Aufstellungen das Leben meistert -

und das mit Leichtigkeit!



FAQ

Brauche ich Vorkenntnisse?

Du musst dich nicht perfekt vorbereiten. Hilfreich ist es, dir vorher bewusst zu machen, welches Thema dich gerade am meisten bewegt.

Du kannst dich fragen:

- „Was möchte ich endlich verstehen?“
- „Was wiederholt sich in meinem Leben?“
- „Wo fühle ich mich gebunden, blockiert oder nicht frei?“
- „Was möchte in mir heilen oder in Frieden kommen?“

Auch Informationen über wichtige Ereignisse in deiner Familie können hilfreich sein, zum Beispiel frühe Todesfälle, Trennungen, schwere Schicksale, ausgeschlossene Personen oder ungeklärte Bindungen.

Kann eine Aufstellung emotional werden?

Ja, das kann sein. Eine Aufstellung kann berühren, weil sie oft an tiefere Gefühle, alte Erfahrungen oder verborgene Dynamiken führt.

Dabei wird der Prozess achtsam begleitet. Es geht nicht darum, dich zu überfordern, sondern darum, dem Raum zu geben, was gesehen und gelöst werden möchte.

Kann ich mit körperlichen Symptomen oder Krankheitsthemen kommen?

Ja, du kannst auch körperliche Symptome oder Krankheitsthemen als Anliegen mitbringen. Dabei geht es darum, zu schauen, ob hinter einem Symptom seelische, familiäre oder energetische Zusammenhänge sichtbar werden möchten. Die Lösung dieser Themen kann dich bei deiner Genesung unterstützen, da die energetische Ursache aufgedeckt und geheilt wird.

Medizinische Abklärung und Behandlung bleiben davon unberührt.

Muss ich selbst als StellvertreterIn mitmachen?

Nein. Du entscheidest selbst, ob du als StellvertreterIn zur Verfügung stehen möchtest. Auch wenn du nur beobachtest, kannst du tief berührt werden und eigene Erkenntnisse gewinnen. Oft wirken Aufstellungen nicht nur für die Person mit dem Anliegen, sondern auch für die Menschen, die im Raum dabei sind.

Du bist aber herzlich eingeladen, es auszuprobieren!

Was kann sich nach einer Aufstellung verändern?

Nach einer Aufstellung berichten viele Menschen von mehr Klarheit, innerer Ruhe, Entlastung oder einem neuen Blick auf ihr Thema.

Manchmal verändert sich sofort etwas spürbar. Manchmal wirkt der Prozess über Tage oder Wochen nach. Es kann sein, dass du anders fühlst, klarer entscheidest, dich besser abgrenzen kannst oder alte Themen nicht mehr dieselbe Kraft über dich haben.

Ist es auch als StellvertreterIn heilsam?

Ja, auch als StellvertreterIn kann eine Aufstellung sehr heilsam sein.

Es ist meist kein Zufall, für welche Rolle du in einer Aufstellung ausgewählt wirst. Häufig geschieht dies über Resonanz. Das bedeutet: Das Thema, die Person oder die Rolle, für die du stehst, kann auch mit etwas in deinem eigenen Inneren verbunden sein.

Dadurch kann es passieren, dass du nicht nur für jemand anderen etwas sichtbar machst, sondern gleichzeitig selbst berührt, erkannt oder entlastet wirst. Besonders durch heilsame Erfahrungen wie Anerkennung, Vergebung, Loslösung oder Frieden in der Aufstellung kann auch in dir etwas in Bewegung kommen.

Kann es passieren, dass ich als StellvertreterIn Fremdenergien übernehme?

Nein, du bekommst unterstützende Energieübungen, die dir helfen, gut bei dir zu bleiben und dich nach einer Stellvertretung wieder klar von der Rolle zu lösen. Cenk Saesma hält während der Aufstellung den geschützten Raum und achtet darauf, dass jede Aufstellung bewusst eröffnet und abgeschlossen wird.

Am Ende werden die energetischen Verbindungen zur Rolle und zum Feld wieder getrennt. So kannst du die Erfahrung machen, ohne etwas Fremdes mitzunehmen.

Kann eine Aufstellung auch wirken, wenn meine Familie nicht dabei ist?

Ja. Für eine Aufstellung müssen die betreffenden Personen nicht anwesend sein.

In der Aufstellungsarbeit wird mit dem inneren Bild und dem energetischen Feld gearbeitet. Dadurch können Dynamiken sichtbar werden, auch wenn Eltern, PartnerInnen, Kinder oder andere Menschen nicht selbst teilnehmen.

Die Veränderung geschieht zuerst in deinem inneren Erleben – und kann von dort aus neue Klarheit, Entlastung und Handlungskraft ermöglichen.

Dein besonderes Heilangebot im Überblick

Deine Heilausbildungen



Deine Heilausbildung I
zum
intuitiven Heiler

**Erinnere dich an deine
Schöpferkraft und heile
dich selbst!**



Deine Heilausbildung II
zum
intuitiven Master-Heiler

**Auch für dich ist in
diesem Leben ALLES
möglich. Erlebe es jetzt!**



Deine Heilausbildung III
zum
intuitiven
Persönlichkeitstrainer

**Folge erfolgreich
deinem individuellen
Seelenplan!**

Deine Heilprogramme



Dein Online-
Heilprogramm
Geld & Fülle

**Für deine
Persönlichkeits-
entwicklung &
finanzielle Freiheit!**



Dein Online-
Heilprogramm
Partnerschaft & Liebe

**Für dich & die Liebe in
deinem Leben!**



Dein Heilseminar
Körperheilung &
Verjüngung

**Erlebe Körperheilung
durch Bewusstsein und
erwecke deine
Verjüngungsenergie!**



Dein Heilseminar
Intuition

**Erwache zu deiner
göttlichen Führung
und treffe
Entscheidungen mit
innerer Klarheit.**

Deine Heilreisen



Transformationswoche
Mallorca

**Erlebe einen Weg zu
Glückseligkeit,
Vitalität und innerer
Kraft - zurück zu dir
selbst.**



Aloha Herzheilung
Hawai'i

**Eine unvergessliche
Herz-Heilreise auf der
ältesten Insel Kauai
und der jüngsten Insel
Big Island.**

Mehr Informationen und
aktuelle Termine findest
du hier:



Website: www.heart-evolution.com

Vielen Dank!

... für dein Interesse an meinen Angeboten!

Ich freue mich, wenn wir über die sozialen Medien in Kontakt bleiben.

Hier kannst du mich finden:



[cenk.saresma.official](https://www.instagram.com/cenk.saresma.official):



Deine exklusive Gruppe
für neue Inspirationen:



Cenk Saresma

spiritueller Mentor • Autor • Heiler