

PRESSEMITTEILUNG

Olaf Jacobsen

Das fühlt sich richtig gut an!

Gefühle erforschen, Klarheit gewinnen
und den Alltag befreit leben



- Einfache und fesselnde Beschreibung einer Methode zur Lösung von Konflikten, die von jedem in jeder Lebenslage eingesetzt werden kann
- Die Kraft Systemischer Aufstellungen für sein Lebensglück nutzen - ohne therapeutischen Rahmen
- Vorgängertitel *Ich stehe nicht mehr zur Verfügung* verkaufte sich mittlerweile über 120.000 mal
- Online-Clip „Einführung in die Freie Systemische Aufstellung“ (5 Min.) unter www.youtube.com/watch?v=01_bqHitjSk&feature=youtu.be
- Parallel erhältlich: Das Kartenset zum Buch - 52 farbige Anregungen, mit denen jede Aufstellung garantiert gelingt!

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Sich selbst ein Happy End schenken

Mit Puppen fängt es an. Später lesen wir Märchen, Romane, gehen ins Theater, setzen uns vor den Fernseher - in der sehnsüchtigen Erwartung eines Happy Ends. „Weshalb sollten wir diese befreiende Wirkung von Happy Ends nicht nutzen, um in einem freien Rollenspiel gegenwärtige Konflikte zu lösen?“, fragte sich Olaf Jacobsen, als er die Systemische Aufstellungsarbeit Bert Hellingers kennenlernte. Bei dem von Jacobsen in der Folge entwickelten Freien Systemischen Aufstellen gibt es keinen therapeutischen Begleiter mehr. Wer aufstellt, hat die Zügel in der Hand. Ob allein, zu zweit, im Freundeskreis oder in einer selbst organisierten Gruppe - wer aufstellt, probiert und experimentiert eigenverantwortlich, bis er sagen kann: *Das fühlt sich richtig gut an!*

Wer ein Anliegen frei aufstellen möchte, zerlegt sein Thema zunächst in mehrere Elemente. Dann bittet er Stellvertreter, diese Elemente zu repräsentieren - oder er sucht sich dafür Gegenstände. Ohne dass die Stellvertreter zwangsläufig wissen, für wen oder was sie stehen, werden

augenblicklich Resonanzen zwischen den aufgestellten Elementen spürbar: Emotionen, Anziehung, Abgestoßensein.

„Dadurch sind wir in der Lage genau wahrzunehmen, was ein im ersten Moment vielleicht diffus wirkendes Gefühl zu bedeuten hat und wo es eigentlich herkommt“, so Jacobsen. Unterstützt von einer intuitiven Intelligenz, die der britische Wissenschaftler Sheldrake als morphisches Feld bezeichnete, entfaltet sich ein „mehrdimensionales Fühlen“, wird der Blick auf das Anliegen immer differenzierter.

Jacobsen ist überzeugt: „Der Aufstellende weiß besser als jeder therapeutische Begleiter, welche der Informationen aus der Aufstellung für ihn von Belang ist.“ Daher hat der Aufstellende die Wahl, die Menschen im Raum zu bitten, Impulse mitzuteilen, oder allein nach einer Lösung zu suchen, in Stille. Er entscheidet, wie intensiv er einsteigen will, oder ob er nur kurz einmal etwas anschauen oder eine Ahnung überprüfen will. Er hat die Freiheit - und die Verantwortung. Wer so im Freien Aufstellen die Kraft einer neugierigen, experimentierfreudigen Haltung entdeckt, der ist mehr und mehr in der Lage, gegenwärtige innere oder äußere Konflikte sofort aufzulösen oder gar nicht erst

entstehen zu lassen. Er behält den Überblick im eigenen Leben, reagiert souverän auf Überraschendes und trifft stimmige Entscheidungen.



Olaf Jacobsen:

Das fühlt sich richtig gut an!

Gefühle erforschen. Klarheit gewinnen und den Alltag befreit leben

270 Seiten, Broschur

€ (D) 16,95

ISBN 978-3-89901-572-0

Online-Clip „Einführung in die Freie Systemische Aufstellung“

(5 Min.) unter

http://www.youtube.com/watch?v=01_bqHitjSk&feature=youtu.be

Parallel erhältlich: Das Kartenset zum Buch - 52 farbige Anregungen, mit denen jede Aufstellung garantiert gelingt!

„Fällt mir ein Ast auf den Kopf, werfe ich das dem Baum nicht vor“

Herr Jacobsen, wie unterscheidet sich das von Ihnen begründete Freie Aufstellen von den bisher üblichen Familienaufstellungen?

Beim üblichen Familienstellen gibt es einen Leiter, der die Aufstellung eines Teilnehmers anführt und Entscheidungen fällt, wie mit der Aufstellung umgegangen werden soll. Oft interpretiert dieser Leiter auch die Ergebnisse der Aufstellung. Beim Freien Aufstellen ist der Aufsteller, also derjenige, der eine Frage oder ein Problem mitbringt, autonom. Er ist und bleibt immer der Chef seiner eigenen Aufstellung. Er entscheidet „frei“ darüber, was er anschauen, ausprobieren und lösen und wie er das Ergebnis selbst interpretieren möchte. Auch darf er frei Grenzen setzen und sich auf diese Weise vor zu großen Schritten schützen. Dogmatik von Seiten anderer Teilnehmer, Stellvertreter oder eines Leiters ist nicht erwünscht. Auf diese Weise kann jeder frei den Weg zu seiner ganz persönlichen Lösung gehen, den er gerade gehen möchte. Nicht mehr und nicht weniger. Ohne Bewertungen von anderen.

An der Aufstellungsarbeit wird manchmal kritisiert, dass ein Täter von jeglicher Schuld freigesprochen wird. Ist das nicht ungerecht?

Es geht nicht darum, ob jemand schuldig oder unschuldig ist, sondern darum, sich selbst von den eigenen Vorwürfen

gegenüber einem Täter zu befreien. An den Lösungen, die in Aufstellungen möglich werden, können wir ablesen, dass wir unser Leid vollständig selbst in der Hand haben. Auch wenn andere Menschen es verursacht oder ausgelöst haben, können wir frei wählen, wie wir anschließend damit umgehen wollen. Warten wir darauf, dass der andere seinen Fehler einsieht oder die Folgen seiner Tat anschaut und bereut, dann machen wir uns abhängig von unserem Umfeld - und können manchmal lange warten. Diese Haltung intensiviert oder verlängert unser Leiden.

Aber ist das nicht ein Freibrief für jegliches Fehlverhalten?

Wenn ich einem Täter nicht böse bin, ihn vielleicht in seinem Schicksal achte, wie er ist, oder ihn als Mensch würdige, dann heißt das nicht, dass die Konsequenzen seines Fehlverhaltens ausbleiben. Ich bin trotzdem frei, ihm einen bestrafenden Ausgleich zukommen zu lassen oder ihm und seinem Verhalten eine klare Grenze zu setzen. Doch wenn ich mich dafür entscheide, dann tue ich dies ohne emotionale Abwehr, ohne belastenden Kampf in meinen Gefühlen, ohne Strenge und ohne Abwertung.

Wenn ich unter einem Baum stehe, ein Ast fällt herab und landet direkt auf meinem Kopf, dann fühle ich den Schmerz und kümmere mich darum, meine Wunde sofort zu verbinden. Mein Körper sorgt allmählich für die Heilung. Vielleicht gelingt es mir auch, das Abbrechen eines Astes zu hören und rechtzeitig einen Schritt zur Seite zu gehen, so dass ich mich schützen kann. Egal wie, ich

make dem Baum keinen Vorwurf, sondern konzentriere mich ganz allein auf mich. Der Baum ist perfekt, so, wie er ist, denn der Ast ist als Folge einer natürlichen Kettenreaktion abgebrochen. Auf diese Weise schaue ich auch auf Menschen. Jeder ist perfekt, wie er ist. Das, was Menschen tun, ist die Folge einer natürlichen Kettenreaktion in ihnen, die ich aber nicht immer vorausberechnen oder erahnen kann.

Wie soll ein Opfer Ihrer Meinung nach damit umgehen, wenn ihm Leid zugefügt wurde?

Bin ich verletzt worden, dann heile ich mich, indem ich eine körperliche Wunde verbinde oder bei einer seelischen Wunde ausgiebig Tränen fließen lasse. Dabei schenke ich mir ein eigenes Happy End. Dann schaue ich, dass ich mein Gespür verfeinere und der Gefahr beim nächsten Mal rechtzeitig aus dem Weg gehe oder sie begrenze. Mit dieser Haltung beschränke ich mein Leid auf das Spüren der Wunde und verlängere es nicht durch eine Angst vor einer Wiederholung oder einen Kampf gegen den Auslöser meines Leids. So bleibt man frei, nach leidvollen Erfahrungen immer wieder vollständig zu glücklichen Gefühlen zurückzufinden.

ÜBER DEN AUTOR



Olaf Jacobsen, geboren 1967 in Neumünster, studierte an der Staatlichen Hochschule für Musik und Universität Karlsruhe. Er ist Begründer der Freien Systemischen Aufstellungen, Seminarleiter, Psychologischer Coach. Mit seinem Bestseller „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“ begeisterte er über 100.000 Leser. Seit 2009 lebt er in Köln.

www.olafjacobsen.com

PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Stapenhorststraße 20
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 230
Fax +49 (0)521 5605229
andreas.klatt@j-kamphausen.de
www.weltinnenraum.de

ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln?

Das sind die Fragen, die J.Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten.

In der Mediengruppe* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.