

# CHECKLISTE



Ist mein Thema für eine System- und Familienaufstellung geeignet?

Diese Checkliste hilft dir dabei, einzuschätzen, ob eine Familienaufstellung für dich sinnvoll sein könnte. Achte besonders auf die Punkte, die dich emotional berühren oder die dir bekannt vorkommen.

Die aufgeführten Beispiele sind weder vollständig noch abgeschlossen.

Sie können wichtige Hinweise auf Themen liefern, die in einer Aufstellung vertieft betrachtet werden könnten.

*ad*  
SOUL HEALING

Coach und Expertin für  
Familienaufstellungen

# Da ist immer wieder ein Gefühl von...

**Nicht genug zu sein, egal was ich tue**

**Als müsste ich eine schwere Last tragen**

**Als würde ich nicht wirklich dazugehören**

**Als müsste ich für etwas büssen**

**Ungererechtigkeit**

**Aussichtslosigkeit**

# In meinem Innersten spüre ich...

eine tiefe Sehnsucht nach Heimat

eine Verantwortung, die nicht meine ist

eine Sehnsucht nach Freiheit

eine Schuld, die ich nicht benennen kann

eine Trauer, die ich nicht einordnen kann

eine tiefe Einsamkeit

# Ich bemerke einen inneren Konflikt zwischen...

dem Wunsch nach Nähe und der Angst vor Verletzung

dem Streben nach Erfolg und der Angst vor Verantwortung

dem Wunsch nach Selbstaussdruck und der Angst vor Ablehnung

der Lust auf Neues und der Angst vor Veränderung

dem Wunsch nach Stabilität und der Angst, sich festzulegen

der Sehnsucht nach Abgrenzung und der Angst, egoistisch zu wirken

# Wenn ich an andere denke...

**Fühle ich mich oft schuldig, weil ich nicht genug für sie tue**

**Stelle ich ihre Bedürfnisse über meine eigenen**

**Fürchte ich, sie zu enttäuschen**

**Als müsste ich für etwas büssen**

**Ungererechtigkeit**

**Tiefer Traurigkeit**

# Es fällt mir schwer...

**Nein zu sagen**

**Entscheidungen zu treffen**

**mir selbst zu vertrauen**

**mir selbst treu zu bleiben**

**um etwas zu bitten**

**Schwäche zu zeigen**

# Es fühlt sich an, als würde ich...

**Mich ständig beweisen müssen**

**Niemals wirklich ankommen**

**Gegen einen unsichtbaren Widerstand ankämpfen**

**Mich selbst aus den Augen verlieren**

**Immer nur funktionieren, aber nie wirklich leben**

**Einen Kampf führen, den ich nicht gewinnen kann**