

Systemisches Coaching Familienaufstellungen Strukturaufstellungen

Wir merken manchmal, dass wir im Leben nicht so richtig durchstarten können. Dann fragen wir uns, was uns mit diesem schweren Gefühl auf der Brust oder auf den Schultern davon abhält, Leichtigkeit zu spüren und zu dem zu stehen, was wir uns wünschen und was wir tun möchten.

In einer Aufstellung zeigt sich manchmal, wie zum Beispiel die Fehlgeburt eines Geschwisterkindes die eigene Mutter durch unzureichende Trauerarbeit in ihrer Kraft bremst – so sehr, dass sie nicht in der Lage war, für uns so da zu sein, wie wir es gebraucht hätten. In unserer kindlichen Loyalität gegenüber den Eltern übernehmen wir unbewusst einen Teil ihrer Last und springen dort ein, wo sie nicht für uns stark sein können.

Diese treue Mit-Traglast kann uns auch als Erwachsene noch daran hindern, in unsere eigene Kraft zu kommen. Wir fühlen uns dann oft falsch, nicht genug, und spüren eine bleierne Schwere, die uns ausbremst. Systemische Strukturaufstellungen ermöglichen es, diese Last zurückzugeben. Dies bringt uns Erleichterung und stärkt unsere eigene Kraft.

Das nächste [Aufstellungsseminar](#):

22. November, 15 Uhr, Max-Brauer-Allee 54

Du kannst dich [hier](#) anmelden.



0157 - 81 29 02 16
mail@annette-noll.de

Alle wichtigen Informationen zu Aufstellungen findest du [hier](#)

Annette Noll
Weiter. Entwicklung



A veces notamos que no podemos despegar del todo en la vida y nos preguntamos qué es eso que, con un gran peso sobre el pecho o los hombros, nos impide sentir liviandad y pararnos firmes frente a lo que deseamos y queremos hacer.

En una constelación familiar se revela a veces, por ejemplo, cómo la pérdida de un hermano o hermana – debido a un duelo no elaborado– frenó la fuerza de nuestra madre, hasta el punto de que no pudo estar para nosotros como la hubiéramos necesitado. Movidos por una lealtad infantil, cargamos inconscientemente con una parte de ese peso y suplimos aquellas carencias donde ellos no pudieron ser fuertes por nosotros.

Esta carga de lealtad puede impedirnos, ya de adultos, conectar con nuestra propia fuerza. Nos sentimos equivocados, insuficientes, y nos abruma una pesadez que nos frena y nos limita. A través de las Constelaciones Estructurales Sistémicas es posible devolver esta carga, lo que nos trae alivio y fortalece nuestra fuerza interior.

Próximos [seminario de constelaciones](#):

22 de noviembre 2025, 15h, Max-Brauer-Allee 54

Puedes inscribirte [aquí](#).

