

Olaf Jacobsen

*Sich gegenseitig
Heimat geben*



Die einzige Lösung
für unsere Gesellschaft:
die Mitfühlende Fürsorge-Rolle

Olaf Jacobsen

*Sich gegenseitig
Heimat geben*

Die einzige Lösung
für unsere Gesellschaft:
die Mitfühlende Fürsorge-Rolle

Olaf Jacobsen Verlag

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen.

Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für die Leser:innen zur eigenen, persönlichen Weiterbildung gedacht.

Wie wird hier geschlechtergerecht formuliert?

Wird eine Bezeichnung in der Mehrzahl benötigt, dann wird der Gender-Doppelpunkt verwendet (Bsp.: Teilnehmer:innen). Bei Bezeichnungen in der Einzahl wird unregelmäßig zwischen weiblich und männlich abgewechselt.

© 6.1.2025 Olaf Jacobsen Verlag
Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe

www.olaf-jacobsen-verlag.de

Aktueller Stand: 8.1.2025

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Die Inhalte dürfen ohne Einverständnis des Verlags
nicht kopiert und nicht verteilt werden. Alle Rechte sind vorbehalten.

Cover-Foto: StockSnap, people-2587249,
abgerufen von pixabay.com am 5.1.2025

Gestaltung des Covers: Olaf Jacobsen

ISBN 978-3-936116-89-2 (PDF)

Inhalt

Was ist die Mitfühlende Fürsorge-Rolle?	5
Die Vision	7
Was gehört alles zur „Mitfühlenden Fürsorge-Rolle“?	10

Anhang

Ausbildung für Freie Systemische Aufstellungen	20
Empathisches NeuroSonanz®-Coaching	21
Über den Autor	21
Veröffentlichungen von Olaf Jacobsen	22
Buch-Wahlmöglichkeiten	24

Was ist die "Mitfühlende Fürsorge-Rolle"?

Die "Mitfühlende Fürsorge-Rolle" ist eine innere Haltung, mit der man den Zielen, Wünschen oder Bedürfnissen eines anderen Menschen liebevoll und fürsorgend zur Verfügung steht - oder mit der man liebevoll mitteilt, dass man leider nicht zur Verfügung steht, und dabei mitfühlendes Verständnis für die Reaktion des anderen Menschen hat.

Stell dir einmal eine Gemeinschaft oder sogar eine Gesellschaft vor, in der jede Person dazu in der Lage ist, die "Mitfühlende Fürsorge-Rolle" einzunehmen. Das wäre ein optimaler Zustand für eine Gesellschaft. Und dieser optimale Zustand ist die Vision, um die es hier geht. Dieser optimale Zustand ist ganz konkret **lernbar** und **lehrbar** - mithilfe des frei zugänglichen **NeuroSonanz- & Novosilienz-Metakonzepts** auf der Website www.das-metakonzept.de.

In dieser "gelösten Gesellschaft" besitzt jeder Mensch diese Fähigkeit, auf die er jederzeit zugreifen kann: das Einnehmen der "Mitfühlenden Fürsorge-Rolle". Vorausgesetzt ihm geht es selbst gut und er muss sich nicht um eine eigene Verletzung kümmern. Ist man aber selbst verletzt, körperlich oder seelisch, dann entsteht eine [Heilungshierarchie \(PDF-Datei\)](#). Das bedeutet: Man konzentriert sich solange auf seine eigene Verletzung (gibt ihr einen Vorrang vor allem anderen = Hierarchie), bis die Verletzung geheilt ist. Im optimalen Fall erlebt

die verletzte Person, die sich an einer bestimmten Stelle selbst heilen will, ihr Umfeld in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle. Das (momentan nicht verletzte) Umfeld fügt sich also in die Heilungshierarchie der verletzten Person ein und steht mitfühlend und fürsorgend der verletzten Person für ihren Heilungsprozess zur Verfügung - falls die verletzte Person die Unterstützung vom Umfeld benötigt und falls es den Heilungsprozess optimal unterstützt.

In der von mir skizzierten "gelösten Gesellschaft" stehen sich die Menschen gegenseitig für Heilungsprozesse einfühlsam (empathisch), mitfühlend und fürsorgend zur Verfügung. Alles Schmerzhafte erhält einen würdevollen, liebevollen und verständnisvollen Rahmen, damit es sich selbst heilen kann.

Die Vision

Ich vermute: Je mehr Menschen die Fähigkeit haben, diese Mitfühlende Fürsorge-Rolle zu leben, umso mehr (verletzte) Menschen fühlen sich von dieser mitfühlenden Gemeinschaft / Gesellschaft angezogen, weil sie dort "endlich" den mitfühlenden, liebevollen und verständnisvollen Heilungsrahmen finden, den sie seit ihrer Kindheit gesucht haben (Heimatgefühl in Geborgenheit). Hier können sie sich endlich würdevoll und selbstbestimmt ihrer Verletzung widmen, sich selbst heilen und endlich das tiefe Potenzial entfalten, das schon lange darauf wartet, vollständig entfaltet zu werden.

Meine Vision: Wenn sich diese Fähigkeit der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle wie eine große Welle immer weiter verbreitet, kann sich dadurch die Menschheit wie von selbst heilen - und damit heilt auch das Verhalten der Menschen gegenüber dem Planeten Erde (inklusive aller Machtstrukturen, die aus "unvollendeten Heilungshierarchien" heraus entstanden sind - das heißt: Wird ein Heilungsprozess nicht vollständig vollzogen, dann bleibt man in einem Not-Zustand stecken, in welchem man sich selbst permanent Vorrang geben muss. Gleichzeitig hat man das Bedürfnis, dass sich das direkte Umfeld den eigenen Wünschen und Vorstellungen (mitfühlend) anpasst. Solche Not-Zustände entstehen durch strenge Erziehungsmaßnahmen in der Kindheit, die im Kind nicht mehr heilen können - und später auch nicht im Erwachsenen,

wenn ihm das entsprechende mitfühlende und fürsorgende Umfeld dazu fehlt. Diese inneren Not-Zustände sind auf der ganzen Welt weit verbreitet und führen im schlimmsten Fall zu Diktaturen).

Das Geniale: Dieser Unterstützungs- und Heilungsprozess kann bereits in den kleinsten Situationen **zu zweit** beginnen. Einer von beiden nimmt für den anderen die Mitfühlende Fürsorge-Rolle ein, damit der andere seinen Selbstheilungsprozess vollenden kann. Dabei muss es noch nicht einmal ein Heilungsprozess sein, sondern man kann das Verhalten der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle einfach in den Alltag integrieren und auf diese Weise angenehm miteinander umgehen. Zusätzlich kann man sich gegenseitig darin unterstützen, die Mitfühlende Fürsorge-Rolle immer besser leben zu können. Beide können sich darauf hinweisen, wo gerade die Mitfühlende Fürsorge-Rolle gefehlt hat und wie man sich verhalten hätte, wenn man die Mitfühlende Fürsorge-Rolle "korrekt" gelebt hätte. Selbst "Fehler" in diesem Lernprozess können mithilfe der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle optimal und mitfühlend begleitet werden.

Kurz: Während man gemeinsam die Mitfühlende Fürsorge-Rolle lernt, kann man die Mitfühlende Fürsorge-Rolle lernen. 😊

Ein sich selbst stärkender unaufhaltsamer Prozess ...

Jacqueline und ich haben richtig Spaß dabei, uns gegenseitig liebevoll zu korrigieren und uns gegenseitig die Mitfühlende Fürsorge-Rolle so gut wie möglich vorzuleben.

Bonus: Es tut einem selbst gut, diese Mitfühlende Fürsorge-Rolle überall und in jeder Situation zu leben. Denn dadurch wird das eigene Leben immer stressfreier und immer glücklicher. Zumindest geht es Jacqueline und mir so.

Glaube mir nicht, sondern überprüfe meine Vision selbst. Die unterstützenden Beschreibungen zum Lernen der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle findest du hier unten im nächsten Absatz aufgezählt. Da ist alles Wichtige enthalten. Weitere Beschreibungen des Metakonzepts, Hinweise und Anwendungen findest du überall auf der Metakonzept-Website verbreitet. Falls du dir diese Website noch nicht angeschaut hast, beginne einfach [von vorne](#).

Empfehlung: Lerne die folgenden Punkte im nächsten Kapitel auswendig.

Was gehört alles zur "Mitfühlenden Fürsorge-Rolle"?

1. Die Mitfühlende Fürsorge-Rolle besteht aus **drei** Rollen des [NeuroSonanz-Modells](#): die **Alles-Spieler-Rolle**, die **Mitspieler-Rolle** und die **Nicht-Spieler-Rolle**.

2. In der **Alles-Spieler-Rolle** hast du die grundsätzliche Haltung, dass "alles zum Leben dazugehört". Selbst die (Ab)Wertung, der Ausschluss, die Entwürdigung, der Schmerz, der Krieg, der Krieg gegen den Krieg, der Schutz vor allem Schmerzhaften etc. gehören zum Leben dazu. [Siehe dazu dieses Bild, in welchem der große grüne Kreis mit den Pfeilen in alle Richtungen die Alles-Spieler-Rolle darstellt.](#)

3. In der **Nicht-Spieler-Rolle** stehst du dem anderen für sein Ziel, seinen Wunsch, sein Bedürfnis, seine Heilungshierarchie etc. **nicht** zur Verfügung. Diese Rolle gehört deshalb zur Mitfühlenden Fürsorge-Rolle, weil du dich im Moment deiner Grenzsetzung besonders fürsorgend und verständnisvoll verhältst. Du teilst dem anderen deine Grenze liebevoll und mitfühlend mit - ohne Begründung ("Leider stehe ich dir dafür nicht zur Verfügung").

Nur wenn der andere eine Begründung *wünscht* und du für die Erklärung deiner Grenze noch zur Verfügung stehst, er-

klärst du liebevoll und fürsorgend den Grund deiner Grenze, bevor du dich dann auf etwas Anderes konzentrierst.

Solltest du *ohne* Aufforderung und *ohne* Wunsch von der anderen Person von dir heraus den Grund erklären (Rechtfertigung), dann ändert sich in der Sekunde die Rollenverteilung. Denn du verfolgst gerade dein eigenes Ziel, der anderen Person den Grund zu erklären. Du willst Verständnis von ihr (vielleicht damit sie sich durch deine Grenze nicht verletzt fühlt) und befindest dich dadurch in der Spieler-Rolle (= mit eigenem Ziel) - *nicht* mehr in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle. Die andere Person "muss" dir zuhörend und verstehend (und wahrscheinlich möglichst unverletzt) in der Mitspieler-Rolle zur Verfügung stehen. Wenn sie diese Rollenverteilung aber nicht will, entsteht hier möglicherweise eine Konfliktsituation, weil die andere Person innerlich nicht bereit ist, dir für deinen Wunsch nach Verständnis zur Verfügung zu stehen.

Du könntest solchen Konflikten und Missverständnissen vorbeugen, indem du nach deiner Grenzziehung anschließend fragst: "Möchtest du den Grund für meine Grenze wissen?" Und dann erklärst du so lange, wie der andere zuhören und verstehen möchte - oder bis du selbst bei dir an eine weitere Grenze stößt und nun auch für weitere Erklärungen nicht mehr zur Verfügung stehst und dich auf etwas Anderes konzentrierst. Dann verabschiedest du dich noch einmal liebevoll - und gehst.

4. In der **Nicht-Spieler-Rolle** hast du immer liebevolles und mitfühlendes Verständnis für alle Reaktionen des anderen

Menschen auf deine Grenze. Dies ist mithilfe der Alles-Spieler-Rolle möglich - mit der inneren Haltung: "...und auch das gehört dazu" (siehe Punkt 2.). Auch dein mitfühlendes Verständnis für verletzte Reaktionen gehört dazu. Und auch, wenn dein Gegenüber mit deiner Begründung nicht einverstanden ist und dadurch ebenfalls verletzt fühlt. Du hast Mitgefühl für alle Reaktionen auf dich.

5. In der **Mitspieler-Rolle** stellst du (fast) alle deine eigenen Ziele zurück. Die einzigen beiden Ziele, die du in der Mitspieler-Rolle verfolgst (und durch die du dich nur bezogen auf diese beiden Ziele in der Spieler-Rolle befindest), sind:

a) Ziel: die Mitspieler-Rolle leben und in dieser Rolle dein momentan Bestes geben **wollen**.

b) Ziel: darauf achten **wollen**, dass es dir selbst in der Mitspieler-Rolle so gut wie möglich geht. Und wenn es dir nicht mehr gut geht, entscheidest du dich liebevoll und mitfühlend, aus der Mitspieler-Rolle in die Nicht-Spieler-Rolle zu wechseln, und stehst "leider" nicht weiter zur Verfügung (siehe oben Punkt 3.). Oder du gibst einen Hinweis, wie du dich wohler fühlen würdest, und beobachtest, ob dir der andere für dein Wohlfühl zur Verfügung stehen kann.

6. In der **Mitspieler-Rolle** fühlst du dich bezogen auf die Wünsche des anderen Menschen auf natürliche Weise unsicher. Diese natürliche Unsicherheit ist das natürliche Ergebnis aus der Tatsache, dass wir unterschiedliche Gehirne / unterschiedliche Perspektiven haben und wir niemals genau wissen

können, was das Ziel, der Wunsch oder das Bedürfnis des anderen Menschen ist, was der andere will oder was er braucht oder was ihm wirklich hilft. Wir können nicht in das Gehirn der anderen Person und in ihren Körper schauen. Deswegen fühlen wir uns auf natürliche Weise unsicher über die Bestrebungen unseres Gegenübers - und darüber, was unserem Gegenüber wirklich hilft. Mit dieser Unsicherheit **würdigen** wir die andere Person als Selbstbestimmerin und Besserwisserin bezüglich ihrer eigenen Wünsche, Ziele und Bestrebungen, bezüglich ihres eigenen Körpers und ihres eigenen Lebens. Stimmen wir dieser Unsicherheit in uns vollkommen zu und leben mit dieser Unsicherheit und handeln aus dieser Unsicherheit heraus, dann leben wir Menschenwürde in ihrer reinsten Form.

7. Aus dieser natürlichen Unsicherheit heraus entstehen Fragen, die du an dein Gegenüber hast. Die erste Frage ist immer, **ob dein Gegenüber überhaupt eine Mitfühlende Fürsorge-Rolle von dir braucht**. Will sie/er eine Unterstützung oder einen liebevollen verständnisvollen Rahmen? Auf irgendeine Weise?

8. Wenn dein Gegenüber sich von dir auf irgendeine Weise eine Unterstützung wünscht, dann sei dir als erstes bewusst, dass du ihm ab jetzt in der **Mitspieler-Rolle** helfend zur Verfügung stehst. Das bedeutet: Um deinem Gegenüber optimal helfen zu können, geht ein Anteil in dir "in Resonanz" zu deinem Gegenüber. Aufgrund des Resonanz-Phänomens in [Sys-](#)

[temaufstellungen](#) wissen wir, dass wir Menschen durch die Natur eine gewisse Gabe mitbekommen haben: Sobald wir uns für das Ziel eines anderen Menschen in der Mitspieler-Rolle zur Verfügung stellen, besteht die Möglichkeit, dass wir passend zum Ziel des Gegenübers "[Resonierende Empfindungen](#)" (PDF) in uns entwickeln. Dabei fühlen wir uns nicht mehr ganz so, wie wir uns mit uns allein fühlen. In Extremsituationen haben wir sogar das Gefühl, „nicht mehr wir selbst“ zu sein.

Da es nicht wissenschaftlich erforscht ist, was wir da genau fühlen, empfehle ich, vorsichtig mit entsprechenden Interpretationen zu sein und niemals "Behauptungen" auszusprechen ("Dir muss es schlecht gehen, denn ich fühle mich im Kontakt mit dir nicht gut!"). Solche Behauptungen führen zu einem Rollenwechsel, indem der Behauptende in die Spieler-Rolle wechselt und das Gegenüber sich in der unfreiwilligen Mitspieler-Rolle fühlt.

Solltest du in deiner Mitfühlenden Fürsorge-Rolle den Eindruck haben, etwas zu spüren, was eine "Resonanz" zu deinem Gegenüber darstellen *könnte*, dann biete deine *Vermutung* aus einem **unsicheren Gefühl heraus** dem anderen Menschen an (siehe oben Punkt 6.). Erzähle davon und frage, ob er etwas damit anfangen kann und ob es ihm eine Hilfe für sein Ziel ist. Und wenn es aktuell nicht hilft, dann lasse in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle liebevoll von deinem Mitteilungsdrang los und lasse deine Empfindung so stehen. Entscheide, ob du **mit** dieser Empfindung dem anderen weiter mitfühlend zur Verfügung stehen willst.

9. Wenn die andere Person deine Unterstützung will und wenn du weiter in der **Mitspieler-Rolle** zur Verfügung stehen willst, dann stehe zu deinem natürlichen Unsicherheitsgefühl, das zur Mitspieler-Rolle gehört, und **frage, wie genau du behilflich sein kannst**. Was sollst du tun? Nimm alle Anweisungen von der anderen Person offen entgegen und gib dein Bestes, sie umzusetzen.

10. Wenn es dein Gefühl ist und du dadurch vielleicht mehr Klarheit beim Helfen bekommen könntest, **frage die Person, ob du wissen darfst / sollst, was genau ihr Ziel / Wunsch / Bedürfnis / ihre Vision ist**. Wenn ja, dann stelle ihr Fragen über ihr Ziel, solange sie die Fragen beantworten möchte und solange es dir beim Helfen weiterhilft.

Gehe **nicht** davon aus, dass du irgendwann genau weißt, wie das Ziel ist und was du genau tun sollst. Auch wenn du selbst ein klares Bild hast. Stelle dieses Bild immer wieder in Frage. Bleibe immer auf natürliche Weise unsicher, denn du kannst es aufgrund eurer unterschiedlichen Gehirne und Perspektiven niemals "genau" wissen, ob du richtig liegst.

11. Hast du in der **Mitspieler-Rolle** beim Helfen eigene Ideen, dann sage **nicht**, was für die andere Person "besser wäre", wie sie ihr Ziel verändern "soll" oder was sie tun "sollte". Denn dadurch veränderst du die Rollenverteilung. Du wechselst in die Spieler-Rolle (weil du aus einer eigenen Zielvorstellung heraus etwas "behauptest" und "Anweisungen" gibst) und die

andere Person wechselt dir gegenüber unfreiwillig in die Mitspieler-Rolle.

Mache stattdessen der anderen Person **Angebote** aus deinem unsicheren Gefühl heraus: "Könnte es dir vielleicht helfen, wenn du dein Ziel wie folgt veränderst: ...?" - "Könnte es dir helfen, wenn du ...xyz... tust?"

12. Während du in der **Mitspieler-Rolle** hilfst, wird auch immer mal wieder dein natürliches Unsicherheitsgefühl auftauchen. Vielleicht sogar sehr oft, weil du dich jedes Mal, nachdem du etwas gemacht hast, fragst, ob es auch wirklich hilft. Stehe zu dieser natürlichen Unsicherheit (sie gehört definitiv zur Mitspieler-Rolle) und **frage die andere Person offen**: "Mache ich´s noch richtig? Hilft dir das wirklich, was ich tue? Soll ich etwas an meiner Hilfe ändern?"

Wenn dann die andere Person wertet und korrigiert, dann nimm ihre Wertungen und Korrekturen an. Wertungen und Korrekturen gehören immer zu der Spieler-Rolle dazu, die die andere Person mit ihrem Ziel / Wunsch / Bedürfnis eingenommen hat. Setze diese Korrekturen bestmöglich um - und frage wieder nach, ob du es jetzt richtig gemacht hast.

13. Achte in der **Mitspieler-Rolle** darauf, dass du die Wertungen von der anderen Person (= **Fremdwertung**) **nicht** verwechselst mit der Wertung, wie du dich selbst bewertest (= **Selbstwert**). Setze die beiden Wertungen auf keinen Fall gleich, denn sonst würdest du deinen Selbstwert an den Fremdwert koppeln. Und das führt dazu, dass du jedes Mal,

wenn die andere Person deine Hilfe negativ bewertet ("Das hilft gerade nicht"), du dich genauso negativ bewertest ("Mist, da hab´ ich einen Fehler gemacht! Das war gar nicht gut von mir!").

Sei dir stattdessen immer bewusst, dass du selbst das Ziel hast, dein Bestes zu geben (siehe dazu Punkt 5 a)). Beobachte genau: Meistens ist es so, dass du dein Bestes gegeben hast, auch wenn du etwas falsch gemacht hast. Dein Fehler war nicht absichtlich passiert. Es ging in dem Moment nicht besser.

Wenn die andere Person also unzufrieden mit deiner Hilfe ist, kannst du parallel dazu immer noch sehen, dass du diesen Fehler nicht absichtlich gemacht hast, sondern du hattest dein Bestes gegeben. Das bedeutet: Dein Fremdwert ist zwar niedrig, weil die andere Person dich negativ bewertet hat. Gleichzeitig ist dein Selbstwert weiterhin hoch, weil du genau weißt, dass du dein Bestes gegeben hast und selbst mit dir zufrieden bist. Als nächstes konzentrierst du dich nun darauf, aus dem Fehler effektiv dazuzulernen und es beim nächsten Mal für die andere Person **noch besser** zu machen. Du willst deinen Fremdwert steigern, bis die andere Person zufrieden mit deiner Hilfe ist, sie dich positiv bewertet und du dadurch einen hohen Fremdwert hast.

Kurz: Auch wenn der andere unzufrieden mit deiner Hilfe ist (niedriger Fremdwert), hast du gleichzeitig dein momentan Bestes gegeben (hoher Selbstwert) und gibst weiterhin dein Bestes, optimal aus der Situation dazuzulernen (hoher Selbstwert).

14. Sollte der Fall eintreten, dass dir dein Gegenüber keine konkreten Anweisungen gibt und du weißt nicht, was du genau helfen kannst, dann **warte geduldig**, bis du weißt, was du tun sollst und was dem anderen *wirklich* hilft. Hast du den Impuls, trotzdem etwas zu tun, dann tue es auf jeden Fall als **unsicheres Angebot**, tue es vollkommen **transparent** und berichte dem anderen sofort offen darüber, damit er jederzeit ein Veto einlegen und dich bremsen oder korrigieren kann.

15. Du kannst die **Mitfühlende Fürsorge-Rolle auch dir selbst gegenüber einnehmen**. Betrachte deine allererste Idee eines eigenen Ziels, Wunsches oder Bedürfnisses als "Impuls aus deiner Spieler-Rolle". Und ab da stehst du dir selbst für diese Idee in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle zur Verfügung. Nimm die Haltung ein, dass "**alles dazugehört**". Entscheide, ob du dir für deine Idee auch tatsächlich zur Verfügung stehst oder ob du sie doch nicht umsetzen willst und deiner Idee gegenüber in die **Nicht-Spieler-Rolle** wechselst. Willst du sie umsetzen, dann stimme in der **Mitspieler-Rolle** dir selbst gegenüber deinem eventuellen **Unsicherheitsgefühl** zu und **frage** aus dieser Unsicherheit heraus dich selbst, wie denn genau dieses Ziel aussieht, wie du es umsetzen willst. Antworte dir selbst und gib dir selbst Klarheit. Stimme deinen liebevollen Selbstanweisungen, Selbstwertungen und Selbstkorrekturen zu. Lerne einfühlsam und mitfühlend aus deinen Fehlern. Und falls du noch nicht weißt, wie du es genau umsetzen willst, warte solange, bis du es weißt und dann wirklich Klarheit hast.

Solltest du in deinem Tonfall dir selbst gegenüber in eine "kritische" oder "abwertende" Stimme wechseln, dann kannst du auch hier die Mitfühlende Fürsorge-Rolle gegenüber deinem inneren Kritiker einnehmen und dir selbst liebevoll mitteilen, dass das gerade nicht zur Mitfühlenden Fürsorge-Rolle dir selbst gegenüber passt. Und dann überlege dir mitfühlend und fürsorgend, wie du stattdessen mit dir selbst kommunizieren willst und wie es sich schön und hilfreich anfühlt.

Übertrage diese Mitfühlende Fürsorge-Rolle auf alle Bereiche des Lebens (Familien, Schulen, Unternehmen, Gesundheitssystem, Sport, Kultur, Politik ...) und du beginnst, meine Vision zu verstehen, die ich oben beschrieben habe.

Anhang

Ausbildung für Freie Systemische Aufstellungen

„Drei auf einen Streich“ - eine Ausbildung mit drei Zielen:

- ✓ Ausbildung darin, eigenverantwortlich und effektiv mit seinen eigenen Systemaufstellungen umzugehen (Selbstorganisation)
- ✓ Ausbildung im Organisieren von Freien Systemischen Aufstellungen (Abschluss: **„Organisator*in für Freie Systemische Aufstellungen“**)
- ✓ Ausbildung im Ausbilden von Organisator*innen (Abschluss: **„Ausbilder*in im Organisieren von Freien Systemischen Aufstellungen“**)

An drei Wochenenden bilden sich die Teilnehmer*innen darin aus, eigenverantwortlich, selbstständig und effektiv das Phänomen der „Resonierenden Empfindungen“ zu nutzen, eine eigene Systemaufstellung mithilfe einer Gruppe oder für sich allein frei anzuwenden, mit ihr frei umzugehen und durch verschiedene Deutungsprozesse das Beste aus ihr herauszuholen.

Gleichzeitig bilden sich die Teilnehmer*innen zur/zum Organisator*in für Freie Systemische Aufstellungen aus. Das bedeutet: Die Teilnehmer*innen können nach der Ausbildung selbst die Freien Systemischen Aufstellungen organisieren. Sie können in einer Veranstaltung anderen interessierten Menschen Freie Systemaufstellungen anbieten und sie darin einführen, wie man effektiv seine eigene Aufstellung nutzen und das Beste aus ihr herausholen kann.

Ebenso befähigen sich die Teilnehmer*innen dieser Ausbildung dazu (und erhalten die Erlaubnis), selbst diese „Ausbildung für Freie Systemische Aufstellungen“ anzubieten.

Für die Teilnahme gibt es keine Voraussetzung. Auch wer Aufstellungen noch nicht erlebt hat, darf an dieser Ausbildung eigenverantwortlich teilnehmen.

Ausbilder*in: Jacqueline & Olaf Jacobsen

Weitere Informationen: www.freie-systemische-aufstellungen.academy

Veranstaltungen: www.freiesaufstellen.net

Empathisches NeuroSonanz-Coaching

Olaf Jacobsen stellt ein Coaching für alle möglichen Fragen und Themen zur Verfügung, in welchem er u. a. folgende Werkzeuge anbietet:

- ✓ Lösende Imaginationen und Techniken im einfühlsamen Gespräch
- ✓ Findungsprozesse mithilfe von Einzelaufstellungen
- ✓ Befreiende Deutungsbrille mithilfe des NeuroSonanz®-Modells

Ein Coaching ist wie folgt erlebbar:

- ✓ am Telefon
- ✓ in einer Video-Konferenz über das Internet (z. B. über zoom.com)
- ✓ in einem Direktkontakt vor Ort (Karlsruhe)

Weitere Infos: www.in-resonanz.net/Olaf-Jacobsen_Beratungen.html

Einen Termin buchen Sie per E-Mail: olaf-jacobsen@in-resonanz.net

Über den Autor

Olaf Jacobsen ist ein deutscher Empathie-Spezialist und Autor. Er gilt als Pionier der klientenzentrierten Systemaufstellung. 2003 entwickelte er die Freie Systemische Aufstellung, erfand 2014 das NeuroSonanz®-Modell und leitet die von ihm begründete Empathie-Schule NeuroSonanz® in Karlsruhe.

Geboren am 11. Juni 1967 in Neumünster, Studium in Karlsruhe an der Staatlichen Hochschule für Musik und Universität (Musik und Mathematik), Dirigent, Pianist, Tenor, Musikpädagoge, intensives Studium und Erforschung eigener Gefühle, Empathie-Coach, Systemischer und Psychologischer Coach, Unternehmensberater im Bereich "Kommunikation & Gefühle", Experte für Resonierende Empfindungen, Bestseller-Autor.

Infos & Kontakt unter www.olafjacobsen.com

Ausführlicher Lebenslauf unter:

https://www.in-resonanz.net/Olaf-Jacobsen_Lebenslauf.html

Veröffentlichungen von Olaf Jacobsen

Leseproben und Bestellungen (ohne Versandkosten, per Rechnung)
unter www.olaf-jacobsen-verlag.de

Trilogie „Basis-Erkenntnisse“:

So, jetzt ist aber genug! Die Geburt einer Weltformel (1996, aktualisierte Neuauflage 2014, E-Book 2019)

Bewegungen in neue Gleichgewichte. Bewegende Sichtweisen für unseren Alltag (2000, aktualisierte Neuauflage 2014, E-Book 2019)

Die Vollkommenheit des Universums. (Das) Nichts ist All-ein, Alles ist in Resonanz (2001, aktualisierte Neuauflage 2014, E-Book 2019)

Trilogie „Freie Systemaufstellung“:

Das freie Aufstellen - Gruppendynamik als Spiegel der Seele. Eine Einführung in eine freie Form der Systemischen Aufstellungen (2003, E-Book 2019, aktualisierte Neuauflage 2021)

Freie Systemaufstellung: Das fühlt sich richtig gut an! Gefühle erforschen, Klarheit gewinnen und den Alltag befreit leben (2012, E-Book 2019, aktualisierte Neuauflage 2021)

Ich stelle selbst auf. Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte durch Freies Aufstellen aktivieren (2011, E-Book 2019, Neuauflage 2021)

Impulskarten für Freie Systemische Aufstellungen. Wenn Sie in Ihrer Aufstellung nicht mehr weiterwissen (2012/2021)

Trilogie „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“:

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung. Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben (2006, E-Book 2021, aktualisierte Neuauflage 2021)

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung 2. Die Kritik von anderen hat nichts mit mir zu tun (2010, E-Book 2020, Neuauflage 2021)

Hilfe! Ich stehe *unbewusst* zur Verfügung Unbewusste Beeinflussungen aufdecken – für ein unabhängiges Leben (2016/2021, E-Book 2019)

Stehe ich zur Verfügung? Das Kartenset für jede Situation (2021, E-Book 2020)

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung – Die Essenz (CD). Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben, Hörbuch zu Band 1 (2009) – Restexemplare nur beim www.olaf-jacobsen-verlag.de erhältlich

Drei Bücher „Selbstreflexion & Empathie“:

Der lebendige Spiegel im Menschen. In Resonanz lernen – lösen – leben – lieben (Jacqueline & Olaf, 2014, E-Book 2019, Neuauflage 2021)

Meine Eltern sind schuld! Was unsere Eltern falsch gemacht haben und immer noch falsch machen (2014, E-Book 2019, Neuauflage 2021)

Die Krieger-Trance und das Mitgefühl Warum wir fast alle betroffen sind und wie wir daraus aufwachen (2015, E-Book 2019, Neuauflage 2021)

Drei Bücher „Werkzeuge für Potenzialentfaltung“:

Der Mann, der sich glücklich weinte Tränen befreien das Gehirn, das Menschsein und die Gesellschaft (PDF-eBook 2019, erweiterte Neuauflage gedruckt 2021)

Das Erwachsene in dir muss Klarheit finden Geborgenheit, Liebe und Urvertrauen brauchen den sicheren Überblick (2021, E-Book 2021)

Dein Gehirn deutet Nehmen wir unsere Deutungskraft ernst, ändert sich (fast) alles! (2023, E-Book 2023)

Wie wird das Ziel erreicht? Das E-Kartenset rund um Ziele, Wünsche, Bedürfnisse (E-Book 2020)

Olafs komplette Werkzeugkiste Das umfassende E-Kartenset (beinhaltet alle anderen Kartensets und noch mehr, über 400 Karten, **nur als PDF-Datei**, 2020) – nur beim www.olaf-jacobsen-verlag.de erhältlich

Weitere Schriftwerke:

Das trifft sich gut Ein Schlaganfall, seine dramatischen Folgen und wie er zum wundervollen Geschenk wurde (Jacqueline & Olaf, Autobiographie 2018, E-Book 2019)

HauptRolle Es geht immer um das stimmigste Rollengefühl (E-Book als PDF-Datei, 2019) – **kostenfrei** auf www.olaf-jacobsen-verlag.de

Wie wir uns ändern und die Erde retten Wir haben bereits alles Wissen – nur die Umsetzung fehlt noch (E-Book als PDF-Datei, 2019) – **kostenfrei** auf www.olaf-jacobsen-verlag.de

Die wundersame Wirkung von Tränen

Wenn Menschen weinen, dann geht es ihnen zunächst nicht gut. Befragt man sie aber einige Zeit danach erneut über ihre Stimmung, dann haben sich die meisten erholt und fühlen sich sogar besser als vor dem Weinen. So lautet das Ergebnis einer wissenschaftlichen Studie. – Olaf geht weit darüber hinaus. Seit über dreißig Jahren hat er sein Weinen kultiviert und nennt es inzwischen „Tränen-Yoga“. Heute kann er darüber berichten, wie ein Mensch lebt und fühlt, wenn er Tränen wieder so fließen lässt, wie es für Kinder völlig natürlich ist. Zusätzlich setzt er das Weinen gezielt dafür ein, unverarbeitete Verlusterlebnisse aus der Vergangenheit nachträglich vollständig zu verarbeiten.

Mit dem Begriff „Glück“ lässt sich diese natürliche Form des Menschseins nur ansatzweise beschreiben. Es geht viel tiefer. Olaf erlebt nach seinen tränenreichen Verarbeitungsprozessen eine große innere Freiheit – und gleichzeitig mehr Verständnis und Offenheit für andere Menschen. Er kann die Schicksale anderer besser nachvollziehen und kann sie mit tiefem Mitgefühl mittragen – egal welches Schicksal ...



Olaf Jacobsen: „Der Mann, der sich glücklich weinte“

210 Seiten, Broschur, ISBN 978-3-936116-40-3

Leseprobe: www.olaf-jacobsen-verlag.de, bestellung@in-resonanz.net

Endlich authentisch sein

Jeder Mensch sehnt sich nach guten Gefühlen, nach Harmonie, besonders in der Begegnung mit anderen Menschen. Doch wir übernehmen zumeist unbewusst „stellvertretende Rollen“ und rutschen in die damit korrespondierenden Gefühle hinein. Wir sind nicht zu hundert Prozent wir selbst, sondern wir erleben „resonierende Empfindungen“, die uns steuern.

Empathie-Spezialist Olaf Jacobsen deckt den Hintergrund auf, warum wir uns automatisch und unbewusst in andere Menschen einfühlen. Mithilfe zahlreicher Beispiele aus alltäglichen Lebenssituationen stellt er Möglichkeiten vor, wie wir uns unabsichtlichen Rollen nicht mehr zur Verfügung stellen, um damit eine wirklich authentische Kommunikation und authentisches Verhalten zu ermöglichen. Legen wir bewusst eine Rolle ab, so verschwinden gleichzeitig alle daran gekoppelten seelischen und körperlichen Beschwerden, und wir fühlen uns erleichtert.

Wir haben in unserem Leben viel öfter die freie Wahl, als wir bisher dachten.

„Du hast absolut recht. Dieser Satz ‚Ich stehe nicht (mehr) zur Verfügung‘ passt erstaunlich oft und es lebt sich damit langfristig sehr viel besser. Vor allem im Job habe ich in den letzten Wochen sehr häufig davon Gebrauch gemacht und siehe da: Plötzlich hat sich die Lage total entspannt.“ (Kerstin S.)



Olaf Jacobsen: „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“

302 Seiten, Broschur, ISBN 978-3-936116-60-1

Leseprobe: www.olaf-jacobsen-verlag.de, bestellung@in-resonanz.net

Man kann es nicht beschreiben, man muss es selbst erlebt haben ...

Systemaufstellungen sind ein tiefgreifendes Werkzeug der Zukunft. In ihnen zeigt sich, dass der Mensch grundsätzlich empathisch veranlagt ist und dass „Intuition“ in engem Zusammenhang zum Umfeld steht.

In unserem Leben fühlen wir uns unbewusst in unser aktuelles Umfeld ein und passen uns an. Das zeigt sich darin, dass wir uns in jedem Kontakt immer ein bisschen anders fühlen und uns anders verhalten. Manchmal sogar so extrem, dass wir uns fragen: „Was mache ich hier eigentlich?!“

In Systemaufstellungen wird die Gabe, sich in das Umfeld einzufühlen, gezielt angewendet und für kreative Weiterentwicklungen, Projektentwicklungen, als auch für Problemlösungen in allen Bereichen eingesetzt. Im Jahr 2003 entwickelte Olaf Jacobsen die „Freien Systemaufstellungen“. Hier kann jeder frei und selbstbestimmt mit seiner eigenen Aufstellung experimentieren. Lerne mithilfe dieses Buches von Grund auf spielerisch das Systemstellen. Freie Systemaufstellungen sind einfach, machen Spaß, schenken Tiefe und brauchen keinen therapeutischen Rahmen. Lerne, allein, zu zweit, im Freundeskreis oder in organisierten Gruppen das Potenzial von Gefühlen zu erforschen und deine Kreativität für das Erreichen von Zielen und das Lösen von Schwierigkeiten in allen Bereichen zur vollen Entfaltung zu bringen.



Olaf Jacobsen: „Freie Systemaufstellung: Das fühlt sich richtig gut an!“

248 Seiten, Broschur, ISBN 978-3-936116-63-2

Leseprobe: www.olaf-jacobsen-verlag.de, bestellung@in-resonanz.net

Wie aufrichtiges Mitgefühl

Schmerz schmelzen lässt

Neurobiologe Dr. Gerald Hüther im Austausch mit Olaf Jacobsen: „Ihr Buch ist wirklich ausgezeichnet. Allerdings verrät der Titel nicht, was für ein Schatz sich dahinter verbirgt: eine sehr saubere und überzeugende Beschreibung unseres gegenwärtigen Zustandes und unserer vorherrschenden Beziehungskultur und eine konstruktive Beschreibung eines – und wie ich denke einzigen – Ausweges.“

Olaf Jacobsen vertritt die These, dass unsere Zivilisation seit Jahrtausenden unter einer bestimmten Krankheit leidet. Er nennt diese Krankheit „Kriegs-Trance“.

Eine Kriegs-Trance entsteht, wenn ein Soldat im Krieg sein Mitgefühl für sein Gegenüber abstellt, um den anderen erschießen zu können.

Auf unsere Gesellschaft übertragen: Bevor ein Mensch einen anderen Menschen verletzt, hat er unbewusst sein Mitgefühl abgestellt. Dadurch befindet er sich in einer Kriegs-Trance, aus der er handelt. Dieser Trance-Zustand wird von Generation zu Generation durch die Erziehung weitergegeben und durch Unwissenheit aufrechterhalten.

In der Neurowissenschaft wird immer deutlicher, dass der Mensch von Grund auf ein mitfühlendes, offenes und empathisches Wesen ist. Wir sehen dies bei freien Kindern. Wie kommt es dann zu Kriegs-Trancen? Wieso stellen wir unser Mitgefühl zueinander ab? Wie können sich Krieg und Terrorismus entfalten?

Dieses Buch liefert erstmalig schlüssige, tiefgehende und aufrüttelnde Antworten. Zusätzlich zeigt es, wie wir aus Kriegs-Trance-Zuständen aufwachen, uns von verletzenden Denk- und Verhaltensmustern befreien und wieder Zugang zu unserem ursprünglich authentischen Wesen erhalten: zum selbstbestimmten, kreativen, mitfühlenden und empathischen Menschsein.



Olaf Jacobsen: „Die Kriegs-Trance und das Mitgefühl“

250 Seiten, Broschur, ISBN 978-3-936116-00-7

Leseprobe: www.olaf-jacobsen-verlag.de, bestellung@in-resonanz.net

Sich gegenseitig unterstützen, um sich weiterzuentwickeln

In der Neurobiologie weiß man, dass unser Gehirn die Realität in sich selbst konstruiert. In den Systemischen Aufstellungen werden im zwischenmenschlichen Bereich „Resonierende Empfindungen“ erlebt. Jacqueline und Olaf Jacobsen entwickeln aus der Kombination von beidem ein einzigartiges Menschenbild – und nutzen es für ihre Beziehung. In diesem atemberaubenden Pionier-Buch beschreiben sie ihre heilenden Sichtweisen, Umgangsformen und Methoden, die auf alle Arten von Beziehungen übertragbar sind und Augen öffnen.



Die Scheidungsquote in Deutschland ist hoch. Viele Partnerschaften zerbrechen. Auch Jacqueline und Olaf hatten sich nach fünf anstrengenden Beziehungsjahren im Jahr 2009 getrennt. Beide nahmen dieses Schicksal als Spiegel, zur Selbstreflexion. Knapp zwei Jahre später beobachteten sie, dass sie sich wieder näherkommen – fast automatisch. Es folgte die Verlobung und 2012 die Hochzeit. Heute sagen sie begeistert: „Die Annäherung hört einfach nicht auf! Wir reflektieren viel – und unsere Ehe wird immer liebevoller, offener, herzlicher, kuscheliger und freier!“

Sie schildern mit ergreifenden Beispielen, wie man allein oder zu zweit Spiegel-Methoden anwenden kann, um sich im Leben immer harmonischer und stimmiger zu fühlen – auch im Job.

„Wir erleben mehr Selbstvertrauen, Offenheit, innere Stärke und einen klaren Überblick. In unseren Gefühlen entfalten sich sowohl fundamentale Selbstliebe als auch eine tiefe empathische Liebe zum Gegenüber.“

Jacqueline Jacobsen, Olaf Jacobsen: „Der lebendige Spiegel im Menschen“

324 Seiten, Broschur, ISBN 978-3-936116-04-5

Leseprobe: www.olaf-jacobsen-verlag.de, bestellung@in-resonanz.net

Konzentrierte Erfahrungen, Erkenntnisse, Weisheiten, Anleitungen, Antworten ... - alles in einer PDF-Datei



Olaf hat aus all seinen Büchern als auch aus seinen Erkenntnissen im Alltag, im Coaching und in Systemaufstellungen dieses E-Kartenset zusammengestellt. Auf jeder einzelnen Karte findest du ein in sich abgerundetes Thema, einfach auf den Punkt gebracht. Wie du bei einer Frage oder bei einem Problem die richtige Karte findest, ist gleich zu Beginn beschrieben. Alle Kartensets von Olaf sind hier enthalten. Dieses besondere E-Kartenset kannst du nur als PDF-Datei direkt vom Olaf Jacobsen Verlag per E-Mail zugeschickt bekommen. Gefällt es dir nicht, erhältst du dein Geld zurück.

Olaf Jacobsen: „Olafs komplette Werkzeugkiste“

über 400 Karten, PDF-Datei, ISBN 978-3-936116-17-5

Leseprobe: www.olaf-jacobsen-verlag.de, bestellung@in-resonanz.net