

Olaf Jacobsen

Spielregeln für eine empathische Gemeinschaft



Wie Gemeinschaft gelingen kann

Die in diesem E-Book beschriebenen Methoden ersetzen keinen ärztlichen Rat und keine medizinische Behandlung.

Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen formuliert. 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. Alle Informationen sind zur eigenen, persönlichen Weiterbildung gedacht.

Spielregeln für eine empathische Gemeinschaft

Wie Gemeinschaft gelingen kann

E-Book ISBN 978-3-936116-36-6

Erstveröffentlichung am 25.7.2019

© 2019 Olaf Jacobsen Verlag

NeuroSonanz – Die Empathieschule

für Menschlichkeit, Mitgefühl und Miteinander

Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe

0721 – 4700 5258, Olaf-Jacobsen@in-Resonanz.net

www.olafjacobsen.com

Dieses E-Book ist kostenfrei und darf als Ganzes kopiert und weitergegeben werden. Im Einzelnen sind alle Texte urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Einverständnis von Olaf Jacobsen nicht für kommerzielle oder andere eigene Zwecke kopiert werden. Wenn aus diesem E-Book zitiert wird, muss die Quelle angegeben werden. Das Foto auf der Titelseite (team-386673_1920, Henning Westerkamp) wurde am 25.7.2019 der Website www.pixabay.com entnommen, wo es zur freien kommerziellen Nutzung unentgeltlich zur Verfügung gestellt worden waren.

Dieses E-Book ist kostenfrei.

**Wenn Sie den Autor in seiner Arbeit unterstützen wollen,
können Sie ein Geldgeschenk auf folgendes Konto überweisen:**

Olaf Jacobsen, Verwendungszweck: „Geldgeschenk“

IBAN: DE29 6009 0800 0100 6866 70

BIC-Code: GENODEF1S 02

Möchten Sie eine Quittung für Ihre Zahlung, dann geben Sie auf Ihrer Überweisung den Verwendungszweck an: „Ausgleich für Buch Heilungshierarchien“. Fordern Sie bitte *nach* Ihrer Überweisung telefonisch oder per E-Mail unter Angabe Ihrer Adresse, des Überweisungsdatums und des Betrags beim Olaf Jacobsen Verlag eine

Quittung an: E-Mail: ojaverlag@in-resonanz.net

Telefon: 0221 – 16 83 84 96 oder: 0721 – 4700 5258

Durch die Geldgeschenke decken meine Frau Jacqueline (sie ist seit 2017 durch einen Schlaganfall körperlich eingeschränkt) und ich unsere Lebenshaltungskosten ab. Falls wir mehr Geld erhalten, als wir über unsere Grundsicherung hinaus benötigen, werden wir das in den Aufbau von „Earth Rescue Network“ investieren (siehe das kostenfreie E-Book „Wie wir uns ändern und die Erde retten“). Danke für Ihre Fürsorge.

Olaf Jacobsen

Über dieses E-Book

Der Text in diesem E-Book ist zum großen Teil meinen Büchern „**Die Kriegs-Trance**“ und „**Hilfe! Ich stehe unbewusst zur Verfügung**“ entnommen und leicht verändert worden. Ich habe mich entschieden, diesen Text kostenfrei als E-Book (PDF) zur Verfügung zu stellen, weil ich diese Spielregeln als eine unendlich wertvolle Basis empfinde. Ich möchte, dass sie jeder frei kennenlernen kann.

Ich wünsche den LeserInnen viel Erfüllung und viel Erfolg mit den Informationen über die Spielregeln für eine empathische Gemeinschaft.

Olaf Jacobsen

Karlsruhe, den 25.7.2019

Die Spielregeln

Als Begründer und Organisator der Freien Systemischen Aufstellungen (siehe im Internet unter www.freie-systemische-aufstellungen.academy) habe ich mir im Laufe der Jahre viele Gedanken über die Form des Freien Aufstellens gemacht. Natürlich sind in Workshops ab und zu unter den Teilnehmer_innen als auch zwischen Teilnehmer_innen und mir Konflikte aufgetaucht. Diese habe ich genutzt, um die Regeln des Freien Aufstellens immer weiter zu verfeinern und zu optimieren. Inzwischen kommen kaum noch Konflikte vor – nur noch, wenn die Regeln nicht genutzt werden. Und jeder beginnende Konflikt kann mit Hilfe der Regeln sehr schnell wieder beruhigt und geklärt werden.

Während der Entwicklung der Empathie-Schule NeuroSonanz[®] im Jahr 2014 ist mir bewusst geworden, dass diese Regeln des Freien Aufstellens optimal für eine Gemeinschaft geeignet sind, die sich zum Ziel gesetzt hat, empathisch miteinander umzugehen. Ich stelle die Regeln kurz vor, weil darin auch die resonierenden Empfindungen im Alltag Platz haben.

Diese Regeln müssen nicht nur für eine Gemeinschaft gelten. Man kann sie auf ganz viele Situationen übertragen und die Situationen dadurch empathischer gestalten. Man kann sie für eine neue Gesellschaftsstruktur nutzen oder für die Regelung einer großen oder kleinen Gruppe oder in einer Paarbeziehung – oder sogar für den Umgang mit sich selbst. Welches System man wählt, ist offen und frei bestimmbar.

Das bedeutet für Sie: Sie können sich irgendeine Situation im Alltag aussuchen, der Freundeskreis, Ihre Beziehung, ein eigenes Ziel oder ein Projekt, und können dann diese Regeln darauf übertragen. Das

Ergebnis dürfte ein sehr empathisches und harmonisches sein, wenn alle mitmachen. Probieren Sie es aus.

Diese Regeln sind ein Angebot – kein Dogma:

1. Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge, Selbstverantwortung

Zu allererst gilt – sozusagen als Basis –, dass jeder Einzelne (oder jeder „Anteil“, wenn man die Regeln allein auf den Umgang mit sich selbst überträgt) autonom ist, sich um sich selbst kümmert, für die eigenen Handlungen (Gedanken, Worte, Taten) einsteht und mit den Folgen lebt. Jeder ist der "Chef" seines eigenen Daseins.

2. Ernst nehmen aller (Ungleichgewichts-)Gefühle und Ziele von allen

Jeder nimmt sowohl alle seine eigenen Gefühle, Gedanken und Ziele ernst, als auch alle Gefühle, Gedanken und Ziele aller anderen Beteiligten. Alles ist zunächst einmal auf gleiche Weise *unabhängig* voneinander gültig, alles gehört dazu – egal, wie "verrückt" ein Gedanke zu klingen scheint oder wie schmerzvoll ausschließend etwas wirkt. Auch alles Unausgesprochene gehört gleichwertig dazu, obwohl es zunächst nicht bewusst berücksichtigt werden kann.

Bitte nicht missverstehen: Dieses „Ernst nehmen“ heißt nicht, dass man erfüllen muss, was der andere möchte, oder dass man zustimmen muss, was der andere behauptet oder schmerzvoll ausschließt. Es ist alles zunächst einmal nur „gleichermaßen gültig“ – ohne Rangfolge, ohne Hierarchie, ohne Verpflichtung.

3. Einigung auf eine Rangfolge / Reihenfolge (/ evtl. Rollenverteilung)

In diesem Schritt einigen sich die Beteiligten für eine bestimmte Zeit auf eine bestimmte Rangfolge und/oder Reihenfolge und/oder Rollenverteilung.

Im Folgenden ein paar Erläuterungen zu den Begriffen.

"*Einigung*": kann durch ein Losverfahren geschehen, durch einfache Absprache, mit der alle einverstanden sind, durch Abstimmung, durch eine demokratische Wahl oder mit Hilfe einer Aufstellung oder anderen Technik.

"Rangfolge": Es wird für einen bestimmten Zeitraum und für ein bestimmtes Ziel ein Chef bestimmt, der Vorrang vor den anderen bekommt.

"Reihenfolge": Es wird eine bestimmte zeitliche Reihenfolge von Zielen festgelegt. Ein Ziel kommt als erstes dran und erhält dadurch den zeitlichen Vorrang vor allen anderen Zielen.

"Rollenverteilung": Dies ist eine noch feinere Abstimmung zwischen allen Beteiligten. Wer erhält bezogen auf welches Ziel welche Aufgabe und ist für diese Aufgabe entsprechend verantwortlich (Unterchefs für Unterziele)? Diese Rollenverteilung muss aber nicht von der Gruppe durchgeführt werden. Es kann auch durch den gewählten Chef geschehen. Er bestimmt dann die Rollenverteilung / die Verteilung der Aufgaben.

Manchmal einigt sich eine Gruppe ganz automatisch auf eine Rangfolge, wenn z. B. ein Gruppenmitglied einen besonders starken Schmerz erfährt oder einen Herzinfarkt bekommt oder auf andere Weise gefährdet ist. Dadurch tritt eine Heilungshierarchie in Kraft (siehe dazu mein kostenfreies E-Book „Heilungshierarchien“ auf der Website www.olaf-jacobsen-verlag.de). Meistens richten sich die anderen Gruppenmitglieder danach und helfen demjenigen. Der Schmerz / die Gefahr bekommt in dem Fall fast automatisch Vorrang (wie der Krankenwagen mit Blaulicht im Straßenverkehr automatisch Vorrang erhält).

Manchmal - in Paarbeziehungen oder anderen Situationen - streiten sich Menschen darüber, wem es gerade schlechter geht. Jeder möchte derjenige sein, der am stärksten leidet, und möchte aufgrund seines Leidens einen gewissen Vorrang erhalten. So könnte es auch sein, dass jemand besonders krank wird, weil er sich "eigentlich" einen Vorrang wünscht. Manchmal werden Kinder krank, um endlich von den Eltern die Aufmerksamkeit zu bekommen, die sie sich schon die ganze Zeit wünschen. Oder der Körper zeigt Krankheitssymptome, weil er an bestimmten Stellen vernachlässigt wurde und dort mehr Aufmerksamkeit des Körperinhabers benötigt.

Zwischen Kindern und Eltern gilt von Natur aus die in meinem Buch „Die Kriegs-Trance“ beschriebenen Rangfolgen zwischen dem „macht-ausübenden Bedürftigen“ (= Kind) und dem „dienenden Sicherem“ (= Eltern). Diese Rangfolgen hängen von der Bedürftigkeit des macht-

ausübenden Bedürftigen und von der Sicherheit des dienenden Sicheren ab.

4. Ist eine Einigung nicht möglich: Gleichzeitigkeit / Unterscheidung / Trennung ... dann von vorne beginnen.

"Gleichzeitigkeit": Vielleicht ist es ja möglich, dass manche unterschiedlichen Ziele gleichzeitig und unabhängig voneinander verfolgt werden können?

"Unterscheidung": Vielleicht hilft es während eines Einigungsprozesses, die unterschiedlichen Ziele besser voneinander zu unterscheiden, die Unterschiede noch klarer herauszustellen, dadurch Missverständnisse zu klären, um dann eine für alle passende Rangfolge finden zu können.

"Trennung": Wenn Gleichzeitigkeit und Unterscheidung nicht helfen, bleibt letztendlich nur die Trennung der momentan vorhandenen Gruppe für eine bestimmte Zeit, damit jeder seinen eigenen Zielen folgen kann.

Ist man sich sogar bei dieser Trennung nicht einig und halten einige an einer Verbindung fest, dann entwickelt sich ein "Krieg", in dem ein ungelöster Schmerz versucht, den Vorrang zu erhalten. Hier ist im Grunde jeder wieder Chef seines Erlebens, d. h. es gilt wieder Punkt 1 – zumindest für diejenigen, die nicht unbedingt an der Verbindung festhalten wollen.

Nach einer erfolgreichen Trennung beginnt alles von vorne:

1. Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge und Selbstverantwortung ...

5. Bei Einigung: Chef bestimmt autonom, wie er es braucht / andere entscheiden autonom, ob und wie sie mitmachen, helfen, unterstützen (= Geschenk)

Ist eine Rangfolge gefunden worden, hat man sich geeinigt, dann kann der Chef nun autonom bestimmen, wie er es braucht. Ist kein Chef gewählt, sondern ein Ziel in der Reihenfolge nach vorne gestellt worden, dann regelt nun das Ziel (oder der Zielträger) das Verhalten der Leute (Beispiel: Reparieren eines Deiches bei Deichbruch, Erfolgssteigerung einer Firma, bei der alle mitarbeiten und mitbestimmen dürfen etc.).

Während der Chef autonom bestimmt, können gleichzeitig die Zur-Verfügung-Stehenden (die Helfer) autonom entscheiden, wobei sie helfen und wobei nicht. Sie können auch die Rollenverteilung mitbestimmen und autonom entscheiden, für welche Rolle (Aufgabe) sie zur Verfügung stehen und für welche nicht.

Der Chef bestimmt, was zu helfen ist, die Helfer bestimmen, ob und in welcher Form sie die vom Chef gewünschte Hilfe zur Verfügung stellen. Jeder Helfer ist frei zu entscheiden, sich selbst zurückzuziehen und sich vom Chef und seinem Ziel zu trennen (Punkt 4). Denn es kann immer wieder vorkommen, dass ein Helfer nicht mehr einverstanden ist und damit die "Einigung" (Punkt 3) rückgängig macht. Trotz Einigung und Rangfolge bleibt jeder eigenverantwortlich und kümmert sich um sich selbst (Punkt 1). Dementsprechend ist jede Hilfe von den Helfern dem Chef gegenüber immer ein "Geschenk". Und natürlich kann man sich auch auf einen Ausgleich für dieses Geschenk einigen (Vertrag).

6. Gemeinsame Suche nach Happy End für Chef (erfreut auch die Mitmacher)

- (Ungleichgewichts-)Gefühle und Ziele sind

a) Eigenes, b) Resonanz, c) beides

Alle Beteiligten arbeiten gemeinsam auf das Happy End für den Chef hin (= Zielerreichung). Dabei fühlen sie sich in den Chef und sein Ziel ein und nutzen ihre resonierenden Empfindungen, um dem Chef optimal zu helfen (siehe im Internet mein kostenfreies E-Book „Resonierende Empfindungen“ auf www.olaf-jacobsen-verlag.de). Gleichzeitig teilt der Chef immer wieder mit, ob das Happy End erreicht ist oder was noch fehlt (wichtige Feedbackschleife!). Dabei können folgende Aspekte berücksichtigt werden:

a) Das Ziel des Chefs ist tatsächlich allein sein eigenes Ziel.

b) Das Ziel des Chefs ist nicht wirklich *sein* Ziel, sondern er steht damit jemand anderem zur Verfügung. Es gibt also noch einen übergeordneten Chef, der "eigentlich" oder "ursprünglich" das Ziel hat. Ist das bewusst geworden, dann kann der Chef neu entscheiden, ob er das Ziel noch weiter verfolgen möchte oder lieber ein anderes (oder verändertes) eigenes Ziel zu verfolgen beginnt. Will er das bisherige Ziel weiterverfolgen, dann sollte auf jeden Fall dieser übergeordnete ande-

re Chef bei der Suche nach dem Happy End mit berücksichtigt werden, denn in ihm sind die Regelungen für das Ziel klarer und präsenter.

c) Sowohl ein anderer Mensch als auch der Chef haben dieses Ziel. Hier sollten bei der Suche nach dem Happy End vielleicht beide Chefs mit berücksichtigt werden? Und es sollte darauf geachtet werden, wo sich die beiden Chefs in ihren Zielen unterscheiden (denn es gibt keine absolut identischen Ziele).

7. Bei Happy End oder Konflikten: von vorne beginnen

Sollte während der Suche nach dem Happy End ein Konflikt entstehen, dann hat sich ein anderes Ziel / ein anderer Chef eingeschlichen. Oder das Ziel hat sich verändert. Dadurch entsteht in gewisser Weise eine „Konkurrenz“ gegenüber dem bisherigen Ziel / Chef. Das bedeutet, dass die Einigung von Punkt 3 sich auflöst und nicht mehr gültig ist. Dementsprechend muss wieder von vorne angefangen werden (Punkt 1).

Ist ein Happy End gefunden worden, dann ist die Aufgabe beendet, das Ziel ist erreicht, die Gruppe und die Rangfolgeeinigung lösen sich auf und alles beginnt ebenfalls wieder neu bei Punkt 1.

Hier noch einmal die Regeln als **Kurzfassung**:

1. Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge, Selbstverantwortung
2. Ernst nehmen aller (Ungleichgewichts-)Gefühle und Ziele von allen
3. Einigung auf Rangfolge / Reihenfolge (/ evtl. Rollenverteilung)
4. Ist keine Einigung möglich: Gleichzeitigkeit / Unterscheidung / Trennung ... dann von vorne beginnen.
5. Bei Einigung: Chef bestimmt autonom, wie er es braucht / andere entscheiden autonom, ob und wie sie mitmachen, helfen, unterstützen
6. Gemeinsame Suche nach Happy End für Chef
- (Ungleichgewichts-)Gefühle und Ziele sind
a) Eigenes, b) Resonanz, c) beides
7. Bei Happy End oder Konflikt: von vorne beginnen

Diese Regeln stellen bereits eine Rangfolge dar, auf die man sich einigen kann, wenn man das gemeinsam möchte.

Trainingsangebot:

Lernen Sie diese Regeln in ihrer Kurzfassung auswendig und nutzen Sie sie als Maßstab im Kontakt mit Beeinflussungen. Solange im Kontakt mit anderen Menschen keine bewusste oder unbewusste Einigung vorliegt, wer wem für welches Ziel zur Verfügung steht, stehen Sie zusammen mit allen anderen bei Punkt 1 und Punkt 2:

Jeder ist eigenverantwortlich

und alle Wünsche gehören gleichwertig dazu.

Über den Autor

Olaf Jacobsen (geb. 1967) begann mit 23 Jahren, sich selbstständig von emotionalen Blockaden zu befreien. Dadurch wurden ihm psychische Zusammenhänge in seinem Umfeld immer bewusster. Sein Menschenbild und sein Weltbild erweiterten sich permanent, bis er 1996 das universelle Grundgesetz „Jedes Element hat den Wunsch nach Gleichgewicht“ erkannte. Seitdem überträgt er dieses Gesetz in seinen Büchern auf viele Bereiche des Alltags. Alle seine Bücher bilden einen gesamten Wachstumsprozess ab und laden die Leser ein, innerlich mitzuwachsen.

2003 begründete er die Freien Systemischen Aufstellungen, mit deren Hilfe Menschen ihre Potenziale befreien können. Er hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, Empathie zu leben, Empathie zu vermitteln und sie in allen Bereichen unserer Gesellschaft als höchstes Gut des Menschen bewusst und nutzbar zu machen. Der Aufbau der Empathie-Schule NeuroSonanz ist seine gegenwärtige Tätigkeit.

(www.NeuroSonanz.com).

Infos & Kontakt unter www.olafjacobsen.com

Wenn Sie Ihre persönliche Wirklichkeit erweitern wollen: weitere Bücher von Olaf Jacobsen

Leseproben und Bestellungen unter www.olaf-jacobsen-verlag.de:

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

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

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

Das freie Aufstellen - Gruppendynamik als Spiegel der Seele. Eine Einführung in eine freie Form der Systemischen Aufstellungen (2003, aktualisierte Neuauflage 2013)

- Ich stehe nicht mehr zur Verfügung.** Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben (2007)
- Ich stehe nicht mehr zur Verfügung – Die Essenz (CD).** Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben, Hörbuch (2009)
- Ich stehe nicht mehr zur Verfügung – Die Folgen.** Mit Kritik ausgeglichen und liebevoll umgehen (2010)
- Ich stelle selbst auf.** Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte durch Freies Aufstellen aktivieren (2011, aktualisierte Neuauflage 2012)
- Das fühlt sich richtig gut an!** Gefühle erforschen, Klarheit gewinnen und den Alltag befreit leben (2012)
- Impulskarten für Freie Systemische Aufstellungen.** Wenn Sie in Ihrer Aufstellung nicht mehr weiter wissen (2012)
- Der lebendige Spiegel im Menschen.** In Resonanz lernen – lösen – leben – lieben (Olaf & Jacqueline, 2014)
- Meine Eltern sind schuld!** Was unsere Eltern falsch gemacht haben und immer noch falsch machen (2014)
- Die Kriega-Trance** Warum wir fast alle betroffen sind und wie wir daraus aufwachen (2015)
- Hilfe! Ich stehe *unbewusst* zur Verfügung** Unbewusste Beeinflussungen aufdecken – für ein unabhängiges Leben (2016)
- Das trifft sich gut** Ein Schlaganfall, seine dramatischen Folgen und wie er zum wundervollen Geschenk wurde (Olaf & Jacqueline, 2018)
- Resonierende Empfindungen** Infobroschüre (E-Book, PDF, 2018) – kostenfrei unter www.olaf-jacobsen-verlag.de
- Der Mann, der sich glücklich weinte** Tränen-Yoga befreit das Gehirn, das Menschsein und die Gesellschaft (E-Book, PDF, 2019) – kostenfrei unter www.olaf-jacobsen-verlag.de
- Das NeuroSonanz-Modell** Die vollständige Erklärung unseres Mensch-seins (E-Book, PDF, 2019) – kostenfrei: www.olaf-jacobsen-verlag.de
- HauptRolle** Es geht immer um das stimmigste Rollengefühl (E-Book, PDF, 2019) – kostenfrei: 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, PDF, 2019) – kostenfrei: www.olaf-jacobsen-verlag.de

Wie aufrichtiges Mitgefühl Schmerz schmelzen lässt

Neurobiologe Prof. 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 Erziehung weitergegeben und durch Unwissenheit aufrechterhalten ...

Olaf Jacobsen

Die Kriegs-Trance

252 Seiten, Broschur

ISBN 978-3-936116-05-2

Bestellungen beim Olaf Jacobsen Verlag:

bestellung@in-resonanz.net

Leseprobe: www.olaf-jacobsen-verlag.de

Sich gegenseitig helfen, um alten Stress aufzulösen

Viele Beziehungen zerbrechen über kurz oder lang. Auch Jacqueline und Olaf haben sich nach fünf anstrengenden Jahren getrennt. Zwei Jahre später beobachteten sie, dass sie sich wieder näher kommen – fast automatisch. Es folgte die Hochzeit. Heute sagen sie begeistert: „Die Annäherung hört einfach nicht auf! Unsere Ehe wird immer liebevoller, offener, herzlicher, kuscheliger und freier!“



In ihrem Buch schildern sie mit ergreifenden Beispielen, wie man allein oder zu zweit Spiegel-Methoden anwenden kann, um sich im Leben immer harmonischer und stimmiger zu fühlen.

„Unsere Hemmungen und Minderwertigkeitsgefühle verschwinden allmählich. Verletzliche Reaktionen auf Kritik und Ablehnung werden weniger. 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 Anderen.“

Jacqueline Jacobsen, Olaf Jacobsen
Der lebendige Spiegel
320 Seiten, Broschur
ISBN 978-3-936116-04-5
Bestellungen beim Olaf Jacobsen Verlag:
bestellung@in-resonanz.net
Leseprobe: www.olaf-jacobsen-verlag.de