

HEIL  KRAFT



*Das Workbook*

AHNEN **KRAFT**

Finde und nutze die  
Geschenke Deiner Ahnen

SUSANNE GERHARD

# Meine Geschichte

Ich bin Susanne und arbeite aus vielen Gründen mit meinen Ahnen. Zum Beispiel stoße ich in meiner Persönlichkeitsheilung immer wieder auf Themen, bei denen ich zwar eine heilende Veränderung spüre, aber immer wieder kehren dieselben Herausforderungen zu mir zurück. Sie scheinen an mir zu kleben wie eine Klette.

Im Rahmen eines Coachings verband ich mich bereits vor 20 Jahren im Geiste mit meiner viel zu früh verstorbenen Mutter und fühlte eine sehr tiefe Vergebung zwischen uns fließen, die den Weg freimachte, damit Liebe und Verbindung zwischen uns wachsen konnten. Heute ist meine Mama eine wichtige spirituelle Helferin an meiner Seite.

Da ich leider die Geschichten meiner Eltern und Großeltern nur fragmenthaft kenne und auch die Erinnerung an meine Kindheit sehr löchrig ist, arbeite ich mit den Ahnen auf einer eher energetischen, oder anders gesagt, emotionalen Ebene.

Ich verbinde mich mit meinen Ahnen in Mediationen oder Trommelreisen und erforsche die Ursprünge für das ein oder andere Verhalten, das ich bei mir als ungesund bezeichnen würde und in Heilung gehen darf. Ich fühle mich in meine Ahnen ein, die ähnliches erlebten, löse Verstrickungen von damals auf, die teilweise heute noch wirken, bitte um Heil-Elixiere, Unterstützung, Beistand und Geborgenheit.



Ich wünsche auch Dir viele heilsame Erfahrungen und Erkenntnisse mit Deinen Ahnen.

Deine

*Susanne*

01

## WARUM AHNENARBEIT?

Wie wirken die dienlichen und hinderlichen Kräfte der Ahnen noch in unsere Generation hinein?

02

## DEINE WURZELN

Welche Herausforderung und welche Stärke haben Dir Deine Ahnen mit auf den Weg gegeben?

03

## DEIN ERBE

Wie können Dich Deine Ahnen unterstützen, Deinen Ruf zu finden?

04

## VERSTRICKUNGEN UND ALTE ÄNGSTE

Welche uralten Ängste aus der Ahnenlinie hindern uns daran, uns selbst zu leben?

05

## DEIN GESCHENK

Welche Gaben und Talente haben Dir Deine Ahnen mit auf den Weg gegeben?

# Warum Ahnenarbeit?

## Wie wirken die Ahnen noch heute in uns?



Die Traumata, vor allem Gewalt- und Kriegstraumata, unserer Vorfahren wurden über die Erziehung, die Art der Bindung mit den Kindern, ihr Verhalten, ihre Regeln, Glaubenssätze und Werte an die nachfolgenden Generationen unbewusst weitergegeben. Oft waren sie mit ihren traumatischen Erlebnissen allein, denn die Sensibilität für die seelischen Verletzungen fehlte zu dieser Zeit.

In der Ahnenarbeit gehen wir davon aus, dass sieben Generationen aus 210 Jahren auf unser Sein, Denken, Fühlen und Handeln wirken. Das sind 128 Seelen mütter- und 128 Seelen väterlicherseits, die Tanten, Onkels, Cousinsen und Cousins nicht mitgerechnet!

Vielleicht ist Dir in Deiner Familie aufgefallen, dass sich bestimmte Muster durch mehrere Generationen ziehen. Diese können sein:

- Sich aus Konflikten zurückziehen und klein begeben,
- Frauen sind bei ihrem Mann geblieben, obwohl die Liebe nicht mehr vorhanden war - vielleicht der Kinder wegen,
- Extreme Karriere- und Leistungsorientierung,
- Auch in Süchten oder psychischen Erkrankungen können die Traumata Deiner Ahnen wirken.

Manchmal wiederholen wir die Muster oder wir machen genau das Gegenteil. Wenn Deine Mutter z. B. finanziell abhängig war von ihrem Ehemann, kann es sein, dass wir alles tun, damit dies mit uns nicht passiert – auch wenn wir unter Umständen deswegen nicht fähig sind, uns wirklich in Paarbeziehungen einzulassen.

Es kann auch sein, dass wir unter unerklärlichen Ängsten (z.B. vor Feuer) leiden. Oder wir ziehen ständig Menschen in unser Leben, die uns vielleicht nicht guttun, aber wir lassen uns dennoch auf sie ein...



## *Woran merken wir, dass es sich um ein Ahnenthema handelt?*

Du bist vielleicht schon seit längerem im Rahmen Deiner Persönlichkeitsentwicklung mit der Heilung einer Herausforderung beschäftigt, bemerkst zwar Fortschritte, aber das Thema bleibt irgendwie an Dir kleben wie eine Klette.

Hierbei kann es sich um ein Thema handeln, das schon viele Deiner Vorfahren in sich trugen, sie es aber entweder nicht ins Bewusstsein bringen konnten oder ihnen die Fähigkeit und Kraft fehlte, es zu heilen.

Oder sie wollen Dich über dieses Lebensthema zu einer Ressource oder Fähigkeit führen, die Dir noch nicht bewusst aber notwendig ist, damit Du DEIN Leben leben kannst und nicht das der anderen.

# HEILKRAFT



Heilkraft der Pferde // Pferdegestützte(s) Coaching und Psychotherapie

Susanne Gerhard

Heilpraktikerin (Psychotherapie)



+49 174 322 4 666



[kontakt@heilkraft-der-pferde.de](mailto:kontakt@heilkraft-der-pferde.de)

[www.heilkraft-der-pferde.de](http://www.heilkraft-der-pferde.de)

Google-Place: Ponyhof Fellbach // Heilkraft der Pferde

