



Hans-Peter Zimmermann



4. Auflage

# Ich achte dein Schicksal

Die sechs systemischen Checks nach HPZ

# Inhalt

Für wen ist dieses Buch?

Wie sind die sechs systemischen Checks entstanden?

Systemischer Check Nr. 1: Äußeres Bild der Herkunftsfamilie

Systemischer Check Nr. 2: Männliches und weibliches Kraftwerk

Systemischer Check Nr. 3: Geordnetes inneres Bild der Herkunftsfamilie

Systemischer Check Nr. 4: Ablösung von der Herkunftsfamilie

Systemischer Check Nr. 5: Ist-Zustand der Wahlfamilie

Systemischer Check Nr. 6: Ordnung der Wahlfamilie

Anhang: Die wichtigsten systemischen Regeln

Stichwortverzeichnis

Bibliographie

# Für wen ist dieses Buch?

Liebe Leserin, lieber Leser,

Dieses Buch ist für drei Zielgruppen interessant:

- Therapeuten und Coaches mit systemischer Erfahrung
- Therapeuten und Coaches ohne systemische Erfahrung
- Laien

Therapeuten mit systemischer Erfahrung werden in diesem Buch eine Schritt-für-Schritt-Anleitung bekommen, wie sie ihre Kenntnisse im Zweier-Setting anwenden können. Außerdem lernen sie eine effiziente Methode, die ihnen erlaubt, an ihren Klienten eine Art systemischen Frühjahrsputz vornehmen zu können.

Therapeuten ohne systemische Erfahrung werden nach der Lektüre dieses Buches erkennen, wie wertvoll dieses therapeutische Instrument ist. Und sie werden sich mit größter Wahrscheinlichkeit nach einem guten systemischen Ausbilder umsehen.

Der Laie wird erfahren, was er von einer systemischen Therapie erwarten kann. Es sei vorweggenommen: Das ist nicht wenig, und es könnte für Sie tatsächlich der Durchbruch in Ihrem Leben bedeuten. Ich habe mit diesen Techniken sogar schon ganz „alte Aufstellungshasen“ zum Weinen und anschließenden Strahlen gebracht...

Wie schwer auch immer Ihr Schicksal sein mag: Ich achte Sie, indem ich es Ihnen zumute, auch das Schicksal, dieses Buch gekauft zu haben 😊

Los Angeles, 8. Mai 2013  
Hans-Peter Zimmermann

Für die erste Taschenbuch-Auflage (2021) habe ich nur geringfügige Änderungen vorgenommen, unter anderem eine Aktualisierung meiner Internet-Homepage. Sie lautet neu *hpz.ch*.

## **Wie sind die sechs systemischen Checks entstanden?**

Vielleicht wundern Sie sich ja beim Lesen meiner Biografie darüber, dass meine früheren Bücher vorwiegend von wirtschaftlichen Themen gehandelt haben. Ich will Ihnen daher kurz etwas über meinen therapeutischen Werdegang erzählen.

Nach Matura und sechs Semestern Sprachstudium auf Lehramt hatte ich die akademische Umgebung erst mal satt und wurde ein richtiger Macher und Selfmade-Man. Fragen Sie mich nicht, woran das lag; vermutlich hat mich meine Frau aufgeweckt, mit der ich seit 1980 zusammen bin. Ich habe Jobs im Film- und Video-Business und als internationaler Verkaufsleiter für Filmvertonungs-Anlagen innegehabt und nebenbei meiner Frau geholfen, ihr Berner Schlankheitsinstitut zu einer Goldgrube zu machen. 1986 machte ich mich selbstständig, zunächst als Werbeberater für Kleinbetriebe; dann dehnte sich meine Tätigkeit aufgrund meiner schnellen Erfolge auf immer mehr Gebiete der Unternehmensberatung aus.

1991 hielt ich meine Erfahrungen in meinem ersten Buch, „Großerfolg im Kleinbetrieb“, fest, das sich auch heute, nach 30 Jahren, noch verkauft wie frische Semmeln. 1989 begann ich, „etwas andere“ Verkaufsseminare durchzuführen; später kamen Werbe- und Zeitmanagement-Seminare dazu, und bald waren es etwa sechs verschiedene Seminare in

den Bereichen Persönlichkeitsbildung, Erfolgstraining und Marketing im Kleinbetrieb.

1992 beschlossen meine Frau und ich, unseren Wohnsitz für eine Weile nach San Clemente bei Los Angeles zu verlegen und viermal pro Jahr in die Schweiz zu fliegen, um die Seminare durchzuführen. In dieser Zeit, 1993 bis 1998, lernte ich in Kalifornien nicht nur Helikopterfliegen, sondern ließ mich am *American Institute of Hypnotherapy* in Klinischer Hypnose ausbilden. Falls Sie das interessiert und falls Sie des Englischen mächtig sind: Meine „doctoral papers“, die etwas mehr als tausend Seiten umfassen, können die Mitglieder meines Insider-Clubs gratis herunter laden.

Während dieser Ausbildung lernte ich unter anderem auch die Timeline-Therapie nach Tad James kennen, und das war für mich eine unglaubliche Entdeckung. Das erste Mal hatte ich ein Werkzeug in der Hand, mit dem ich negative Gefühle, die gewisse Ereignisse in der Vergangenheit bei mir auslösten, einfach neutralisieren konnte. Mit der Zeit merkte ich, dass die Original-Timeline-Therapie eine noch nachhaltigere Wirkung erzielte, wenn man sie mit klassischer Regressions-Therapie und Elementen aus dem Psychodrama kombinierte.

Gewisse Bereiche meiner Psyche und auch der Psyche meiner Klienten schienen allerdings unerreichbar... bis ich im Jahr 2003 die systemische Arbeit entdeckte. Ich muss gestehen, dass meine ersten systemischen Jahre von Wurstelei und häufigen Glückstreffern geprägt waren. Das heißt, ich wusste öfter, *dass* ich etwas richtig gemacht hatte, tappte aber völlig im Dunkeln, *wie* das wohl geschehen sein mochte.

Doch das Universum macht bekanntlich keine halben Sachen. Der Himmel eilte mir mit einer massiven Krise zu Hilfe, und als Resultat davon (Sie erinnern sich sicher, dass in jeder Krise eine Chance steckt) lernte ich, während der systemischen Arbeit *immer* zu wissen, was ich tue.

Irgendwann fiel mir auf, dass ich, wenn ich für einen Klienten nur zwei Stunden zur Verfügung hatte, immer wieder die gleichen Therapieschritte unternahm, und dass diese Schritte den Klienten unglaublich stark machten. Ich war bei meiner effizientesten Therapieform angelangt. Dann begann ich die Schritte zu analysieren, und erkannte, dass ich diese Abfolge so noch nirgendwo gelesen hatte: Die sechs systemischen Checks für Hypnotherapeuten waren geboren!

Jetzt muss ich sie nur noch aufschreiben, damit auch Sie davon profitieren können...

# **Systemischer Check Nr. 1: Äußeres Bild der Herkunftsfamilie**

Als erstes helfe ich meinen Klienten immer, die Entstehung ihrer Herkunftsfamilie zu begreifen. Das ist zwar noch kein Therapieschritt, sondern lediglich eine Bestandesaufnahme, hat aber oftmals schon eine therapeutische Wirkung allein dadurch, dass der Klient versteht, wie die Familie entstanden ist, wie die einzelnen Mitglieder auf die Ankunft eines neuen Familienmitglieds reagiert haben, und in welche Situation er oder sie selbst hinein geboren wurde. Nehmen wir als erstes fiktives Beispiel einen 35-jährigen Mann mit Vornamen Markus, der bei seinen Eltern aufgewachsen ist und über keine besonderen Vorfälle in seiner Herkunftsfamilie berichtet.

## **Beispiel 1**

Therapeut:

Du bist ganz normal bei deinen Eltern aufgewachsen?

Klient:

Ja.

Therapeut:

Leben deine Eltern noch?

Klient:

Ja.

Therapeut:

Und sind sie noch zusammen?

Klient:  
Ja.

Therapeut:  
Wie heißen deine Eltern mit Vornamen?

Klient:  
Martin und Elsbeth.

Therapeut:  
Wie heißt das älteste Kind?

Klient:  
Das bin ich.

Therapeut:  
Und hast du Geschwister?

Klient:  
Ja, eine Schwester und einen Bruder.

Therapeut:  
Die Schwester ist die Zweitälteste?

Klient:  
Ja.

Therapeut:  
Wie heißt sie?

Klient:  
Therese.

Therapeut:  
Und der jüngste Bruder?

Klient:  
Bernhard.

Therapeut:

Sind dir irgendwelche Fehlgeburten oder Abtreibungen seitens deiner Mutter bekannt?

Klient:

Nein, nicht dass ich wüsste.

Therapeut:

Gut. Lege dich bitte hin, schließe deine Augen und stell' dir vor, wir wären auf einem großen Marktplatz. Auf diesem Marktplatz gibt es am Boden eine große Uhr, ein großes Zifferblatt mit einem Durchmesser von etwa zehn Metern.

Und auf diesem Zifferblatt stellen wir jetzt mal deine Herkunftsfamilie auf. Wir beginnen mit deinen Eltern in der Zeit, als sie schon zusammen waren, aber noch keine Kinder hatten. Wo würden wir da den Martin hinstellen, in der Nähe von welcher Zahl?

Klient:

Auf der Zwölf.

Therapeut:

Direkt auf der Zwölf, oder ein bisschen Richtung Mittelpunkt?

Klient:

Ein bisschen Richtung Mittelpunkt.

Therapeut:

Wie viel ungefähr?

Klient:

Etwa einen Drittel vom Rand weg.

Therapeut:

Und in welche Richtung blickt er?

Klient:  
Nach unten.

Therapeut:  
Was heißt das? In Richtung welcher Zahl?

Klient:  
In Richtung Sechs.

Therapeut:  
Gut, dann stellen wir Elsbeth dazu, in der Zeit, wo sie schon mit Martin zusammen war, aber noch keine Kinder hatte. Wo stellen wir die hin?

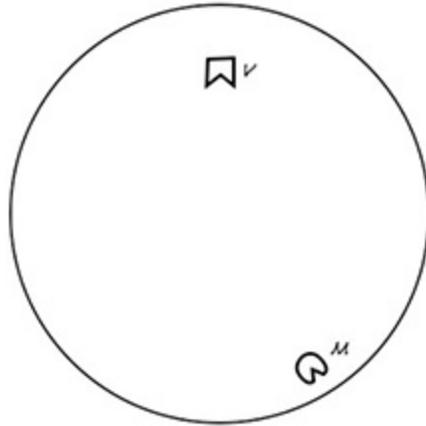
Klient:  
Auf die Fünf.

Therapeut:  
Direkt auf die Fünf oder ein bisschen Richtung Mittelpunkt?

Klient:  
Direkt auf den Rand der Uhr.

Therapeut:  
Und blickt in welche Richtung?

Klient:  
Auf die Fünf.



Therapeut:  
Du meinst, aus der Uhr raus?

Klient:  
Ja.

Therapeut:  
Gut, stell' dir vor, du könntest in die Rolle von Martin schlüpfen. Wenn er leicht links rüber schaut, sieht er ungefähr neun Meter entfernt den Rücken seiner Frau Elsbeth. Wie geht's Martin mit seiner Elsbeth?

Klient:  
Ja, der fragt sich, warum sie ihn nicht anschaut.

Therapeut:  
Und wie fühlt er sich dabei?

Klient:  
Ja, irgendwie traurig und verständnislos.

Therapeut:  
Gut, stell' dir vor, du könntest in die Rolle von Elsbeth schlüpfen. Etwa neun Meter hinter ihr spürt sie ihren Mann Martin. Wie geht's ihr mit ihrem Martin?

Klient:

Die möchte irgendwie weg, aber sie traut sich nicht.

Therapeut:

Kannst du erkennen, warum sie sich nicht traut?

Klient:

Ja, ihre Eltern wollen, dass sie Martin heiratet. Sie finden, er sei ein gute Partie.

Therapeut:

Jetzt wird Markus geboren. Wo stellen wir den hin?

Ich spreche hier über den Klienten absichtlich in der dritten Person, denn ich möchte, dass er die Familie erst einmal als neutraler Betrachter sieht. Außerdem fällt es ihm auf diese Weise leichter, von Rolle zu Rolle zu springen.

Übrigens können sich die meisten Klienten erstaunlich gut in jede einzelne Rolle einfühlen. Ganz selten passiert es, dass jemand sagt, er wisse nicht, wie sich die einzelnen Personen fühlten. Ob es sich dabei um starke Abwehrmechanismen oder mangelnde emotionale und soziale Intelligenz handelt, kann ich nicht beurteilen. Hier ist bestimmt noch Raum für etliche Forschungsarbeiten.

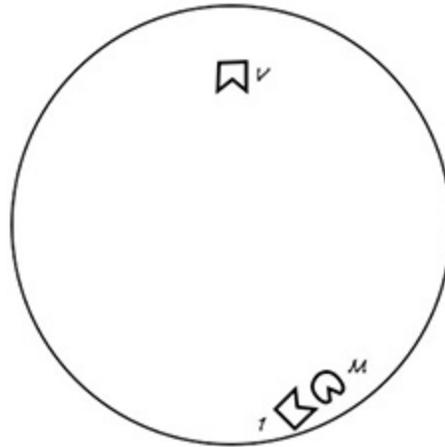
Ich weiche in solchen Fällen auf mein mittlerweile umfangreiches Instrumentarium für Therapie-Resistenz aus, das ich hier aber nicht weiter erklären will, weil es den Rahmen dieses Buches sprengen würde.

Klient:

Den stellen wir links neben die Mutter.

Therapeut:

Was heißt links? Mehr Richtung vier oder mehr Richtung sechs Uhr?



Klient:  
Mehr Richtung sechs.

Therapeut:  
Und blickt in welche Richtung?

Klient:  
Zur Mutter.

Therapeut:  
Das heißt, Markus blickt seine Mutter von der Seite an?

Klient:  
Genau.

Der erfahrene Therapeut wird hier schon bestimmte Themen erahnen, die später in Ordnung zu bringen sind. Zum einen ist dies im weitesten Sinne das Ödipus-Thema. Das heißt, der Sohn fühlt, dass die Mutter „allein“ ist, und er will unbewusst entweder den Partner ersetzen oder er glaubt, dass die Mutter das von ihm erwartet. Zum anderen bedeutet diese Position, wenn also ein Kind seitlich zu einem Elternteil steht, oftmals, dass das Kind den Elternteil am Weggehen hindern will. In diesem Fall scheint beides zuzutreffen, was mit der optischen Position kongruent ist.

Therapeut:  
Und wie fühlt sich Markus?

Klient:  
Nicht so gut.

Therapeut:  
Was heißt das?

Klient:  
Irgendwie kalt. Niemand beachtet mich richtig.

Therapeut:  
Wie geht's Elsbeth, jetzt, wo sie einen Sohn hat?

Klient:  
Zwiespältig.

Therapeut:  
Inwiefern zwiespältig?

Klient:  
Auf der einen Seite ist sie froh, dass ich da bin. Auf der anderen Seite bindet sie das jetzt an ihren Mann.

Therapeut:  
Und wie geht's Martin mit seinem Sohn?

Klient:  
Eigentlich gut. Er ist stolz. Und er hofft, dass seine Frau ihn jetzt mehr beachtet.

Therapeut:  
Und? Tut sie das?

Klient:

Nein, sie ist fast ein wenig trotzig. Als ob sie sagen wollte:

„Ich habe ja jetzt meinen Sohn“.

Therapeut:

Gut, dann wird Therese geboren. Wo stellen wir die hin?

Klient:

Zum Vater.

Therapeut:

Wo genau?

Klient:

Links von ihm.

Therapeut:

Also Richtung ein Uhr?

Klient:

Nein, ich habe jetzt von oben auf die Uhr geschaut.  
Mehr Richtung elf Uhr.

Hier zeigt es sich, wie wichtig es ist, sich immer wieder an der Uhr mit ihren Zahlen zu orientieren. „Links“ kann nämlich verschiedene Bedeutungen haben, je nachdem von wo man es betrachtet. Daher sollte der Therapeut immer wieder nachfragen, „in der Nähe welcher Zahl“. Das Zifferblatt dient als Orientierungshilfe. Selbstverständlich wäre es möglich, den Klienten immer wieder die Augen öffnen zu lassen und ihm den Auftrag zu geben, die Position selbst einzuzichnen, aber das würde die Trancearbeit verunmöglichen.

Therapeut:

Ist Therese auf gleicher Höhe wie der Vater, oder ist sie mehr Richtung Rand oder Mittelpunkt der Uhr?

Klient:  
Auf gleicher Höhe.



Therapeut:  
Und blickt in welche Richtung?

Klient:  
In die gleiche Richtung wie der Vater.

Therapeut:  
Also Richtung sechs Uhr?

Klient:  
Ja.

Therapeut:  
Und wie geht's Therese?

Klient:  
Nicht so gut.

Therapeut:  
Kannst du das näher erläutern?

Klient:  
Sie weiß nicht so recht, wo sie hingehört. Und die Mutter ist ihr zu weit weg.

Therapeut:

Und wie geht's Markus mit seiner Schwester?

Klient:

Eigentlich wär's ganz schön, eine Schwester zu haben. Aber irgendwie ist sie mir zu weit weg. Und jetzt werde ich vom Vater zu wenig beachtet.

Therapeut:

Wie geht's Elsbeth, jetzt, wo sie eine Tochter hat?

Klient:

Die ist etwas überfordert. Jetzt, mit zwei Kindern, gibt es kein Entrinnen mehr. Und es wird ihr ein bisschen viel.

Therapeut:

Wie geht's Martin, jetzt, wo er eine Tochter hat?

Klient:

Eigentlich ganz gut. Er ist stolz. Und er ist froh, nicht mehr so allein zu sein. Aber er möchte lieber seine Frau neben sich haben.

Therapeut:

Jetzt wird Bernhard geboren. Wo stellen wir den hin?

Klient:

Der steht auf der Drei.

Therapeut:

Am Rand der Uhr oder ein wenig Richtung Mittelpunkt?

Klient:

Direkt am Rand.

Therapeut:

Und blickt in welche Richtung?

Klient:  
Richtung neun Uhr.

Therapeut:  
Und wie geht's Bernhard?

Klient:  
Er weiß nicht so recht, was er hier soll. Links sind zwei mit sich beschäftigt und rechts drüben auch. Das ist irgendwie keine Familie.

Therapeut:  
Wie geht's Therese mit ihrem jüngeren Bruder?

Klient:  
Die beachtet ihn kaum.

Therapeut:  
Wie geht's Markus mit seinem jüngeren Bruder?

Klient:  
Der findet das ganz spannend. Und er muss sich jetzt nicht mehr so sehr auf die Mutter konzentrieren.

Therapeut:  
Wie geht's Elsbeth mit ihrem zweiten Sohn?

Klient:  
Jetzt ist es ihr definitiv zu viel. Sie möchte weg.

Therapeut:  
Wie geht's Martin mit seinem zweiten Sohn?

Klient:  
Eigentlich gut. Aber er befürchtet, dass er jetzt seine Frau verliert, weil er merkt, wie überfordert sie ist.