

DIE ULTIMATIVE CHECKLISTE

Bin ich eine Kriegsenkelin?

ALLES WAS DU WISSEN MUSST, UM KLARHEIT
ÜBER BEHINDERNDE FAMILIENMUSTER ZU
BEKOMMEN.



INHALTS- VERZEICHNIS

01

GIBT ES EINEN SCHLÜSSEL IN
DEINER FAMILIENGESCHICHTE?

03

WAS SIND
KRIEGSENKELINNEN?

05

WAS VERBINDET
KRIEGSENKELINNEN?

08

DIE LÖSUNG

10

MEINE 5 GEHEIMTIPPS
FÜR DICH



GIBT ES EINEN
SCHLÜSSEL IN
DEINER FAMILIEN-
GESCHICHTE?

1

GIBT ES EINEN SCHLÜSSEL IN DEINER FAMILIENGESCHICHTE?

Seitdem Du das erste Mal das Wort Kriegsenkel gehört hast, lässt Dich das Thema nicht mehr los. Könnte es sein, dass es in Deiner Familiengeschichte noch einen Schlüssel gibt, der Dir helfen kann, befreit Deine eigene Geschichte zu schreiben?

Bei mir hat es 18 Jahre tiefe, innere Arbeit gebraucht, bis ich sagen konnte: Ich bin nicht mehr das Opfer meiner Familiengeschichte. Auf diesem Weg habe ich auch meinen Seelen-Call in meiner tiefsten Wunde und Sinn in meiner Geschichte gefunden. Heute erfüllt mich nichts mehr, als Frauen in ihre Kraft zu bringen, sie immer tiefer mit Mutter Natur zu verbinden und einen Beitrag für eine friedfertige Gesellschaft zu leisten. Das Glitzern in den Augen der Menschen, die mir von Herzen Danke sagen, wenn Sie endlich bei sich angekommen sind, macht mich unendlich glücklich.

Doch was sind eigentlich Kriegsenkelinnen?





2

WAS SIND KRIEGSENKELINNEN?



WAS SIND KRIEGSENKELINNEN?

Der Begriff Kriegsenkel beschreibt Menschen in einer Abfolge von Generationen.

1. Erwachsene im zweiten Weltkrieg

(vermutlich Deine Großeltern)

2. Kinder im zweiten Weltkrieg

(vermutlich Deine Eltern – Jahrgänge 1933 - 1944)

3. Nachkriegskinder

(kurz nach dem Krieg geboren – Jahrgänge 1945 – ca. 1955)

4. Kriegsenkel*innen

(Deine Eltern waren Kinder im zweiten Weltkrieg – Jahrgänge ab ca. 1960 - 1980)



3

WAS VERBINDET KRIEGSENKELINNEN?

WAS VERBINDET KRIEGSENKELINNEN?

Die meisten Kriegskinder (Deine Eltern) litten unter der empathielosen, schwarzen Pädagogik und Erziehung durch NS Ideologien. Außerdem mussten sie einen Alltag mit Bombardierung, Flucht, Vertreibung, Hunger, Gewalt, Verlust von nahestehenden Menschen ertragen.

Die Folgen waren kollektive Traumata, die nicht verarbeitet werden konnten oder aufgearbeitet worden sind.

Diese unverarbeiteten Traumata werden – so weiß man heute u. a. auch aus der psychologischen und epigenetischen Forschung – an die nachkommenden Generationen weitergegeben.



Viele Kriegsenkelinnen erleben ihre Eltern

- als extrem misstrauisch
- mit kontinuierlichen existenziellen Sorgen (auch bei gutem Auskommen)
- emotional nicht erreichbar
- ...

Es ist auffallend, wie viele Kriegsenkelinnen sagen: „Mir fehlt der feste Boden unter den Füßen“, sodass man sich die Fragen stellen kann: Ist es möglich, dass die Vergangenheit etwas damit zu tun hat? Kann es sein, dass wir ein kollektives Problem mit unseren Wurzeln haben?

Die Kriegskinder verstehen in der Regel das Leid ihrer Kinder (der Kriegsenkel) nicht. Häufig fällt der Satz: „Stell Dich doch nicht so an, wir hatten es doch viel schwerer als Du.“ Das stimmt so natürlich, berücksichtigt aber nicht die Situation der Kriegsenkel. Kriegserlebnisse dürfen nicht zur gesellschaftlichen Norm werden, an der man das Wohlbefinden misst!

Ich höre von Kriegsenkelinnen auch immer wieder: Ich ...

- ... fühle mich entwurzelt.
- ... würde gerne endlich ankommen.
- ... weiß gar nicht, wer ich wirklich bin.
- ... fühle mich rastlos und getrieben und fange ständig neu an.
- ... beende immer wieder Beziehungen, weil ich nicht weiß wie gute Beziehungen gehen.

Viele fragen sich:

- Bin ich es wert, Erfolg zu haben?
- Darf ich eine glückliche Beziehung leben und eine Familie haben?
- Darf ich erfolgreicher sein als meine Eltern?

**"KRIEGSERLEBNISSE DÜRFEN
NICHT ZUR
GESELLSCHAFTLICHEN NORM
WERDEN, AN DER MAN DAS
WOHLBEFINDEN MISST!"**



4

DIE LÖSUNG

DIE LÖSUNG

Die meisten Kriegsenkelinnen haben schon viel versucht, um Lösungen für diese Themen zu finden. Mit mehr oder weniger Erfolg.

Denn die wenigsten gehen wirklich an die Wurzel ihrer Probleme. Dabei ist es enorm frustrierend, wenn Du die vererbten, größtenteils unbewussten Familienmuster und Traumata immer weiter mit Dir herumschleppst. Sie halten Dich klein und unlebendig. Sie verhindern, dass Du die wirklich großen Schritte im Leben machst. Sie verhindern, dass Du endlich bei Dir ankommst.

Deine Themen oberflächlich und nicht an den Wurzeln zu bearbeiten, heißt, mit Pflastern eine tief eiternde Wunde zu überdecken, statt sie zu heilen. Wenn Du Deine vererbten Traumata nicht aufarbeitest, dann gibst Du sie außerdem an die nachkommenden Generationen weiter.

Das muss nicht sein!

Ich habe ein Schritt-für-Schritt System entwickelt, das es Dir leicht macht, aus diesen alten Mustern auszusteigen und endlich befreit Deine eigene Geschichte zu schreiben:

→ **1. Schritt:**

Erhalte Klarheit was Dich behindert.

→ **2. Schritt:**

Befreie Dich von alten Mustern.

→ **3. Schritt:**

Lass Deine alte Geschichte bei einem Übergangsritual in der Natur gehen.

Dieses System ist das Ergebnis aus 26 Jahren innerer Arbeit, fundierten Ausbildungen und Lösungssuche zum Thema.



MEINE 5
GEHEIMTIPPS
FÜR DICH

5



MEINE 5 GEHEIMTIPPS FÜR DICH

Sehr gerne möchte ich Dir schon jetzt 5 Geheim-Tipps mit auf die Reise geben.

TIPP 1: NIMM KONTAKT MIT DEINEM SCHATTENKIND AUF

Hat Dir schon mal jemand gesagt, dass Du Dir leichte Gedanken machen sollst, dann verschwinden Deine Depressionen? Das funktioniert leider nicht.

Wenn Du allerdings ans Licht willst, dann führt kein Weg an Deiner inneren Dunkelheit vorbei. Du musst Deinem inneren Schattenkind begegnen. Den Begriff Schatten hat der Schweizer Psychiater C.G. Jung geprägt. Er meint damit einen Bereich in Deinem Unterbewusstsein, an den Du nicht so einfach dran kommst. In diesem Schatten sitzt Dein Schattenkind, das alles enthält, was Du als Kind unterdrücken musstest (Wildheit, Kreativität, Lebendigkeit, Verspieltheit...), damit Du überleben konntest.

Wenn das Schattenkind in Deinem Schatten versteckt bleibt, steht Dir dessen Energie nicht mehr zur Verfügung. Du fühlst Dich unlebendig, un kreativ und schwer.

Nimm Kontakt zu Deinem Schattenkind auf und frag, was es braucht, damit es aus dem Schatten hervorkommt.

TIPP 2: SUCHE DIR PROFESSIONELLE BEGLEITUNG

Die Psycho-spirituelle Szene boomt.

Aber vor allem bei den Themen Traumata und Schattenarbeit braucht es professionelle Begleitung. Es ist keine Kunst, bei Klient*innen Wunden aufzureißen. Ich selbst bin auch schon in die Fallen von Scharlatanen getappt. Sie haben zwar erst mächtig viel Eindruck auf mich gemacht, hatten dann aber keine Ahnung, wie sie mit meinen aufgerissenen Wunden umgehen sollten.

Ich habe Monate gebraucht, um danach wieder auf die Beine zu kommen. Auch wenn das schlussendlich ein wichtiges Learning für mich gewesen ist.

Spare Dir diesen mühevollen Weg. Suche Dir lieber von Beginn an Menschen mit fundierten Ausbildungen, Wissen und eigenen Erfahrungen zum Thema.





TIPP 3: FINDE DEINE INNERE WAHRHEIT IN DER NATUR

Viele naturverbundene Völker auf der ganzen Welt sagen, dass wir an einem Wendepunkt angekommen sind: Die weiblichen Kräfte müssen wieder stärker werden, damit wir alle in ein gesundes Gleichgewicht kommen.

In den letzten Jahrtausenden wurde sehr viel unternommen, um uns Frauen von unserer inneren weiblichen Wahrheit abzubringen. So wurden über 300 Jahre die Kräuterfrauen, Erdenhüterinnen und Hebammen als Hexen brutal gefoltert und bei lebendigem Leib verbrannt. Ihr Hab und Gut wurde verkauft, sodass sie auch noch für ihre eigene Gerichtsverhandlung zahlen mussten.

Das alles hat tiefe Spuren in unserer kollektiven weiblichen Seele hinterlassen. Unsere innere Wahrheit auszusprechen, fällt uns immer noch schwer.

Trotzdem besteht die Verbindung zu Deiner inneren Wahrheit. Du kannst sie am besten wahrnehmen, indem Du in die Natur gehst. Einfache Rituale können Dich dabei unterstützen.

TIPP 4: LASS DICH VON MUTTER NATUR SPIEGELN

Mutter Natur hat keine andere Agenda als Dich in Dein natürliches Gleichgewicht zu bringen. Sie spiegelt Dich immer wertfrei und unterstützt Dich in Deinen Prozessen. Du kannst ganz einfach mit Deinen Fragen hinausgehen und auf ihre Antworten lauschen.





TIPP 5: LASS DEINE ALTE GESCHICHTE LOS

Früher oder später kommen alle meine Klientinnen an den Punkt, an dem sie sagen: Jetzt ist es Zeit, meine alte Geschichte endlich gehen zu lassen und Frieden mit meiner Vergangenheit zu schließen.

Menschen in allen Kulturen und zu allen Zeiten gingen fastend in die Natur, um leer zu werden und Neues zu empfangen. Übrigens, auch Jesus, Mohammed und Buddha.

Um Deine alte Geschichte gehen zu lassen, kannst Du ein Übergangsritual fastend in der Natur machen. Dabei hältst Du inne und kannst das Leben fragen, was es mit Dir vorhat. Die Antworten, die Du erhältst, werden Dich nie wieder loslassen. Denn sie kommen direkt aus Deinen tiefsten Seelenschichten.

DU KANNST NATÜRLICH AUCH ALLES BEIM ALTEN BELASSEN

Vielleicht fragst Du Dich, ob es nicht schon zu spät ist, die geerbten Traumata zu transformieren.

Die Palliativpflegerin Bronnie Ware hat über Menschen, die sie am Sterbebett begleitete, ein Buch geschrieben. Sie fand dabei heraus, was die meisten Menschen am stärksten bereuten: Dass sie nicht den Mut hatten, ihr Leben voll in die Hand zu nehmen.

Ich will Dich ermutigen, Dein Leben - egal in welchem Alter - in die Hand zu nehmen und es zu transformieren. Innerer Frieden, Kraft und Leichtigkeit stehen Dir zu. Du kannst das Gummiband, das Dich an Deiner Vergangenheit kleben lässt, auch heute noch lösen. Auch wenn Du - wie die meisten Kriegsenkel*innen - vielleicht denkst, dass Du alles alleine machen musst.

Wenn Du wissen willst, wie Du einfache Naturrituale Dich dabei unterstützen können, den ersten Schritt zu gehen, dann kann ich Dir meinen Selbstlernkurs "Finde Kraft und Antworten in der Natur" ans Herz legen.

Wenn Du innerhalb der nächsten 7 Tage buchst, dann bekommst Du den Minikurs für 37,- Euro statt 57,- Euro.

JETZT BUCHEN

URHEBERRECHTSHINWEIS

© Copyright 2022 – Dr. Iris Wangermann | Peace with your Past

Alle Inhalte dieses Ebooks, insbesondere Texte, Fotografien
und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Dr.
Iris Wangermann.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses
Ebooks kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen. Alle
Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und
Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weisen darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem
er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar macht
und zudem gem. §§ 97 f UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz
leisten muss.



DR. IRIS WANGERMANN | PEACE WITH YOUR PAST