



WAS HABEN DAS LEBEN
UND DIE GEHEIMNISSE
MEINER VORFAHREN
MIT MEINER LEBENSQUALITÄT
ZU TUN?

ANNE KATHRIN FRIHS

Zuversicht

Anne Kathrin Frihs

Praxis für Energiearbeit und Lebensfreude



Hallo, ich bin Anne Kathrin Frihs und helfe Menschen, die schon viel zu lange eine nachhaltige Lösung ihrer Probleme suchen, wieder Klarheit, Kraft und Lebensfreude zu gewinnen.

Ich freue mich, dass Du mein Gratis Ebook **„Was haben das Leben und die Geheimnisse unserer Vorfahren mit unserer Lebensqualität zu tun?“** angefordert hast.

Darin will ich Dir anhand von Fallbeispielen anschaulich machen, wie das Leben Deiner Eltern, Großeltern und Urahnen mit Deiner Lebensqualität verbunden ist – mit Deinem Glück in Beziehungen, mit Deiner Gesundheit und dem Gelingen Deiner Lebenspläne.

Ich möchte Dich ermutigen, in Deine Familiengeschichte zurück zu blicken, um Dynamiken und Zusammenhänge mit Deinem Hier und Jetzt zu erkennen. Bereits das bewusste Wahrnehmen dieser Strukturen kann Dir helfen, inneren Frieden zu finden und die Lebensqualität zu verbessern.

Miss Marple und ich

Erinnerst Du Dich an Miss Marple? An ihre wunderbare Begabung ewig lang zurück liegende Ereignisse im Leben von Menschen mit den aktuellen Todesfällen in Zusammenhang zu bringen?

Ich glaube, wir hätten gute Freundinnen werden können. Denn ich habe diese Begabung auch. Nur stehe ich damit mitten im Leben und helfe Menschen, hartnäckige Probleme zu lösen und Türen zu neuen Lebensqualitäten zu öffnen. Dabei sehe ich Probleme als Symptome an, als Auswirkung von irgendetwas. Und ich gehe davon aus, dass sie tiefer liegende Ursachen haben, die in den vorangegangenen Lösungsversuchen noch nicht ausreichend beachtet wurden. Ich helfe die Zusammenhänge zwischen lange vergangenen Ereignissen aus dem eigenen Leben, dem Leben der vorangegangenen Generationen oder auch einem früheren Leben mit den aktuellen Lebensthemen begreifbar, annehmbar zu machen. Dabei öffnen sich neue Perspektiven und Wege. Und ich begleite Menschen dann auch, um aus den Unwegsamkeiten ihres Lebens heraus auf diese neuen Wege zu gelangen.

In diesem Ebook schauen wir auf die Zusammenhänge der Ereignisse in den Leben der vorangegangenen Generationen und den eigenen Lebensthemen.

Wir erben. Und ein physikalisches Grundgesetz.

Wir erben von unseren Vorfahren nicht nur unser Aussehen, unsere Blutgruppe, ein Haus oder Geld, sondern übernehmen freiwillig und unfreiwillig auch deren geistiges und emotionales Erbe. Letzteres ist uns meistens gar nicht ausreichend bewusst.

Aus der Mendelschen Vererbungslehre wissen wir, dass es "Dominantes" gibt, was sich unmittelbar in der nachfolgenden Generation zeigt und dass "Rezessives" erst in späteren Generationen wieder sichtbar wird.

Die Physik lehrt, dass Energie nicht verloren geht.

Und so ist das in unseren Familien auch: nichts geht verloren. Ob wir uns eng verbunden fühlen oder die Kontakte abgebrochen haben, spielt dabei keine Rolle. Und es ist auch nebensächlich, ob offen mit dem „Erbe“ umgegangen wird oder geheim. Was drin ist, ist drin im System.

Wir können Unangenehmes oder Schreckliches aus Hilflosigkeit versuchen zu ignorieren, es einkapseln, es unter den Teppich kehren – so werden es in vielen Fällen unseren Vorfahren mit ihren schlimmen Kriegserlebnissen und oft auch Gewalterfahrungen notgedrungen gehandhabt haben, und wir selbst in schwierigen Situationen vielleicht auch.

Wir können die Ereignisse mit ihren Konsequenzen aber auch annehmen und das Beste draus machen. Nicht indem wir uns Schwieriges schön reden, sondern indem wir die destruktiven Energien im System verändern.

Denn auch das lehrt uns die Physik: Energie lässt sich umwandeln.

Ganz deutlich wird das, wenn wir uns Wasser anschauen. Wir können unseren Durst erst stillen, wenn wir Eis aufgetaut oder kochend heißes Wasser soweit abgekühlt haben, dass wir uns daran nicht mehr verbrennen.

Mit unserem Erbe verhält es sich genauso. Es kann uns eiskalt und hart werden lassen oder schmerzhaft brennende Gefühle auslösen, wenn wir es in einer Art und Weise übernehmen, die uns nicht gut tut. Dabei ist das Erbe an sich weder gut noch böse.

Unser Erbe ist vergleichbar mit einem Messer. Ein Messer ist auch nicht gut oder böse. Es braucht unsere Aufmerksamkeit, es so zu ergreifen und zu benutzen, dass wir uns nicht verletzen.

Ein Messer, das uns zugeworfen wird, lassen wir vielleicht erst mal vor oder neben uns auf den Boden fallen, damit wir es gut aufheben können. Wird es uns gereicht, achten wir darauf, es nicht an der Klinge zu fassen, sondern ergreifen es am Schaft. Und dann liegt es an uns, geschickt damit umgehen zu lernen. Und es ist auch unsere Entscheidung, ob wir es als Waffe oder Werkzeug benutzen.

Schauen wir uns anhand von Beispielen das emotionale und geistige Erbe in Familien an. Das lohnt sich und kann wie das Stöbern auf einem alten verstaubten Dachboden unglaublich erhellend und inspirierend sein. Neben dem ein oder anderen für uns unbrauchbaren Gerümpel, das wir getrost entsorgen dürfen, gibt es Vieles zu entdecken, was uns mit einem weiter reichenden Bewusstsein, Verständnis für unsere Wurzeln und unsere persönlichen Eigenheiten beschenkt.

Darüber hinaus stoßen wir natürlich auch auf die unangenehmen, vielleicht sogar schmerzhaften Teile unseres Erbes. Sie mögen uns zunächst Angst machen, aber bereits aufmerksam hinzuschauen und diese Dinge auch anzunehmen, kann helfen, unglückliche Verkettungen zu lösen, Entspannung und Erleichterung ins eigene Leben zu bringen. Man mag das vorher kaum glauben.

Machen wir uns also gemeinsam auf den Weg in unsere Familiengeschichten, um Kraftquellen aufzuspüren und die destruktiven Energien unseres emotionalen und geistigen Erbes zu neutralisieren und zu harmonisieren. Schauen wir uns einige Beispiele an:

Berufe in der Familie

In vielen Familien kann man beobachten, dass bewusst, unbewusst, freiwillig, oder unfreiwillig Berufe gewählt werden, die in der Familie Tradition haben. Als ich vor vielen Jahren meinen Ausbildungsvertrag zur Industriekauffrau in der Tasche hatte, erzählte mir meine Mutter, die ich bis dahin nur als Lehrerin und Erzieherin kannte, dass sie im ersten Beruf auch Industriekauffrau gelernt hatte,

ihre Schwester ebenso. Ich war damals sehr überrascht. Darüber hinaus gibt es in unserer Familie vor allem Lehrer, Verkäufer und soziale Berufe.

Welche Berufe kommen gehäuft in Deiner Familie vor? Gibt es einen „Exoten“ oder „ein schwarzes Schaf“?

Namensgebung

Wenn wir uns unseren Familienstammbaum anschauen, kann es weitere Überraschungen geben. Zum Beispiel kann es Muster in der Namensgebung geben. In vielen Familien war es über Generationen hinweg üblich, dass Kinder zwei Vornamen erhielten, von denen einer häufig auf einen Elternteil oder Großelternteil zurückging und ein zweiter der Rufname wurde.

Im Rahmen einer Genogrammarbeit bemerkte eine Frau erstaunt, dass obwohl sie selbst von ihrer Mutter nur einen Vornamen erhalten hatte, sie unbewusst bei der Namenswahl ihres ersten Kindes auf die alte Familientradition zurückgriff.

In manchen Familien tauchen auch gehäuft ähnliche Namen auf: Johanna, Annelies, Anne, Jannes, Anna, etc.

Familiendaten

Beobachtungen haben gezeigt, dass Menschen, die sich besonders miteinander verbunden fühlen, ähnliche Schicksale teilen und dass in den Lebensläufen auch interessante Parallelen zu finden sind.

Schau Dir doch mal die Daten von Geburten, Todestagen und Hochzeiten in Deiner Familie an und schau, ob sich da auch so erstaunliche Überschneidungen ergeben wie z.B. in meiner Familie. Bei uns kommt man besonders häufig an einem 29. zur Welt oder verlässt sie wieder. Die Schwester meiner Großmutter wurde an einem 29. Juni geboren. Meine Großmutter einige Jahre später an einem 29. Juli. Beide sind im gesegneten Alter von 96 Jahren an einem 29. Dezember eingeschlafen. Am 96. Geburtstag meiner Großmutter wurde ihr erstes Urenkel geboren. Und damit ist die Liste der am 29. geborenen und verstorbenen in meiner Familie noch nicht zu Ende. Darüber hinaus gibt es weitere Daten, die sich verschiedene Familienmitglieder teilen.

Besondere Talente und Eigenheiten

Ich habe über eine Familie gelesen, in der sich eine Frau sehr über das tänzerische Talent ihrer Söhne wunderte. Diese waren unglaublich begabt und sie konnte sich das nicht erklären. Erst als sie sich mit ihrer Familiengeschichte auseinandersetzte und auf ihren ihr unbekanntem leiblichen Vater aufmerksam wurde, zeigte sich die Verbindung zu dieser Begabung. Wer mag kann die spannende Geschichte selbst lesen, sie heißt: "Mein Vater, der Tango-König von New York: Die Geschichte einer ungewöhnlichen Suche", geschrieben von Agnes Kadur.

Neben diesen eher interessanten bis amüsanten Geschichten, gibt es auch sehr ernsthafte Gründe, warum wir uns mit unserem familiären Erbe auseinander setzen sollten.

Ich erwähnte ja bereits, dass in einer Familie nichts verloren geht. Du kannst Dir das vorstellen wie einen geschlossenen Rahmen, in dem von Dir selbst gerechnet sieben Generationen Familienmitglieder sowie die früheren Partner der eigenen Eltern gehören. Alle sind miteinander verbunden, egal ob sie im Kontakt stehen oder sich gar nicht kennenlernten, weil die älteren schon lange verstorben sind. Und alles, was irgendeinem Familienmitglied geschieht oder was es tut, wirkt als Information oder Eindruck in diesem System, bewusst oder unbewusst.

Bert Hellinger, der in Deutschland wesentlichen Anteil an der Entwicklung der Aufstellungsarbeit hatte, sagte dass es in einem Familiensystem ein unwiderstehliches Bedürfnis nach Ausgleich gibt. D.h. geschah einem Familienmitglied in einer früheren Generation ein Unrecht und diese Sache wurde nicht in Ordnung gebracht, so wird es in der Folgegeneration wieder ein Familienmitglied geben, dass sich ein ähnliches Schicksal auferlegt. Hellinger nennt das einen systemischen Wiederholungszwang. Die Wiederholung kann sich über Generationen fortsetzen, bringt aber nichts in Ordnung.

Es lohnt sich deshalb, schwere Schicksale zu hinterfragen und zu schauen, welche verborgenen Verbindungen zu den Vorfahren bestehen. Depressionen, Schuldgefühle, Todessehnsucht, verschiedene Gefühle und Verhaltensweisen werden mit dem Aufdecken dieser Beeinflussung plötzlich verständlich. Durch die Achtung und Würdigung des Schicksals und der richtigen Zuordnung der Verantwortlichkeiten wird es dann auch möglich, sich von diesen unsichtbaren Bindungen zu befreien.

Tragödien in der Familie

Schauen wir uns den Kennedy Clan an. Diese Familie ist ein Extrem-Beispiel mit einer besonderen Häufung schwerer Schicksale. Zwischen 1941 und 1999 wurden 3 Familienmitglieder ermordet, vier erlitten Flugzeugunglücke. Es gab zudem mehrere Unfälle und Taten, in denen Dritte schwer zu Schaden kamen sowie einige Familienmitglieder, die Suizid begingen. Nachzulesen u.a. auf Wikipedia [https://de.wikipedia.org/wiki/Kennedy_\(Familie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Kennedy_(Familie))

Wir wissen nicht, was der Ursprung war, aber es kann angenommen werden, dass ein frühes Familienmitglied schwere Schuld auf sich geladen hat und seiner Verantwortung nicht gerecht wurde. Dies zieht einen unsäglichen Rattenschwanz in die nachfolgenden Generationen, deren Mitglieder die Schicksale wiederholen oder versuchen, sich diesen Wiederholungen zu entziehen, in dem sie in Depressionen, Süchte und Suizid fliehen.

Wie kann man sich das vorstellen?

Verschwundene Kinder

Nun, nehmen wir das relativ häufige Beispiel, dass ein Kind während der Schwangerschaft oder sehr jung stirbt oder ein Kind abgetrieben wurde. Das sind Kinder, die gern verschwiegen wurden oder in Vergessenheit gerieten und so nie ihren würdigen geachteten Platz in der Familie erhielten. Die anderen Geschwister beeinträchtigt das häufig sehr, sei es dass sie immer wieder in Beziehungsschwierigkeiten geraten, Gewichtsprobleme haben, für zwei arbeiten, unerklärliche Schmerzen leiden, selbst unbewusst kinderlos bleiben oder eine Last mit sich tragen, die sie gar nicht zuordnen können.

Es hat also schlimme Folgen, wenn ein Familienmitglied keinen würdigen Platz in der Familie erhalten hat, nicht geachtet, verschwiegen oder aus der Familie ausgeschlossen wurde, weil es schwere Schuld auf sich geladen hat.

Solange diese Schicksale ungesehen und vor allem ungeachtet bleiben, wiederholen sie sich. Oder rufen beispielsweise Depressionen hervor, um die Wiederholung zu vermeiden. Eine glückliche Lösung ist das für den unbewusst Betroffenen natürlich nicht. Mitunter liegt das ursprüngliche Unrecht schon Generationen zurück oder ist so verschwiegen, dass gar nicht mehr herausgefunden werden kann, vom wem das Unglück ausging. Das ist für die Heilung des Familiensystems aber auch nicht das Wichtigste, sondern dass sich das aktuell betroffene Familienmitglied über seinem Schmerz dem Unrecht zuwendet und die Wunde in der Familie heilt. Neben Familienaufstellungen sind hier auch generationsübergreifende Energiearbeit und Arbeit mit dem Inneren Kind, so wie ich sie in meiner Praxis anbiete hilfreich für die Aufarbeitung solcher Problematiken.

Kuckuckskinder

Ein weiteres Beispiel für unbewusstes Erbe zeigt der Blick auf die Folgegenerationen von "Kuckuckskindern" und Kindern, die nicht mit ihrem leiblichen Vater aufwachsen. Diese Kinder wachsen häufig auch ohne leiblichen Vater auf.

Traumata

In einer von mir angeleiteten Familienaufstellung stellte eine junge Frau ihre weiblichen Vorfahren auf. Es hatte Generationen zuvor ein uneheliches Kind gegeben, das auf Druck der Großmutter in ein Heim gegeben, aber nach eineinhalb Jahren wieder in die Familie zurück geholt wurde. Und obwohl dieses uneheliche Kind inzwischen selbst eine betagte Großmutter war, die mit ihrem Schicksal in Einklang war, spürten die jüngsten Frauen in der Familie, dass etwas nicht stimmte. Es zog sich eine Härte durch die Lebensweise der Frauen, die belastend war.

Wir stellten der Reihe nach alle Frauen in dieser Linie auf. Erst in der fünften Generation, bei der Frau, die bislang die "Böse" war, wurde das eigentliche Unheil spürbar. Dieser Frau war Gewalt angetan worden, über die sie zeitlebens mit niemandem gesprochen hatte. Die Stellvertreterin in der Aufstellung schlotterte, so grauenvoll war das damit verbundene Gefühl. Wir fanden Hilfe in der sechsten Generation, als wir die Mutter dieser Frau dazu stellten. Als diese ihrer Tochter Trost und Kraft zu spenden begann, veränderte sich die Härte im Raum. Das Unverständnis löste sich auf und zwischen den sechs Generationen Frauen begann ein warmes liebevolles Gefühl zu fließen über das sich alle miteinander verbunden fühlten.

Eigenverantwortung übernehmen

Meine größte Motivation mich der Heilarbeit zuzuwenden, war die unseligen Ketten in meiner Familie aufzubrechen und das Unheil zu heilen anstatt es an meine Kinder weiterzugeben. Und ich wollte für mich selbst ein Leben haben, das ich zurecht ein Leben nennen kann, mit Lebensqualität, innerer Freiheit und einer wohltuenden Partnerschaft.

Ich habe Verantwortung übernommen:

Verantwortung für mein Leben

für meine Anteile innerhalb meiner Familie

für die Heilung meiner Wunden.

Ich habe mich Stück für Stück von meinen Schuldgefühlen befreit, in dem ich mit Achtung die Verantwortung, die nicht meine war, an die Familienmitglieder zurückgegeben habe, denen sie gehörte.

Die Anerkennung der Eigenverantwortung ist Voraussetzung, um mit sich und seinem Leben in Einklang zu kommen. Andernfalls kann das schwerwiegende Konsequenzen nach sich ziehen, vor allem auch für die Familienmitglieder, die stellvertretend und häufig unbewusst, die fremde Verantwortung mittragen.

Dennoch sollte wir es vermeiden, die Nichtübernahme dieser Verantwortung pauschal zu verurteilen, auch wenn wir diejenigen sind, die stattdessen ihre Folgen zu tragen haben.

Viele von uns sind Kinder von Menschen, die im zweiten Weltkrieg teilweise selbst noch Kinder oder junge Erwachsene waren. Wir sind Kinder von Menschen, die anders als wir heute, kaum Möglichkeiten hatten, ihre Traumata zu verarbeiten.

Da sind unsagbar viele Härten in diesen Menschen entstanden, so viel wurde im Schweigen vergraben und all dieses Unerlöste erben wir. Teilweise haben wir es unseren Eltern und Großeltern auch aus Liebe zu ihnen abgenommen.

Loyalität und Verpflichtung im Familiensystem

Unabhängig von der aktuellen Qualität der Beziehungen in unserer Familie, sogar unabhängig davon, ob wir noch im Kontakt stehen oder nicht, sind wir mit allen unseren Familienmitgliedern wie durch ein unsichtbares Band verbunden. Und dieses Band besteht aus bedingungsloser Liebe und Loyalität.

So werden wir es unbewusst vermeiden, dauerhaft glücklicher zu sein als unsere Eltern, weil es sich tief in unserem Inneren wie Verrat anfühlen würde. Ein Gefühl, dass unsere Seele nicht erträgt. Es hilft uns überhaupt nichts, es besser machen zu wollen, anders sein zu wollen, solange wir dies aus einem Gefühl des Unfriedens und der Geringschätzung oder Missachtung unserer Eltern und Großeltern tun. Wir werden uns an gleicher Stelle wie sie wiederfinden.

Wir können uns auch nicht der familiären Verantwortung entziehen, noch nicht einmal dann, wenn wir aus destruktiven Strukturen und Kontakten versuchen auszubrechen. Wir nehmen unser Päckchen mit.

Im Einklang mit sich selbst leben

Was können wir tun, wenn wir im Einklang mit uns selbst leben wollen und verstanden haben, dass die Familie ein in sich geschlossenes System ist, in dessen Mitverantwortung wir stehen?

Wir können versuchen, uns unseres familiären Erbes immer bewusster zu werden, achtsam auch mit dem Unschönen umzugehen und gleichzeitig auf unsere innere Stimme hören.

Unsere persönliche Bestimmung, Berufung oder Aufgabe zu leben, ist ein Bedürfnis, das unserem tiefsten Inneren entspringt. Damit im Einklang zu leben, bringt eine tiefe Ruhe in unser Leben, die Kraft und Freude hervor. Es mag schwer sein, unsere ganz eigene Aufgabe zu erfüllen, aber es wird uns glücklich machen. Verweigern wir uns, zerbricht etwas in uns.

Schauen wir einfach auf mich, Anne Kathrin Frihs. Es war nicht das Leichteste für mich, mich mit meiner Gabe des Geistigen Heilens ins Licht der Öffentlichkeit zu stellen. Als Blumenverkäuferin wäre ich nicht lange glücklich geworden, denn meine innere Stimme hätte mich gemahnt, dass ich mich vor meiner Berufung drücke. Es ist wirklich so, ich fühle mich berufen, gerufen, in den Dienst genommen.

Die erste große Aufgabe in meinem Leben war es, meine Kindheit zu überleben. Die zweite große Aufgabe war es, mich meiner Familiengeschichte zu stellen und meine Traumata Stück für Stück aufzuarbeiten. – Der Lohn ist meine heutige Lebensqualität.

Und die dritte große Aufgabe ist es, das, was ich auf meinem Weg gelernt habe, zu nutzen, um anderen Menschen zu helfen, ihre Schwierigkeiten zu meistern.

Ich hätte liebend gern auch so ein sonnig leichtes Thema gehabt wie meine Freundin Sarah, die mit ihrem wunderschönen [Remember Me Dein Erinnerungsalbum](#) schon vielen Familien einen zauberhaft schönen Platz ihre kostbaren Erinnerungen geschenkt hat.

Aber ich habe kein leichtes Thema, noch nicht mal ein gesellschaftsfähiges. Bei mir geht es um Traumata und emotionale Schwierigkeiten. Gleichzeitig habe ich ein wunderbares Thema, denn ich darf Menschen helfen, den Weg aus ihren Schwierigkeiten heraus zu meistern, um dann Dinge zu erleben, die sie gern in so einem Erinnerungsalbum festhalten würden. Ich werde beschenkt mit ganz berührende Rückmeldungen über Erleichterung, Glück und Lebensfreude. Dankbarkeit. Das ist das schönste an meiner Aufgabe.

Aber das wichtigste ist: Auch wenn ich kein leichtes Thema habe, ich liebe und lebe meine Aufgabe, diese Berufung aus tiefstem Herzen. Und darum geht es. Nicht darum, ob es leicht ist, sondern ob es sich tief im Herzen richtig anfühlt.

Achtung der Ahnen und Selbstachtung

Damit Dir Dein Leben leichter gelingt, Dein Leben zu leben, wende Dich mit Achtung Deinem Familiensystem zu. Nein, es geht nicht darum, dass Du Dich mit allen wieder an einen Tisch setzt und einen auf Friede, Freude, Eierkuchen machen sollst. Es geht ums Hinschauen, Anerkennen, in Dir drin Frieden finden:

Es verändert sich etwas in Dir, wenn Du erkennst, dass jede Härte, die Du erfahren hast, ihren Ursprung in einem anderen Schmerz hatte. Im immensen Schmerz Deiner Eltern, Großeltern, Urgroßeltern ..., die damit allein und ungetröstet geblieben sind.

Es tut gut, das alles anzuschauen, dabei die Achtung und Würde eines jeden Familienmitgliedes ungeachtet seines Verschuldens zu wahren und die Verantwortlichkeiten zu klären.

Das Anerkennen des Schmerzes Deiner Eltern oder Großeltern legitimiert oder rechtfertigt in keiner Weise aggressives oder gewalttätiges Verhalten gegen Dich oder andere, weder in emotionaler noch körperlicher Hinsicht. Unabhängig von ihren eigenen Schmerzen, bleibt es die Verantwortung der Eltern, gut für ihre Kinder zu sorgen und sie vor Schäden zu schützen. Und es gehört auch in ihre Verantwortung, wenn ihnen das nicht gelungen ist.

In Deine Verantwortung gehört, Dich mit Selbstachtung und Behutsamkeit Deinen Wunden zu zuwenden und sie zu heilen.

Es ist ein Segen für die ganze Familie, wenn es Dir gelingt, darüber eine generationsübergreifende Kette aufzulösen und die Wunde eines früheren Familienmitglieds mit zu heilen.

Familienaufstellungen und generationsübergreifende Energie- und Innere Kind-Arbeit sind gute Hilfsmittel. Vielleicht bietet Dir auch mein Wochenend-Workshop "**Liebevolle, nährnde Verbindungen zu unseren Ahnen**" den geschützten Raum, in dem Du Dich mit diesem Thema weiter auseinandersetzen willst.

All diese Möglichkeiten können ein Weg sein, Deine Wurzeln zu entdecken und Dich von dem zu befreien, was Dir schadet und Dich schwächt. Oft bringt schon das allein Anschauen und Achten wieder mehr Kraft und Frieden in ein Familiensystem.

Ich hoffe, dass dieses Ebook hilfreich für Dich ist. Wenn Du dazu Fragen hast oder Dir von mir Unterstützung für Deine nächsten Schritte hin zu Leichtigkeit und Lebensfreude wünscht, dann ruf mich einfach an oder schreib mir.

Herzliche Grüße,
Anne

Zuversicht
Anne Kathrin Frihs
Praxis für Energiearbeit und Lebensfreude

12163 Berlin Steglitz, Gritznerstraße 32
Email: anne@zuversicht.net
Telefon 030 224 13 445

www.zuversicht.net