



ITZAMNA Human Development

E: eric-itzamna@outlook.com

M: 06 – 2395 0676

www.itzamna.nl

INFORMATIEFOLDER

SYSTEMISCH WERKEN EN FAMILIEOPSTELLINGEN



Aanleiding

Fijn dat je deze folder leest. Je zit misschien met problemen die je niet op eigen kracht kan oplossen? Je hebt dat geprobeerd, maar de vragen blijven terugkomen? Of herken jij jezelf in één van deze situaties:

- Je hebt moeite hebben met grenzen stellen;
- Je voelt je onzeker of angstig;
- Je mist daadkracht of ondernemerschap;
- Je haalt je doelen maar niet;
- Je weet niet goed wat je wilt;
- Je vindt jezelf niet productief;
- Je ervaart 'vage' lichamelijke klachten;
- Je bent voortdurend onrustig;
- Je voelt een extreem verantwoordelijkheidsgevoel;
- Je vindt het lastig om in een groep jezelf te zijn;
- Je cijfert jezelf weg voor anderen;
- Je worstelt om eigen regie te voeren.

Deze thema's herken je misschien wel dagelijks op verschillende terreinen van je leven; relatie, sport, werk, vrienden, gezin en familie.

Vaak liggen de oorzaken in de familiepatronen en je vroege jeugdbelevingen. Belevingen drukken een stempel op je. Je slaat ze op, lichamenlijk en emotioneel. Ook ervaringen van je ouders en grootouders krijg je onbewust, als familiegeschiedenis mee.

Blauwe, bruine of groene ogen, liggen genetisch vast. Je talenten en je karakter slechts deels. De rest wordt van generatie op generatie overgedragen. Goede en minder goede. Zo krijg je soms ook aanleg voor ziektes en psychische problemen als angsten, depressies en psychosen in je rugzak mee.

Je bent dus niet 'veroordeeld' tot 'levenslange gevangenschap'. Je moet de sleutel vinden van de deur van je cel. Dat kan door '**Familieopstellingen**'. De sleutel heet inzicht en helpt je te ontsnappen aan je last en 'pijn'.

Systemisch werk en Familieopstellingen

"Systemisch werken helpt je inzicht te krijgen in jouw plek in een systeem en je verhouding met de anderen in dat systeem."

Je ervaart waar belemmeringen zitten en waarom je steeds opnieuw vervalt in gedrag dat jou blokkeert in je ontwikkeling en groei.

Bert Hellinger, grondlegger systemisch werk: *"De systemische benadering is fenomenologisch. Je ervaart. Je voegt er niks aan toe en verandert er ook niks aan. Het is wat het is."*

Ieder mens is onderdeel van één of meerdere sociale systemen. Met waarden en normen, regels, behoeften, wensen en verlangens. Zichtbare en onzichtbaar. Met behulp van de systemische benadering krijg je bewustzijn en begrip.

Dynamieken, patronen, symptomen en verborgen mechanismen komen in beeld. Ze maken het onbewuste bewust. Zonder oordeel. De kern draait om erkennen wat er is. Dan gebeurt er iets. Dat resulteert in rust, kracht en vitaliteit. Zo komt er weer stroming in het systeem.

Een **familieopstelling** is een methode om te kunnen zien waar jij nú staat in je familiesysteem. Bedoeld om de oorsprong van negatieve familiedynamieken bloot te leggen en jou ervan te bevrijden. Dat doen we door poppetjes of echte mensen in een ruimte neer te zetten: jouw 'familieleden'. Tijdens de opstelling kun je veranderingen aanbrengen.

Bij Familieopstellingen betrek je het hele systeem, je werkt aan jezelf als onderdeel van een groter geheel. Bijna altijd je gezin of familie en soms het bedrijf waar je werkt. In een systeem is iedereen met elkaar verbonden. Verandering bij één persoon heeft invloed op de anderen.

Een goed functionerend systeem heeft 3 kenmerken: binding, evenwicht en ordening.

Werkwijze

Kies je voor een familieopstelling met mij als begeleider dan ziet deze in de praktijk er als volgt uit.

Bij het eerste gesprek (± 2 uur) maken we kennis en beantwoord ik jouw vragen die je op dat moment hebt. Je vertelt over jouw levensloop; over de fijne momenten en over de problemen of vragen waar je mee zit. Ik stel daar vragen over.

Daarmee maken we een genogram: een overzicht van het familiesysteem. Een eerste stap, waarbij je je bewust wordt van zaken uit jouw familiesysteem uit het verleden. Het omvat meerdere generaties. Bij het genogram licht jij bijzondere gebeurtenissen toe. Zo krijgen we een totaaloverzicht van het familiesysteem.

Bij het tweede gesprek (± 2 – 3 uur) maken we het genogram af en sporen we onbewuste patronen op. Daarmee hebben we de basis voor de familieopstelling.

Ik maak de opstelling met poppetjes. We gebruiken ook voorwerpen die angsten, belemmeringen, blokkades etc. kunnen voorstellen.

In mijn rol als begeleider, stel ik vragen om het inzicht te bevorderen en doe ik interventies om verstoringen op te heffen in de balans.

Tussen het eerste en het tweede gesprek liggen ongeveer 3 – 4 weken.

Na 4 tot 6 weken hebben we een nazorggesprek van een uur. Dit is online.

Locatie

De gesprekken worden gehouden in de praktijkruimte van Het Coachhuis, Ondernemershuis H 10, Hamerstraat 10 in Hengelo. Hier kan je gratis parkeren.

Prijs

De dienstverlening is een all-in pakket. Je betaalt € 475,-- exclusief 21% BTW.

Heb je na afronding behoefte aan verdieping, dan kan dat natuurlijk met aanvullende coaching gesprekken. Een coachinggesprek duurt gemiddeld 1,5 uur. Het uurtarief is € 95,-- exclusief 21% BTW.

Even voorstellen: Eric Godschalk



Ik ben geboren en getogen in Nederland en heb een (internationale) HR-achtergrond. Daarnaast was ik (arbeids)veiligheid en gezondheidsadviseur.

Ik verricht al jarenlang freelance coachopdrachten, specifiek voor organisatieontwikkeling. In de zorg, bij de overheid, woningcorporaties en voor productiebedrijven.

In 2017 ben ik met ITZAMNA begonnen. Hier ligt mijn focus op individuele vraagstellingen en behoeften. Vaak over persoonlijke thema's: zingeving, levensvragen, blokkades en trauma's.

Ik voer waarderende reflectiegesprekken: 'Kerngesprekken'. We raken de diepere lagen, de kern, door onder andere gebruik te maken van systemisch werken.

Ik combineer wetenschap met spiritualiteit. Daarvoor heb ik 12 jaar bij een Maya-leermeester de spiritualiteitscyclus en rituelen bestudeerd en mij eigen gemaakt. Ik ben bevoegd Energetisch masseur, gebaseerd op de Tzolkin, de spirituele kalender van de Maya's. Ook ben ik Reiki Master.

Naast individuele coaching begeleid ik workshops en Inspiratiebijeenkomsten over

zingeving, traumaopvang en -nazorg en
persoonlijk geluk.

Wil je meer informatie of heb je vragen?

Mobiel: 06 – 2395 0676

Email: eric-itzamna@outlook.com