

Thuisgids Opstellingen

Ervaar thuis de kracht van intuïtief systemisch coachen en maak een doorbraak in werk, liefde en leven

Hylke Bonnema





Onze missie

Onze wereld heeft meer dan ooit mensen nodig die, naast goed kunnen denken en doen, ook goed kunnen voelen en zijn. Mensen die intuïtief, empathisch, krachtig en intelligent handelen ten dienste van al het leven op aarde. Een mensheid die opnieuw leert samenwerken met het leven en met de natuur. Mensen die bereid zijn hun levenslot te omarmen in plaats van ertegen te vechten of het te proberen te manipuleren. Mens en technologie in een prachtig samenspel met leven, nieuw leven en natuur.

Thuisgids Opstellingen

Ervaar thuis de kracht van intuïtief systemisch coachen en creëer een doorbraak in werk, liefde en leven

Deze gids wordt je aangeboden door Hylke Bonnema.

Deze thuisgids is bedoeld ter inspiratie en niet om er beroepsmatig mee aan het werk te gaan.

Kijk voor meer informatie over Intuïtief Systemisch Coachen voor jezelf op www.hylkebonnema.nl.



Opstellingen, een introductie

Een opstelling kan gaan over allerlei uiteenlopende levensvragen of thema's die je in een nieuw daglicht wilt stellen, onderzoeken of waarin je wilt groeien.

Een opstelling dringt snel tot de kern van een probleem of patroon door en kan daardoor vele malen effectiever zijn dan jaren traditionele psychotherapie. Opstellingen helpen om te kunnen voelen en ervaren wat er werkelijk met je aan de hand is. Het is dan ook vooral deze hernieuwde kracht, die veel meer is dan alleen inzicht, die verlichting brengt bij allerlei uiteenlopende levensvragen.

Opstellingen brengen beweging rondom thema's als ziekte, relaties, familie, kinderen, geld en loopbaan. Ook is het een krachtig middel om te gebruiken als iemand zich verloren, boos, depressief of angstig voelt. Door de diepe indruk en duidelijk merkbare effecten in het dagelijks leven hebben opstellingen zich de afgelopen 30 jaar over de hele wereld verspreid.

Bijna overal ter wereld wordt inmiddels gewerkt met opstellingen en daarvan afgeleide varianten zoals organisatieopstellingen, loopbaanopstellingen en ziekteopstellingen. Kortom, een

methode die gebruikt kan worden door iedereen die zakelijk en/of privé vastloopt in terugkerende thema's en patronen, zonder echt te weten waardoor.

Hoe het werkt

Met opstellingen kijkt de cliënt naar zijn vraag met behulp van representanten. Dat kunnen mensen zijn die de plaats innemen van een onderdeel van de vraag (dat kunnen mensen zijn vader, moeder, oma, opa etc. Maar ook abstractere begrippen als blokkade, pijn, verlangen). Maar ook kunnen we, zoals in deze gids, werken met blaadjes, poppetjes of andere voorwerpen.

De representanten nemen een plek in in de ruimte (het veld) en ervaren dan meteen gevoelens en sensaties die altijd kloppen met de plek die ze hebben ingenomen.

'Het veld' is een krachtenveld waar de mensheid al eeuwen gebruik van maakt.

Zo kan iemand die op de plek van 'vader' gevraagd wordt ineens pijn in zijn knie krijgen. De schok van herkenning is vaak groot.

Hoe dit precies werkt weten we niet. Maar het klopt altijd.

Daarom zijn opstellingen niet echt goed uit te leggen, maar vooral iets dat je moet ervaren/voelen.

De methode waarmee je straks zelf met opstellingen kunt starten voor jezelf noemen we ‘Intuïtief Systemisch Coachen’.

Je gaat namelijk luisteren naar en vertrouwen op je intuïtie (dat wat je altijd al voelt). Je gaat Systemisch kijken naar jouw probleem (welke dingen uit het verleden zijn gerelateerd aan dat waar jij nu last van hebt). En in dit geval coach je jezelf door het proces.

We nodigen je dan ook uit om echt zelf straks aan de slag te gaan met de blaadjesmethode die we uitleggen op blz. 23.

Verder helpt dit systemische werk niet alleen jouzelf, maar ook de mensen op je heen, je kinderen en ja zelfs de wereld.



*De ziel is kind van twee werelden.
Ze laat zich in de tijd vallen,
maar blijft ook engel van de eeuwigheid*

– Herman Cools

Intuïtief Systemisch Coachen/ Het Nieuwe Opstellen

Het Nieuwe opstellen

Veel mensen kennen inmiddels wel het begrip ‘familieopstellingen’. Een methode die in de jaren tachtig/negentig opkwam. De oorsprong van dit werk ligt al bij de natuurvolkoren en de sjamanen.

Begin jaren tachtig waren bijna alle opstellers afkomstig uit de psychotherapie. En werd er vooral hard gewerkt in de opstellingen om de orde te herstellen. Om alles ‘beter’ te maken.

De representanten werden door de opsteller op een plek gezet en hij liet ze zinnnetjes zeggen.

De grondlegger van het systemisch werk in de westerse wereld Bert Hellinger ontdekte gaandeweg dat het veld zelf kon bewegen. We noemen dat de beweging van de ziel. Cliënt en representanten kunnen veel beter de beweging voelen dan de opsteller. De opsteller is hierbij vooral een waarnemer geworden.

Intuitief Systemisch Coachen

In alle jaren dat Hylke dit werk nu doet heeft hij het systemische werk steeds verder verdiept, heeft hij nieuwe werkvormen ontwikkeld en ervaren dat we steeds dieper het veld komen, waar veel oude wijsheid ligt opgeslagen.

Deze archetypische wijsheden zijn heel helend en steunend voor de hier en nu vragen van de cliënt.

Zijn laatste inzicht is dat er 5 universele levenswetten bestaan die voor ons allemaal gelden. 5 Systemische principes, wetten van het leven, die natuurliefhebbers al eeuwenlang kennen.

Deze 5 levenswetten vormen ook de geheime agenda van je ziel. Hylke reikt je de sleutels aan. Pak jij ze op?

Wees moedig, reik uit! Luister naar je lijf, vertrouw je instinct, vecht voor je liefde & doe wat echt zin heeft
– Hylke Bonnema

De 5 levenswetten

1. Hier en nu situatie aankijken

Hier gaat er om echt te kijken waar je nu bent. Wat je uitdagingen nu zijn. Kijk heel concreet naar je situatie in je leven, in je liefde, in je werk. Met wie? Met wie niet?

Op deze laag zit je nog vast in je buitenwereld gedoe van je sociale masker, je persoonlijkheid, je denken, je doen, je 'ego'.



2. Lijf, spanning en emoties

Je lijf is de poort naar het voelen. Breng je aandacht maar eens naar je lijf. Kan je dat voelen? Ervaar je spanning, blijf met je aandacht erbij.

Ook hier weer gewoon ontdekken, voelen wat zich aan dient in je lijf. Spanning, emotie in vorm, kleur of wat dan ook.

In deze laag van spanning in je lijf zit je karakter ingebakken, met daarin allerlei verborgen emoties, je blokkades.

Weinig kunnen voelen is vaak ook een bescherming.

Onderzoek hoe dat voor jou is, je hoeft het niet te veranderen, alleen bewust te worden.

3. Oude verhalen

Hier begint systemisch werk pas echt.

De oude verhalen en emoties die in ons verborgen zitten projecten we vaak op onze hier en nu situatie.

Destructieve emotionele patronen uit de geschiedenis herhalen we.

Zoek en herken jouw oude verhalen/emoties.

In deze laag opent zich ons verleden, dit is waar systemisch werk over gaat. Uit liefde nemen we oude verhalen/emoties van onze ouders/grootouders op ons.

Het vel dat we hier zichtbaar maken met opstelling is veel groter dan we kunnen zien en denken.

4. Liefde & levenskracht

In de oude verhalen zit ook je passie, je roeping, je liefde verborgen.

In die verhalen zit ook jouw steun in werk en liefde.

In deze laag herontdek je jouw energie, kracht, passie, talent. Je echte verlangens, behoeften en dromen.

In je pijn zit je kracht. Er is geen schuld, geen schaamte. Slechts tomeloze levenspassie.

5. Stap in je leiderschap

Zet hier een nieuwe stap. Zet je hernieuwde liefdeskracht om in een concrete praktische stap. ZET je eerste stap.

In deze laag vinden we onze zielsstroom. Je komt tot je kern, je bron, je ziel. Je beweegt met 'spirit' en gaat vanuit je intuïtie in je leiderschap staan.

Iedere lange reis begon met een eerste stap...



Veel voorkomende thema's

Opstellingenwerk gaat over het opnieuw contact maken met de oerkracht van de natuur in onszelf. Dit doen we onder andere door te werken met de voorouders (vader, moeder, opa, oma, overgrootmoeder enzovoort). Het is een reis terug naar jezelf, in je lijf, in je levenskracht op aarde.

Daarbij komen een aantal thema's vaak terug, Liefde & Relaties en Werk en leiderschap.

Liefde & Relaties

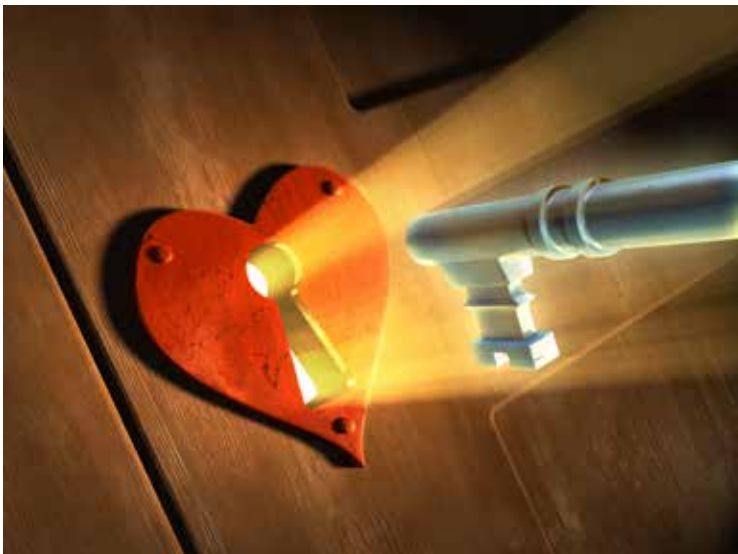
Liefde is het allermooiste wat we hebben. Liefde heeft te maken met durven openen, ontvangen en uitreiken. Vol liefde en vertrouwen reik jij uit vanuit jouw hart naar de ander. Opent die ander zichzelf daarvoor, dan kan de liefde stromen. Als dat niet lukt, zit er ergens een blokkade waardonder een oud verhaal verstopt zit. Dit zien en voelen geeft lucht en ruimte. Als de liefdesenergie (weer) gaat stromen, is er een wisselwerking en komt er zuivere liefde naar jouw terug.

Zou het niet fijn zijn als je gewoon kunt blijven geven, nemen en uitreiken, ook als het moeilijk gaat?

Vaak gaat het erom hoe we in verbinden met de ander én onszelf blijven. Wat gebeurt er als je emotioneel wordt geraakt? Trek je je dan terug, of val je aan?

Vaak denk je direct dat het aan de ander ligt. Je projecteert jouw aandeel in het ouderschap op de ander en jij bent weer slachtoffer. Of jij hebt het weer gedaan (dader) en maakt de ander slachtoffer. Dit zijn onze zogenoemde dramaverhalen.

Onder die drama's ligt gekwetstheid. Ze zijn de sleutel naar binnen



Groei is dat we zien dat er naast dat kinddeel ook een volwassene is, die zich niet laat beperken om zijn hart te openen.

Man Zijn

Voor mannen is het belangrijk om zich los te maken van moeder. Je hebt de mannelijke energie (van vader, opa, overgrootvader) te voelen. De mannelijke kracht in je lichaam toelaten. Met steun van de mannen kan je je echt man voelen. Dat maakt je mageneetkracht voor vrouwen veel groter.

Vrouw zijn

Voor vrouwen werkt dat eigenlijk precies zo.

Vrouwen hebben zich los te maken van hun vaders. Als vrouw is je verbinden met je moeder en de vrouwenlijn echt nodig om de vrouwelijke leven-gevende kracht te voelen.

Die oermoeder kracht hebben alle vrouwen in zich. Of je nou wel of geen kinderen hebt gehad. Het gaat om de energetische kwaliteit van openheid, zachtheid, verzorging, ondersteuning en liefde. Dat je werkelijk kunt voelen vanuit die verbindende,

voedende kracht. Dat blootleggen, naar boven halen is heel belangrijk in systemisch werk.

De liefde leven vanuit het mannelijke en/of het vrouwelijke geeft een enorme liefdevolle, bezielde levensstroom.

Soms zal je na het lezen van dit stukje meteen weerstand voelen. Want vaders en moeders konden dit vaak ook niet en waren daardoor niet beschikbaar.

Goed om dan je eigen reis meteen te maken met de blaadjesmethode die we je verderop in dit boek uitleggen.

Werk en leiderschap

Werk is liefde zichtbaar gemaakt...

Geld is, niet als seks en liefde, een vorm van stroom in het leven. Die stroom in jezelf openen, is de sleutel naar meer succes en plezier. Veel mensen voelen deze stroom niet. Ze doen misschien wel waar ze blij van worden, maar er komt niet genoeg geld binnen. Of de geldstroom is er wel, maar ze voelen

zich ongelukkig in wat ze doen. De stroom blokkeert volledig of hapert.

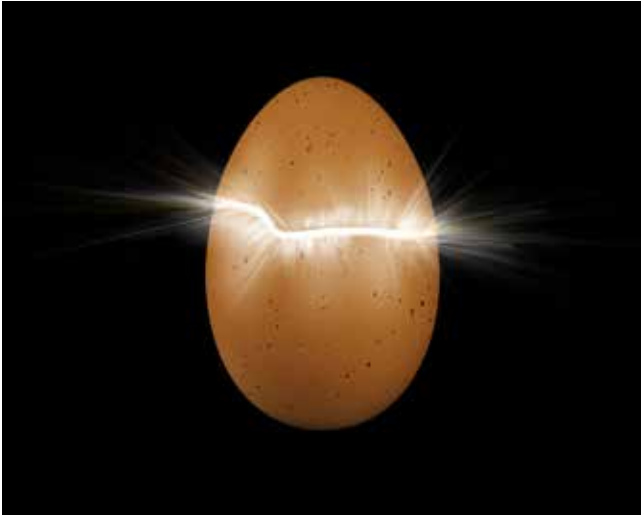
Opstellingen zijn een middel om snel naar binnen te gaan. Ze openen deurtjes vanbinnen, geven op een dieper niveau inzicht.

Roeping

Iemands roeping is altijd en overal aanwezig. Het is een continu bewogen fenomeen, niet iets vaststaands. Je roeping vinden en leen is dan ook een onophoudelijk proces, dat altijd in beweging blijft.

Je bijzondere talenten en je roeping zijn verbonden met je grootste angsten en valkuilen. Beide kanten van de medaille zijn dus aanwezig. Kijk naar jouw (oude) pijn en ontdek daarin jouw talent.

We hebben allemaal scheurtjes in ons. We zijn gebakken bij onze ouders als een potje mét scheuren. Helemaal perfect zoals het is. Het mooie is dat door al die scheurtjes het licht schijnt van wie je werkelijk bent. Jouw bezieling. We zijn niet op aarde om het licht te laten oplossen. Het licht mag juist stralen.



Geld verdienen

Geld is de manier waarop we energie uitwisselen in onze samenleving. Jij leert iets van mij en geeft in ruil wat geld voor een training of een boek. Je betaalt voor de energie die ik daarin stop. En vervolgens betaal ik de bakker daarvan, die zijn energie heeft gestopt in de broden die ik eet.

Het bijzondere van geld is dat het een soort eigen dynamiek lijkt te hebben. Hoe komt het bijvoorbeeld dat de een schijnbaar moeiteloos geld verdient en de ander maar blijft sappelen?

Het is niet zo dat geld zelf een bepaalde voorkeur heeft voor de een of de ander. Vaak zit het verschil ook niet in de kwaliteit van de dienstverlening. Ik heb gemerkt dat het verschil wel te maken heeft met het feit dat geld een stroom is. Een stroom met dammen in onszelf die de stroom dan soms tegenhouden.

Als het bij jou niet stroomt, omdat er ergens een blokkade zit, dan blijft genoeg geld verdienen, laat staan leven in overvloed, een worsteling voor je. Wat je ook doet.

Met de blaadjesmethode (die hierna wordt uitgelegd) kan je zelf een start maken met het onderzoek wat jouw blokkades zijn op geld verdienen, en waar ze mee te maken hebben.

Als jouw opa bijvoorbeeld in de oorlog 'fout geld' heeft verdient, kan dat jouw blokkeren om vrij om te gaan met geld. Het is als het ware 'besmet'. Daarbij is het niet echt belangrijk wat het exacte verhaal is, wel om het verborgene zichtbaar te maken. Want vaak zijn die 'foute verhalen' natuurlijk onder het tapijt gestopt.

Leiderschap

Het persoonlijke leiderschap gaat eigenlijk om echte concrete stappen zetten. Niet blijven hangen in de oude verhalen.

De stap die beschreven wordt bij de 5 levenswetten (zie blz. 13).

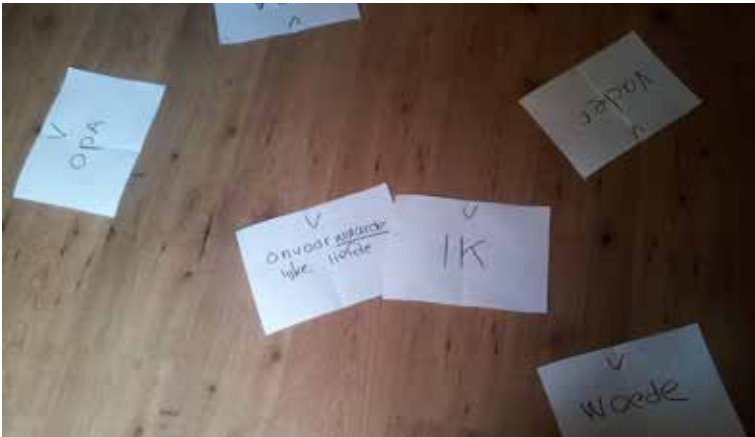


Oefening voor thuis in 7 stappen

Na wat achtergrond over de opstellingenmethode Het Nieuwe Opstellen is het nu tijd om echt zelf aan het werkt te gaan.

In deze 7 stappen leggen wij je uit hoe je zelf thuis met Intuïtief Systemisch Coachen aan de slag kunt gaan via de blaadjes methode.

Je hebt nodig: een ruimte waar je niet gestoord wordt, stiften en een pak papier.



Stap 1

Stel je vraag, bepaal het thema dat je wilt onderzoeken of zoom in op een gevoel en/of een pijn waarover je meer helderheid wilt hebben.

Welke elementen rondom jouw vraag/thema/gevoel/pijn herken je? Over welke personen gaat het? Je mag hierbij ook abstracte elementen gebruiken zoals geld, depressie, ziekte, pijn en/of droombaan. Het kan echter sterker werken om personen/familieleden te benoemen. Maak dan voor ieder element en/of persoon een eigen blaadje, door met een viltstift op een A4'tje groot het element en/of persoon op te schrijven. Maak er ook één met je eigen naam erop. Geef ook aan wat de kijkrichting is (zie het voorbeeld bij stap 2).

Stap 2

Begin door het blaadje met je eigen naam erop ergens middenin de ruimte te leggen, daar waar jij je opstellingen reis wilt beginnen. Ga hierop staan en concentreer je even op jezelf, je lichaam en je ademhaling.



Stap 3

Neem het eerste blaadje waarop je vraag/thema/gevoel/pijn staat en leg dat, zonder al te veel nadenken ergens neer en ga erop staan. Neem tijd om te voelen, om te ervaren/waar te nemen hoe dat is. Ook in relatie met jezelf (jouw eigen blaadje) Denk hierbij aan jezelf en geld bijvoorbeeld, of jezelf en je pijn/ziekte/droombaan/partner/collega/klant/onzekerheid/verdriet of iets anders. Als je er moeilijk bij komt ga dan opnieuw even op jezelf staan en stel je open voor wat je voelt, waarneemt en/of anderszins opvalt. Hierbij geldt dat hoe meer je echt bereid bent je te laten raken en te voelen, hoe beter het kan werken.

Stap 4

Stel gaandeweg de volgende persoon en/of element erbij op door weer A4'tje neer te leggen met betreffende naam erop. Denk niet te veel na waar de blaadjes moeten liggen. Als je twijfelt en lang ergens blijft staan omdat je het niet weet, is dat precies de plek waar het blaadje hoort te liggen.

Stap 5

Vanuit je vraag onderzoek je wat er allemaal nog meer bij hoort, welke elementen zijn er feitelijk verbonden met jouw vraag. Gebruik je intuïtie en denk ook verder terug in het verleden. Kijk, met betrekking tot jouw vraag, terug naar je ouders en naar hun generatie, vervolgens naar je grootouders, vervolgens naar je overgrootouders en zelfs je betovergrootouders en verder. Voor iedere persoon die je opstelt maak je een blaadje waar je op gaat staan en onderzoek je hoe ze zich voelen, maar ook welke impact het heeft op het geheel. Hiermee ga je door totdat je voelt dat het helderder wordt. Mocht het gaan over thema's die te maken hebben met het werk, ga dan op zoek naar alle historische elementen, die direct of indirect met de vraag verbonden

den zijn. Denk bijvoorbeeld aan de oprichters van het bedrijf, eerdere directeuren, oud-collega's etc.. Experimenteer hiermee.

Stap 6

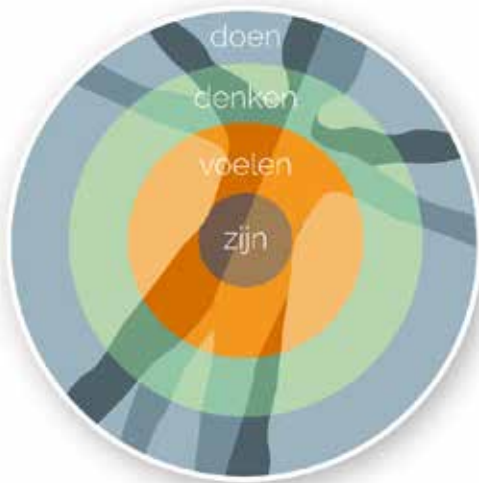
Naast het inbrengen van nieuwe personen en/of elementen mag je ook het veld haar werk laten doen. Je mag de andere blaadjes mee laten bewegen als je voelt dat ze willen bewegen. Doe dit alleen door erop te gaan staan en echt even te voelen. Het is hier niet de bedoeling om alles vanuit je hoofd even op zijn plaats te zetten. Het gaat er juist om even te voelen hoe er dingen niet op zijn plaats zijn. Sterker nog: als je kunt ervaren hoe zaken van vroeger, die niet orde waren een impact hebben op jou hier-en-nu situatie dan treedt vaak al meteen een verbetering op.

Stap 7

Eindig door op je eigen plaats te gaan staan en alles goed door te nemen, vooral de veranderingen en het eindplaatje zijn belangrijk om in je hart op te nemen. Dit nieuwe perspectief geeft richting. Het kan ook zijn dat je je gewoon beter voelt, opgeruimd en schoner. Let er op dat je niet te veel blijft nadenken.

Schrijf je bevindingen op en wees dankbaar voor wat het veld je heeft getoond en bedank jezelf voor het doen van de oefening.

In deze oefening heb je kennis gemaakt met een opstelling via de blaadjes methode. Op de volgende pagina geven wij je een idee hoe je op onderzoek naar je familiegeschiedenis kunt gaan.



Genealogie

Breng jouw familiegeschiedenis en stamboom (mogelijk tot 7 generaties terug) in kaart.

Verzamel feiten van en over familieleden/de familiegeschiedenis zoals: huwelijken, eerdere/verloren liefdes, (buiten)echtelijke kinderen, doodgeboren, geaborteerde of afgestane kinderen, morning-after pillen, miskramen, (zelf)moord, oorlogsverledens (nsb/verzet), etc. Let hierbij vooral op dat wat niet bekend is, afgedekt is (familiegeheim), of waar mooiere verhalen over verteld worden, terwijl je voelt dat het anders is.





Over Hylke Bonnema

Hylke Bonnema is opgeleid door Bert Hellinger, de grondlegger van het Systemische Werk. Hellinger heeft hem zijn persoonlijke zegen gegeven om zijn werk in zijn traditie voor te zetten. Hylke onderzoekt en ontwikkelt het systemisch werk verder. In publicaties, films, webinars, workshops en individuele sessies deelt hij zijn inzichten met een groot publiek. Daarnaast verzorgt hij samen met partners al meer dan 10 jaar cursussen, opleidingen en masterclasses in systemisch werk. Bijzonder aan zijn manier van werken is dat hij met de klant samen op onderzoek gaat en zich open stelt voor wat zich aandient. Het enige dat je zeker weet in het werken met Hylke is, dat er meer van het verborgen potentieel, bezieling naar boven zal komen.

De intentie volgens Hylke Bonnema

De intentie van dit werk is het bevorderen van de levensstroom, zodat het maximale wat er aan liefde en leven in iemand is, eruit kan komen.

Dat je de liefde die je in je hebt, maximaal kunt leven in een relatie.

Dat je de liefde maximaal kunt leven in je gezondheid.

Dat je de liefde maximaal kunt leven in je werk.

Dat alles goed daarin stroomt.

Overtuigingen en dingen uit het verleden houden jou de hele tijd maar tegen zodat je niet maximaal kunt leven.

De opstelling als medicijn is een manier van werken die past in het sjamanistische wereldbeeld. Het gaat dan over lichaamsbewustzijn, over energie. Inzichten kunnen zeker helpen, maar inzichten zijn niet de hoofdstroom.

De hoofdstroom is het zichtbaar maken van de blokkades in het familiesysteem waardoor ze uit het hier en nu leven kunnen oplossen, en je meer van jezelf kan leven.

Precies weten hoe het zit is niet altijd belangrijk.

Disclaimer

Ondanks de constante zorg en aandacht die de makers van Thuisgids Opstellingen aan de samenstelling van dit boek hebben besteed, is het mogelijk dat een aantal van de afbeeldingen die in dit boek worden gepubliceerd onder copyright van derden valt. Zoveel mogelijk hebben we de rechthebbende proberen te achterhalen. Indien u echter intellectueel eigendom van uzelf terugvindt binnen deze website gelieve dit te melden bij de auteur, wij zullen dit zo snel mogelijk corrigeren.