



**Ich stehe nicht mehr zur Verfügung - Wie Sie sich  
von belastenden Gefühlen befreien und  
Beziehungen völlig neu erleben**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Ich stehe nicht mehr zur Verfügung - Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben**

*Olaf Jacobsen*

**Ich stehe nicht mehr zur Verfügung - Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben** Olaf Jacobsen

Broschiert, 264 Seiten, 9. Auflage 2009, Windpferd Verlag, Zustand gut

 [Download Ich stehe nicht mehr zur Verfügung - Wie Sie sich ...pdf](#)

 [Online lesen Ich stehe nicht mehr zur Verfügung - Wie Sie si ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Ich stehe nicht mehr zur Verfügung - Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben Olaf Jacobsen**

---

264 Seiten

Pressestimmen

Nicht zu trivial aber auch nicht zu verquast analysiert Jacobsen die Untiefen unserer Gefühlswelt und gibt Anregungen, wie es gelingt, sich nicht (mehr) mit fremden Empfindungen zu identifizieren (Zeitgeist)

Das Buch regt zum Nachdenken über die eigenen Beziehungen und Probleme an und gibt konkrete Hilfen, wie man seine individuelle Lösung finden kann. Empfehlenswert! (Lehrerbibliothek.de)

Ein Buch, das dem Leser aufzeigt, dass nicht alle seine Emotionen von ihm stammen müssen, sondern ebenfalls Spiegelungen einer anderen Person sein können. (...) Ein Anstoß dafür, die Sichtweise zu verändern und sich so vielleicht von unerwünschten Emotionen zu befreien und selbst bestimmter zu fühlen (Media Mania) Kurzbeschreibung

Wer sich von unangenehmen Gefühlen in Partnerschaft, Familie und Beruf befreien will, findet in diesem Buch die nötigen Erkenntnisse und Techniken. Olaf Jacobsen entwickelte diese einfachen Methoden konsequent aus der freien Familienaufstellung.

Mit Hilfe zahlreicher Beispiele aus alltäglichen Lebenssituationen stellt er Möglichkeiten vor, wie wir unsere eigenen Gefühle von denen anderer Menschen deutlich unterscheiden lernen. Zumeist unbewusst übernehmen wir in der Begegnung mit anderen "stellvertretende Rollen" und rutschen in die damit korrespondierenden Gefühle hinein. Wir können uns aber darin schulen, für eine solche Rolle nicht mehr zur Verfügung zu stehen, um damit eine wirklich authentische Kommunikation zu ermöglichen. Legen wir eine Rolle ab, so verschwinden gleichzeitig alle daran gekoppelten seelischen und körperlichen Beschwerden, und wir fühlen uns erleichtert.

Aufgrund einer universellen Verbundenheit beruht unser Leben auf Anziehung und Resonanz. Wir haben in ihr viel öfter die freie Wahl, als wir bisher dachten.

"Du hast absolut recht. Dieser Satz "Ich stehe nicht (mehr) zur Verfügung" passt erstaunlich oft und es lebt sich damit langfristig sehr viel besser. Vor allem im Job habe ich in den letzten Wochen sehr häufig davon Gebrauch gemacht und siehe da: Plötzlich hat sich die Lage total entspannt." Autorenkommentar

Ich hatte das Buch im Jahr 2006 zunächst im Selbstverlag veröffentlicht. Der damalige Klappentext lautete: Dieses Buch ist eine Revolution in der Lebenshilfe. Zum ersten Mal wird genau erklärt, wie wir bestimmte Gefühle einfach ablegen können. Es genügt dazu nur ein Satz: "Ich stehe dafür nicht weiter zur Verfügung". Wir sprechen ihn aus oder denken ihn und fühlen uns sofort erleichtert. Wie kann dies funktionieren? Der Persönlichkeitstrainer, Musiker und Seminarleiter Olaf Jacobsen hat mehrere Jahre die telepathischen Gefühlsphänomene beim Familienstellen oder auch "Systemischen Aufstellungen" beobachtet und erforscht. Dort ist ganz deutlich zu erleben, dass Stellvertreter in ihren Rollen fremde Gefühle spüren. Man nennt dies in Fachkreisen "repräsentierende Wahrnehmung". Jacobsen erkannte, dass wir auch im Alltag gegenüber anderen Menschen oft unabsichtlich stellvertretende Rollen spielen und dadurch in wahrnehmende Gefühle hineinrutschen. Wir denken, dass es unsere eigenen sind, und wollen sie loswerden. Wir meinen, dass mit uns etwas nicht stimmt, und kämpfen gegen uns selbst. Oder wir kämpfen gegen die Person, die in uns diese Gefühle ausgelöst hat, und wollen sie verändern. Das anstrengende Rollenspiel erleben wir jeden Tag: zwischen Eltern und Kindern, Chef und Angestellten, Lehrer und Schülern, Arzt und Patient, Trainer und Sportlern, Therapeut und Klient, Seminarleiter und Teilnehmern, Dirigent und Musikern, zwischen Paaren, zwischen Kollegen, zwischen Politikern und auch zwischen zwei Gruppen, wie z. B. Fußballmannschaften. Dieses Buch zeigt: Der Mensch ist grundsätzlich telepathisch und empathisch veranlagt. Je bewusster wir uns dieser Gefühlswahrnehmungen werden, desto klarer können wir mit ihnen umgehen. Abhängigkeitsgefühle, Verlustängste, negative Beeinflussungen, sexuelle Ungleichgewichte,

Minderwertigkeitsgefühle, Burnout-Syndrom, Helferdrang, Energielosigkeit, Pechstrahlen, Abwehrgefühle, auch einige Krankheiten und viele weitere unangenehme Rollen können häufig abgelegt werden, indem wir uns dafür nicht mehr zur Verfügung stellen. Wir haben viel öfter die Wahl, als wir bisher dachten. Ich erfuhre eine sehr große Resonanz und Euphorie von vielen Lesern. Daher bot ich eine wesentlich erweiterte Fassung dem Windpferd-Verlag an. Der Satz "Ich stehe nicht mehr zur Verfügung" unterstützt viele Menschen sowohl in meinen „freien“ Aufstellungsveranstaltungen (autonomes Aufstellen) als auch im Alltag. Dadurch wird deutlich, dass man bei Problemen nicht immer an sich selbst arbeiten muss - es genügt auch zu erkennen, dass das, was man gerade fühlt, nicht unbedingt zu einem selbst gehört. Es könnte eine Gefühls-Wahrnehmung sein, der man sich nicht weiter zur Verfügung stellen muss. Die Wirkung des Satzes ist immer wieder verblüffend. Ich habe seine Dimensionen noch lange nicht vollständig ausgelotet. Die Erfahrungen mit ihm weiten sich immer mehr aus ... Inzwischen ist auch deutlich geworden, dass dieses Buch und sein Satz dem jeweiligen Leser entsprechend sehr unterschiedlich zu wirken scheint. Es kann im Extremfall tief berühren und völlig neue Sichtweisen bieten - oder auf der anderen Seite vielleicht auch Abwehrgefühle aktivieren (nicht zu verwechseln mit liebevoll klärenden Abgrenzungen, die befreit fühlen lassen). Ich biete Ihnen ein Experiment an: Wenn Sie für sich selbst herausbekommen wollen, was das Buch Ihnen persönlich bringen wird, sagen Sie laut den Satz „Ich stehe allen Produktbeschreibungen dieses Buches und auch den Rezensionen, Kommentaren und Diskussionen nicht weiter zur Verfügung. Ich stehe nur mir selbst und meinen ganz eigenen Interessen zur Verfügung.“ Und dann fragen Sie sich in Ruhe: „Kann mir das Buch in einem bestimmten Zusammenhang neue Impulse geben und weiterhelfen?“ (oder formulieren Sie die Frage selbst) und beobachten, was für eine Antwort Sie in sich wahrzunehmen beginnen.

Download and Read Online Ich stehe nicht mehr zur Verfügung - Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben Olaf Jacobsen #79RUOJ18AHZ

Lesen Sie Ich stehe nicht mehr zur Verfügung - Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben von Olaf Jacobsen für online ebook Ich stehe nicht mehr zur Verfügung - Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben von Olaf Jacobsen Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Ich stehe nicht mehr zur Verfügung - Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben von Olaf Jacobsen Bücher online zu lesen. Online Ich stehe nicht mehr zur Verfügung - Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben von Olaf Jacobsen ebook PDF herunterladen Ich stehe nicht mehr zur Verfügung - Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben von Olaf Jacobsen Doc Ich stehe nicht mehr zur Verfügung - Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben von Olaf Jacobsen Mobipocket Ich stehe nicht mehr zur Verfügung - Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben von Olaf Jacobsen EPub