

## Themenseminar Transparentes Familienstellen

# „Prokrastination - oder: die unüberwindbare Aufschieberitis“

mit **Charlotte Oeste, Heilpraktikerin, Releasing-Expertin, Systemaufstellerin**

Die mittlerweile fast allen bekannte – und gefürchtete – Aufschieberitis frisst sich wie eine dunkle Welle der inneren Orientierungslosigkeit in die ganz auf Leistungsfähigkeit ausgerichtete Gesellschaft und verursacht Leid und ständigen Druck bei den Betroffenen. Das Fachwort dafür: Prokrastination, ein mittlerweile als Krankheit eingestuft, quälender Befindlichkeitszustand, der erhebliche negative Konsequenzen haben kann. Im Klartext: Wir bekommen im Alltag letztendlich „nichts mehr auf die Reihe“, wie wir es dann oft frustriert beschreiben. Zudem ist diese (auch) gesellschaftliche Erscheinung bisher noch kaum behandelbar. Klinikaufenthalte und ungeplante Auszeiten lindern die Symptome, aber nicht die tieferen Ursachen. Im Einzelfall beschäftigen Betroffene sich rund um die Uhr mit anderen „sehr wichtigen“ Nebensächlichkeiten, die aber das immer wache schlechte Gewissen (nur mangelhaft) beruhigen, wissen sie doch, dass sie das, was eigentlich zuerst erledigt und vielleicht sogar zu einem bestimmten Termin abgegeben werden soll, (endlos) vor uns herschieben...

Und betroffen sind fast alle, die ich kenne – und ich selbst gehörte auch zu den (heimlichen) Prokrastinierer:innen, die dadurch dauerhaft an sich selbst zweifeln und irgendwann nicht mehr den Mut aufbringen, etwas wirklich Voranbringendes überhaupt noch in Angriff zu nehmen. Was nutzt uns da die noch so geniale Begabung, die uns vielleicht sogar schon große Erfolge eingebracht hat, bevor wir jetzt für uns selbst nicht mehr „die Hand ins Feuer legen“ können? Denn: Wir KÖNNEN nicht mehr liefern, wir KÖNNEN nicht mehr funktionieren. Wir KÖNNEN nicht mehr schneller und besser als die anderen produzieren und dadurch auf uns aufmerksam machen. Wir sitzen am Schreibtisch oder auch anderswo und malen uns aus, welche schrecklichen Konsequenzen es haben kann, wenn wir so weitermachen und NICHTS kreieren. NICHTS. Rein gar NICHTS... Deshalb – und weil ich den inneren Auftrag dazu jetzt angenommen habe – biete ich zu diesem Thema immer wieder 1-tägige Themen-Seminare an, bei dem wir dieser „Störung“ mit dem Instrument Aufstellungsarbeit und mit den von mir integrierten Bausteinen Lindwall-Releasing und Schamanismus auf den Grund gehen und uns wieder in der Ordnung der Liebe (zu uns selbst) neu verankern wollen.

**Manchmal kann es aber am Anfang angeraten sein, die ersten Schritte zur Lösung dieser inneren Geisel mit mir in Einzeltherapie/-sitzungen zu bearbeiten.** Wie immer bei meiner Arbeit, entscheidet darüber der kinesiologische Muskeltest als Indikator dessen, was Sie stärkt und weiterbringt. Ich kann es kaum erwarten, mit Ihnen Ihre persönlichen Blockaden aufzudecken und liebevoll zu verabschieden. ***Ihre Charlotte C. Oeste***