

# Das passende Puzzleteil

Das Workbook für alleingeborene/verlorene Zwillinge



© 2019 Sonja Kopplin – Self-Fulfillment Coach

## Vorwort

Vielleicht kennst du das? Du hast das Gefühl, dass du ständig auf der Suche bist, aber du weißt nicht wonach? Du hast schon etliche Seminare besucht, um dich persönlich weiter zu entwickeln, aber du kommst immer wieder an denselben Punkt? Du fühlst dich regelrecht getrieben und kommst einfach nicht aus dem Drama raus? Auch in Partnerschaften kommst du immer wieder an denselben Punkt? Es ist so als würdest du ein Puzzleteil suchen. Ich kann dich beruhigen, denn du bist nicht allein. Ich war jahrelang auf der Suche und wusste nicht wonach, aber es fühlte sich so an wie die Suche nach dem letzten Puzzlestück.

Ich liege in einem Hotelzimmer und auf einmal kommt ein Gefühl in mir hoch, was ich lange nicht mehr gespürt hatte. Aber dennoch kam mir dieses Gefühl irgendwie bekannt vor. Ich fühle mich verlassen und allein. Als ich das Gefühl immer mehr durchlasse, spüre ich einen unfassbar großen Schmerz. Dieser Schmerz schien unendlich zu sein. Ich schäme mich schon fast für diesen - aus dem Nichts auftauchenden - Schmerz. Woher dieser Schmerz kam und was der Auslöser war, erfahre ich wenige Tage später, denn ich habe das Universum um Hilfe gebeten. Ich sitze im Auto und mir wird klar, dass die Ursache für dieses Problem weit zurück liegt als meine Geburt. Wenn ich ehrlich bin, kannte ich diesen Schmerz seit ich denken kann. Ich bin ein alleingeborener Zwilling. Das, was ich so lange gesucht habe, war kein Seelenpartner, keine beste Freundin.

Es war ein verlorener Zwilling, der mit mir die erste Zeit im Mutterleib verbracht hat. Seit diesem Wissen hat sich mein Leben komplett auf den Kopf gestellt. Es hat viel Innenarbeit erfordert, aber nun fühle ich mich endlich angekommen in mir selbst. Mit diesem Workbook möchte ich dir ein Bewusstsein darüber geben, was es bedeutet, ein alleingeborener Zwilling zu sein und warum es so wichtig ist dieses Thema für dich zu heilen, indem du Klarheit über deine bisheriger Situation bekommst. Als Bonus gibt es eine Meditation als MP3, die dir dabei hilft, mit deinem Zwilling in Kontakt zu treten.

*Shine on,*

*Deine Sonja*



## *Was ist ein verlorener Zwilling?*

Leider findet man in der Literatur und in Fachartikeln sehr unterschiedliche Aussagen dazu, aber verallgemeinernd geht man davon aus, dass etwas 30-60 % der Schwangerschaften als mehrfach befruchtete Eizellen angelegt worden sind. Weil die meisten Ultraschalluntersuchungen erst nach der 3.

Schwangerschaftswoche gemacht werden und dadurch viele Mehrfachbefruchtungen schon vorher abgehen, bleibt dieses Phänomen oft unerkannt. Dass wir nicht alleine die ersten Wochen im Mutterleib waren, hinterlässt starke traumatische Spuren, die bisher noch nicht im ausreichenden Maß publik gemacht worden sind und sich in den Kinderschuhen befinden. Dies war Grund genug von mir als Betroffene und Self-Fulfillment Coach mit diesem Thema an die Öffentlichkeit zu gehen und möglichst vielen Menschen helfen zu können. Stell dir vor, wie es wäre, wenn du wüsstest, dass du zu diesem Zeitpunkt nicht alleine warst? Was würde sich in deinem Leben verändern? Du hast zu zweit oder sogar zu dritt diese Reise des Lebens angetreten. Schon in dieser Zeit besitzen wir eine Art seelisches Bewusstsein, sodass wir durchaus wissen, dass wir nicht alleine sind. Unser Zwilling hat sich dazu entschieden, nicht zu inkarnieren, denn oft ist er für uns nur die Starthilfe, die uns den Mut gibt, diese Reise hier anzutreten. Im Mutterleib nicht alleine zu sein, gibt uns ein besonderes Gefühl von Verschmelzung. Wie Studien herausgefunden haben, sind bereits in dieser Zeit die Embryos im Bauch zärtlich zueinander und liebkoosen sich. Es fühlt sich an wie im Himmel. Der plötzliche Tod des Zwillings bringt ein Trauma mit sich, welches jahrelang im Unbewussten in uns schlummern kann.



## Folgen des Zwillingstraumas

Zuerst waren wir in einem paradiesischen Zustand gemeinsam mit unserem Geschwisterchen. Dort haben wir Nähe und Geborgenheit erfahren. Doch plötzlich ist alles anders. Wir merken, dass etwas nicht stimmt. Etwas fehlt. Wir spüren den Herzschlag nicht mehr, der uns so vertraut war. Wir kommen uns hilflos vor, vor allem aber allein gelassen. Im selben Moment bekommen auch wir Todesängste. Unsere Welt verändert sich von einem auf den anderen Tag, was sich in einem Glaubenssatz, wie „Immer, wenn etwas schön ist, folgt danach etwas Schreckliches“ im späteren Leben zeigen kann. Der abrupte Verlust hinterlässt Spuren, die wir immer wieder gespiegelt bekommen. Der Verlust von nahestehenden Menschen geschieht unverhältnismäßig oft in unserem Leben. Ebenso werden wir in Partnerschaften immer wieder mit Bindungsängsten konfrontiert, wie der Angst vor Ablehnung, Nähe oder Verlust. Dieses Trauma ist in unserem Zellgedächtnis gespeichert, bis wir es erkennen und heilen. Insgesamt zeigt sich dieses Thema sehr stark in Beziehungen, wo uns der Partner sehr nahekommt. Insbesondere sogenannte Seelenpartner, wo wir eine gewisse Tiefe verspüren, können uns auf dieses Thema hinweisen, indem wir doch tiefen Schmerz empfinden.



## Wie erkenne ich, ob ich ein verlorener Zwilling bin?

Ob du ein alleingeborener Zwilling bist, findest du am einfachsten heraus, wenn du mit diesem Thema in Resonanz gehst. Unser Zellgedächtnis speichert Informationen ab und ist ein sehr intelligentes System. Immer, wenn du ein körperliches Empfinden hast, also ein Gefühl, kannst du dir sicher sein, dass es deine persönliche Wahrheit ist. Ebenso kann es sein, dass deine Mutter Zwischenblutungen während der Schwangerschaft hatte, aber dies muss nicht immer der Fall gewesen sein. Außerdem gibt noch weitere wichtige Indikatoren, anhand derer du erkennen kannst, ob du ein alleingeborener Zwilling bist.

### Checkliste

Im Folgenden sind mehrere Glaubenssätze, Gefühle und Eigenarten von verlorenen Zwillingen aufgelistet. In je mehr Dingen, du dich wieder findest, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du ein verlorener Zwilling bist. Anhand der Checkliste, kannst du eine grobe Schätzung vornehmen. Diese Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

- Ich fühle mich allein
- Ich fühle mich verlassen
- Ich bin nicht richtig
- Immer, wenn es schön ist, dann passiert danach etwas Schreckliches
- Tiefer, plötzlicher emotionaler Schmerz
  - Sehnsucht
- Das Gefühl etwas zu vermissen
- Gefühl der Unvollständigkeit
  - Energie für zwei
  - Perfektionismus
- Wunsch nach Verschmelzung
- Plötzliches Gefühl der Leere



- Bindungsangst
- Häufige Partnerwechsel
- Beziehungsprobleme
  - Angst vor Dunkelheit
  - Schuldgefühle
  - Helfersyndrom
  - Verhalten
  - Mangeldenken
  - Angst vor Nähe
- Angst vor engen Räumen
- Zahlreiche Unfälle
- Bedürfnis nach viel Nähe
- Erfolgslosigkeit
- Unerfüllter Kinderwunsch
- kein Kinderwunsch vorhanden
  - Enttäuschung
  - Kontrollzwang
  - Sinnlosigkeit
  - Suizidgedanken
  - Einkaufen für Zwei
  - Essen für Zwei
  - Anzihsachen für Zwei
  - Angst vor Abschieden
  - Plötzliche Energielosigkeit
  - Ich fühle mich zerrissen
- Probleme Entscheidungen zu treffen
  - Wiederkehrende Dramen
- Probleme mit dem Selbstwert, der Selbstliebe oder dem Selbstbewusstsein



## Bewusstsein

Die Erkenntnis darüber, dass du ein alleingeborener Zwilling bist, wird dir viel Bewusstsein schenken. Das Gute an dem Bewusstsein ist, dass wenn etwas vom Unbewussten ins Bewusstsein kommt, schon Heilung geschieht. Es bedarf keiner großen Mühe. Du bist also schon jetzt mitten im Heilungsprozess. Es werden in den nächsten Tagen viele Aha-Momente auftauchen, die dir Erklärungen auf einige Verhaltensweisen geben werden. Der Schreibprozess kann dir dabei helfen, noch mehr Licht ins Dunkle zu bringen. Die nachfolgende Übung hilft dir dabei, Dinge aus der Vergangenheit besser zu verstehen.

Übung: Wo habe ich bisher in meinem Leben Verhaltensweisen ausgelebt, die auf das Zwillingstrauma zurückzuführen sind? Notiere dir für jeden Bereich Situationen, die dir einfallen. Ich möchte dir als Anregung ein kleines Beispiel aus meinem Leben nennen. Seit ich denken kann, fallen mir Abschiede schwer. Immer, wenn ich Zeit mit Menschen verbracht habe, die ich mochte, dann hat mich der Abschied völlig aus der Bahn geworfen. Ich habe immer angefangen zu weinen und plötzlich war das Gefühl von Leere in mir.

Lebensbereich	Aha-Moment
Liebe	
Familie	



Karriere	
Freunde	
Gesundheit	
Hobbies	





## Verhaltensmuster

Als alleingeborener Zwilling ist es sehr wahrscheinlich, dass du immer wieder mit denselben Themen konfrontiert worden bist. Die folgende Übung wird dir dabei helfen, Klarheit darüber zu bekommen, wo du gewisse Muster entwickelt hast, die dir nicht dienlich sind. Man hat in gewisser Art und Weise das Gefühl, dass immer derselbe Film abläuft und man den Film nicht beeinflussen kann.

*Notiere dir hier Muster aus deinem Leben. In welchen Situationen hattest du das Gefühl, dass sich immer wieder etwas wiederholt? Welches Muster konntest du bisher noch nicht auflösen?*



## *Gefühle*

Der alleingeborene Zwilling ist durch den plötzlichen Tod seines Geschwisters mit einem sehr großen Trauma konfrontiert worden. Bei den meisten Menschen äußert sich das durch einen tiefen Schmerz oder große Ängste. Hier ist der Richtige Umgang mit diesen Gefühlen wichtig. Ein Gefühl dauert maximal 30 Sekunden, wenn wir dieses Gefühl vorher abbrechen, dann mündet es in einer energetischen Blockade. Der Schmerz kommt uns so groß vor, weil wir in unserem Leben bisher viele Vermeidungsstrategien angewandt haben, um diesen Schmerz zu umgehen und nicht hinter die Fassade zu schauen. Wenn du in nächster Zeit nochmal mit solch einem Thema konfrontiert wirst, dann lasse den Schmerz zu mit der Gewissheit, dass dieser Schmerz vorüber gehen wird. Bei mir war es so, dass der Schmerz immer größer und größer wurde und ich mich gefragt habe, wann es endlich besser wird. In dem Moment, wo ich das Gefühl einfach zugelassen habe, kam es zum Höhepunkt und danach geschah die Heilung. Ich habe speziell für diesen Prozess einen Leitfaden entworfen, der dir bei deiner Heilung hilft. Du kannst die Fragen dann anwenden, wenn du mitten im Schmerz bist und dir in Gedanken die Fragen stellst oder du kannst dich auch einfach jetzt hinsetzen und versuchen die Fragen intuitiv zu beantworten. Eines kann ich dir verraten. Es gibt immer eine Angst, hinter der Angst. Ich habe zuerst gedacht, dass ich einfach nur Bindungsängste habe. Wie sich später herausgestellt hat, waren es nicht nur Bindungsängste, sondern ein pränatales Trauma, was darauf beruhte, dass ich den Tod meines Zwillinges erfahren habe im Mutterleib.

*Woher kenne ich diesen Schmerz? An was erinnert er mich?*



*Vor was will mich dieser Schmerz schützen?*

*Wann habe ich diesen Schmerz zum ersten Mal gespürt?*

*Was will mir dieser Schmerz mitteilen?*



*Ist das überhaupt mein Schmerz oder habe ich diesen übernommen?*



## Das Zwillingdilemma

Ich weiß gar nicht, was ich wirklich will! Ist das nun das Thema meines Zwillings oder mein Thema? Ich habe immer wieder Probleme Entscheidungen zu treffen

Wenn du verstanden hast, dass du einen Zwilling hattest, dann bringt es folgendes Dilemma mit sich. Es ist ja bereits bekannt, dass die Zwillingenergien besonders sind und man eine besondere Art von Verschmelzung spürt. Wenn wir uns nicht bewusst sind, dass wir einen Zwilling hatten, dann leben wir sehr oft das Leben des Zwillings mit. Dabei können sich seine Fähigkeiten stark von unserem Herzensweg unterscheiden. Dieses Bewusstsein reicht aus, um von nun an zu differenzieren, was wirklich zu dir gehört und was nicht.

*Notiere dir aktuelle Themen in deinem Leben, wo du das Gefühl hast, dass du stagnierst oder einfach nicht weiterkommst. Fühlt sich für dich aktuell etwas nicht stimmig an?*

*Hast du das Gefühl, dass du im Zwierspalt bist?*



## *Klarheit*

Du weißt jetzt, warum Dinge in deinem Leben so dramatisch verlaufen sind. Diese Erkenntnis hilft dir dabei, Klarheit darüber zu bekommen, was du wirklich willst. Stelle dir bitte vor, dass all diese Probleme, die du bisher in deinem Leben hattest (Geldprobleme, Energieprobleme, Beziehungsprobleme etc.), bereits geheilt sind. Wie würdest du dich dann fühlen? Welche Energie möchtest du sein? Was willst du wirklich?

*Notiere dir deine Wünsche:*



## Heilungsprozess

Mit der Bearbeitung dieses Workbooks wird ein tiefer Heilungsprozess vorangetrieben. Eine sehr tiefe emotionale Wunde möchte in die Heilung gehen. Bei manchen Menschen, findet ein Trauerprozess über den Verlust des verlorenen Zwillingss statt. Um die Ziele zu erreichen, die du dir im vorherigen Kapitel aufgeschrieben hast, erfordert es die Zusammenarbeit mit einem Experten auf diesem Gebiet, der deine bisherigen Ängste und Nöte nachempfinden kann. Die Tatsache, dass ich ein alleingeborener Zwilling bin, hat meine Welt zuerst auf den Kopf gestellt. In dieser Zeit brauchen wir einen Coach, der uns durch diesen Prozess begleitet und uns unterstützt. Durch die Auflösung des Traumatas und damit zusammenhängen Blockaden, bin ich endlich zu Hause in mir angekommen. Das wünsche ich mir auch für dich. Ein Gefühl, dass ich nie kannte, denn meine Seele war immer auf Wanderschaft. Als Deutschlands Nr. 1 Expertin für das Thema Selbstverwirklichung kann ich dir helfen, deine Ziele zu erreichen, indem wir tiefsitzende Blockaden lösen, die mit dem Zwillingsthema zusammenhängen. Es geht nicht nur um die Annahme der Thematik, sondern auch das Loslassen. Ebenso ist es ein wichtiger Prozess, dir dafür zu verzeihen, dass du dir bisher nicht bewusst warst über gewissen Verhaltensweisen und dir somit viel Leid in dein Leben geholt hast. Erst danach kannst du in Leichtigkeit deine Ziele erreichen. Egal, ob du derzeit Probleme damit hast, in der Fülle zu leben, Berufung finden, Partnerschaften – Die Heilung des Zwillingsthemas ist die Antwort auf viele Fragen, die du bisher in deinem Leben nicht beantworten konntest. Wenn du bereit für diese Reise bist, dann zögere nicht lange und melde dich zu einem kostenlosen Vorgespräch mit mir persönlich an (<http://www.sonjakopplin.com/anmeldung>). Ich freue mich auf dich!

Du bist so wertvoll!

*Shine on.*

*Deine Sonja*

