



PSYCHOGENETIK
Maria Hardenberg

Der Psychogenetische Kernprozess

©nach Maria Hardenberg – Entwicklerin der Methode und Prozessarbeit

Das große Aufräumen – 3 × 2 Tage für ein neues Leben

In diesem Beitrag möchte ich den Ablauf des **Psychogenetischen Kernprozesses** erläutern.

Wenn sich ein Klient für ein tiefgreifendes inneres Aufräumen entscheidet, erfolgt diese Prozessarbeit nach einer klaren, konstanten Struktur. Dadurch ist der Ablauf sowohl **zeitlich als auch finanziell gut überschaubar und planbar**.

Der Kernprozess setzt an vielen Bereichen des Lebens an. Er macht die unbewusste psychogenetische Dimension des emotionalen und mentalen Erbgutes sichtbar und hilft zu verstehen, wie belastende innere Muster miteinander zusammenwirken. Denn nur wenn dieses Zusammenspiel erkannt wird, können die Wirkungen und Auswirkungen nachhaltig verändert werden.

Mein Anspruch ist es nicht, Klienten nur einzelne Impulse oder Teilaspekte an die Hand zu geben. Ziel ist vielmehr eine Prozessarbeit mit einer Dokumentation, die **dauerhaft tragfähig** ist und den Klienten auch lange nach Abschluss des Prozesses als Orientierung und Unterstützung dient.

Psychogenetik – kurz erklärt

Die Psychogenetik befasst sich mit der unbewussten Weitergabe emotionaler und mentaler Informationen.

Aus meiner Sicht geschieht diese Weitergabe auf Grundlage des **Emotional- und Mentalkörpers**. Damit bezeichne ich jene inneren Ebenen des Menschen, in denen Gedanken, Gefühle, Bewertungen, unbewältigte Erfahrungen, Überzeugungen oder innere Verbote gespeichert und wirksam werden.

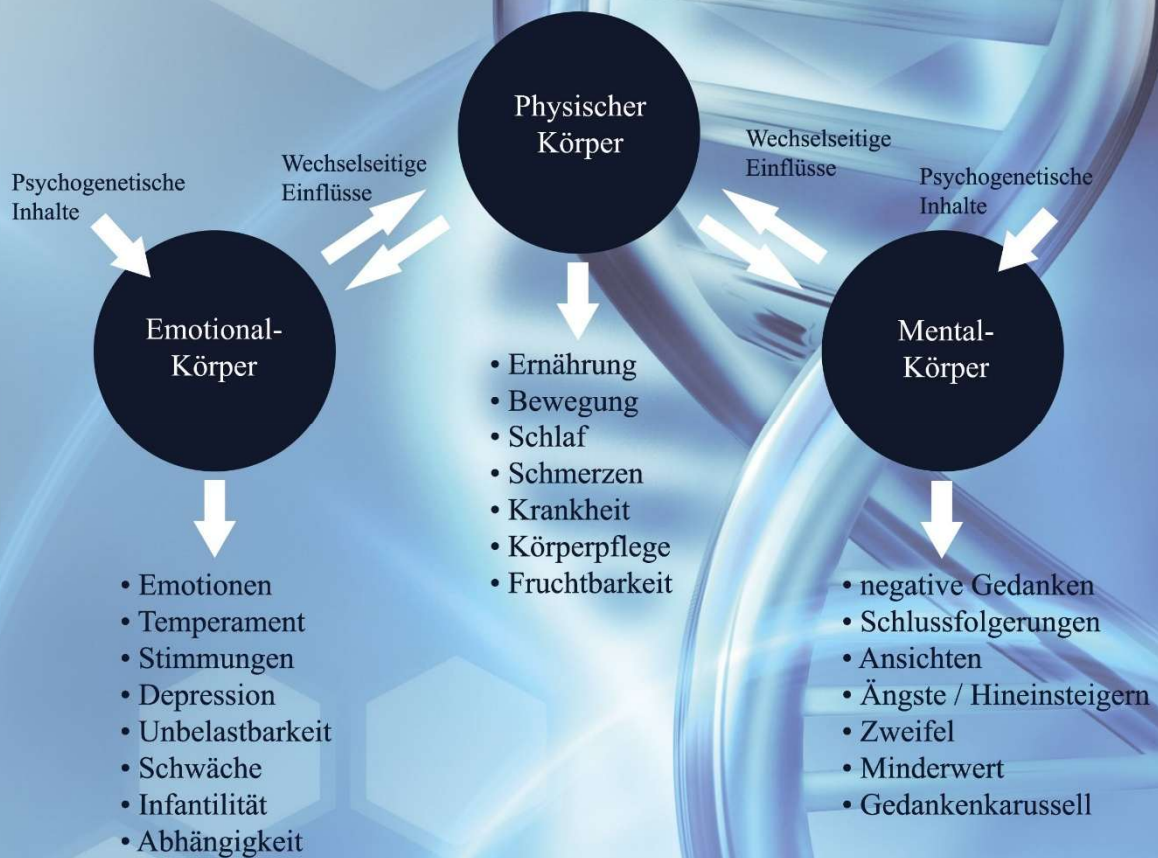
So wie Menschen körperliche Merkmale wie Augenfarbe oder Haarstruktur vererben, können auch psychische Prägungen weitergegeben werden. Diese psychogenetischen Übertragungen der Eltern und Vorfahren wirken aus meiner Sicht bereits früh auf das Kind ein und prägen seinen emotionalen und mentalen Hintergrund. Schon ein neugeborenes Kind bringt daher nach diesem Verständnis eine Vielzahl innerer Informationen mit, die sich im Laufe des Lebens auf unterschiedliche Weise ausdrücken können.



PSYCHOGENETIK

Sara Maria Hardenberg

Die drei menschlichen Körper Disharmonien



Der Psychogenetische Kernprozess

Der Psychogenetische Kernprozess besteht aus **sechs aufeinander aufbauenden Phasen**.

Dieser Beitrag erklärt die einzelnen Schritte, damit Du ein klares Bild davon bekommst, wie diese intensive Arbeit abläuft und ob sie für Dich persönlich passend sein könnte.

Voraussetzung für den Beginn ist ein **Erstgespräch**. In diesem Gespräch lernst Du die psychogenetische Arbeitsweise kennen und erhältst erste Einblicke in jene Themenbereiche Deines Lebens, die möglicherweise besonders durch psychogenetische Belastungen geprägt sind.



Die Vorbereitungsphase

Wenn Du nach dem Erstgespräch entschieden hast, den **3 × 2-Tage-Kernprozess** zu beginnen, werden zunächst die Termine für die drei Arbeitsblöcke abgestimmt.

Diese drei Blöcke liegen in der Regel im Abstand von etwa **zwei Monaten**, sodass sich der gesamte Prozess über rund ein halbes Jahr erstreckt. Dadurch kannst Du die kommende Zeit gut planen und weißt, wann die einzelnen Phasen stattfinden.

Du erhältst von mir eine **Vorbereitungsmappe**, diese enthält:

- eine Übersicht über den Ablauf der einzelnen Phasen
- Hinweise zur persönlichen Vorbereitung



PSYCHOGENETIK

Maria Hardenberg

- einen Fragenkatalog
- sowie Informationen dazu, welche familiären Daten und Unterlagen hilfreich sind

Dazu gehören zum Beispiel:

- Geburtsdaten von Eltern, Großeltern und Urgroßeltern
- Informationen zu Geschwistern und weiteren wichtigen Personen
- möglichst Fotos aller Personen
- sowie das Anlegen eines Stammbaums

Diese Vorbereitungsphase ist oft bereits ein wertvoller Teil des Prozesses. Viele Menschen erfahren in dieser Zeit noch einmal neue Dinge über sich selbst und über ihre Familiengeschichte. Manchmal entstehen dabei auch Gespräche innerhalb der Familie, die zuvor nie geführt wurden.

Wichtig ist: Der Prozess ist auch dann möglich, wenn Du Deine Eltern nicht kennst. In solchen Fällen arbeite ich mit einer angepassten Analysetechnik.

Je vollständiger die Informationen sind, desto leichter lässt sich die Arbeit strukturieren. Gleichzeitig ist der Prozess aber auch nicht davon abhängig, dass alles lückenlos vorliegt.

Phase 1 – Identifikationsphase

In der ersten Phase legen wir den Grundstein für den gesamten Prozess.

Wir arbeiten an **zwei aufeinanderfolgenden Tagen**, jeweils etwa **fünf Stunden pro Tag**. Zwischen den Arbeitsabschnitten gibt es Pausen, damit Du das Erlebte verarbeiten und Dich kurz sammeln kannst.

Die Inhalte dieser Phase sind meist sehr dicht und intensiv. Gerade deshalb ist die zeitliche Begrenzung wichtig, damit die Arbeit tiefgehend, aber nicht überfordernd wird.

Erster Tag – Vormittag

Am ersten Vormittag geht es zunächst um Deine **biografische Geschichte**, also um das, was Dir auf bewusster Ebene über Dich selbst und über Deine Familie bekannt ist.

Du gibst mir die Informationen aus Deiner Vorbereitung und aus dem Fragenkatalog weiter. Gemeinsam ordnen wir das Material und ergänzen bei Bedarf noch einzelne Punkte.



PSYCHOGENETIK

Maria Hardenberg

Dieses Gespräch dient nicht dazu, die gesamte Familiengeschichte im klassischen Sinne „auszupacken“. Es geht vielmehr darum, jene Kerninformationen herauszufiltern, die für die psychogenetische Arbeit wesentlich sind.

Erster Tag – Nachmittag

Am Nachmittag beginnt bereits die eigentliche Prozessarbeit.

Wir erstellen zunächst eine **kinesiologische Legung**, also eine strukturierte Darstellung Deiner Position innerhalb des Familiensystems. Daraus entsteht die Grundlage für die erste große Identifikation: Deine **Systemposition**.

Diese Identifikation zeigt unter anderem:

- weshalb Du in dieses Familiensystem hineingekommen bist
- welche unbewussten Aufträge oder Pflichten Du übernommen hast
- was Dir nicht gegeben wurde
- welche Belastungsthemen auf Dir liegen
- welche unbewussten Schicksalsaspekte Dein Leben beeinflussen
- und welches übergeordnete Lebensthema sich daraus ergeben kann

Diese Systemposition bildet später die Grundlage für die sogenannte **Ich-Überwindung**.

Zweiter Tag – Vormittag

Am zweiten Tag beginnen wir mit der **Vater-Identifikation**.

Dabei wird psychogenetisch betrachtet:

- welche unbewussten Prägungen der Vater in sich trägt
- wie sein Verhältnis zum Leben ist
- welche inneren Verstrickungen ihn bestimmen
- und wie sich diese auf die Beziehung zum Klienten ausgewirkt haben.

Darüber hinaus schauen wir auch aus Deiner Perspektive auf die Verbindung zum Vater:

- Welche Übertragungen hast Du von ihm aufgenommen?
- Wie wirken diese in Deinem Leben?



PSYCHOGENETIK

Maria Hardenberg

- Was verbindet euch unbewusst – oder was steht zwischen euch?

Auch wenn der Vater unbekannt oder nicht präsent ist, kann diese Identifikation wichtige Zusammenhänge sichtbar machen.

Zweiter Tag – Nachmittag

Am Nachmittag folgt die **Mutter-Identifikation**.

Auch hier betrachten wir zunächst die unbewussten psychogenetischen Hintergründe der Mutter und eure gegenseitige Verbindung, äquivalent wie beim Vater.

Zusätzlich wird bei der Mutter ein weiterer Aspekt beleuchtet:

- das **Empfängnisgefühl der Mutter**
- und im Zusammenhang damit auch das **Zeugungsgefühl des Kindes**

Aus psychogenetischer Sicht spielen diese frühen inneren Codierungen eine wichtige Rolle für spätere Lebensgefühle, innere Grundstimmungen und unbewusste Leidensthemen.

Diese Inhalte bilden oft einen bedeutsamen Schlüssel, um tiefere Hintergründe des eigenen Lebens besser zu verstehen.

Die Beziehung zwischen Vater und Mutter

Ein vollständiges Bild entsteht erst dann, wenn auch die **Beziehung zwischen den Eltern** in den Blick genommen wird.

Denn die Beziehungskultur zwischen Vater und Mutter wirkt sich fast immer auf das Erleben des Kindes aus.

Deshalb betrachten wir in dieser Phase auch:

- warum der Vater die Mutter gewählt hat
- warum die Mutter den Vater gewählt hat
- welche Beziehungsmuster zwischen ihnen bestanden/bestehen
- und welche dieser Muster sich belastend auf Dich ausgewirkt haben

Später werden auch diese Prägungen in der Prozessarbeit bearbeitet und gelöst.

Am Ende dieser beiden ersten Tage erhältst Du umfangreiche Audioaufnahmen, mit denen du in der nächsten Phase weiterarbeitest.



Phase 2 – Abschriften und Vertiefung

Die zweite Phase dauert etwa **zwei Monate**.

Diese Zeit ist notwendig, um die Inhalte der ersten beiden Tage zu verarbeiten. Viele Menschen erleben in dieser Phase bereits erste innere Bewegungen und neue Einsichten.

Deine Aufgabe in dieser Zeit ist es, die Mitschnitte der Identifikationen mehrfach anzuhören. Dadurch nimmst Du die Inhalte noch einmal aus einer beobachtenderen Perspektive wahr und lässt sie tiefer in Dir wirken.

Gerade dieses wiederholte Anhören ist wertvoll, weil viele Inhalte aus dem Unterbewusstsein stammen und beim ersten Erleben nicht vollständig bewusst aufgenommen werden können.

Transkription der Identifikationen

In dieser Phase fertigst Du außerdem die **Abschriften** der zentralen Identifikationen an:

- Deine Systemposition
- die Vater-Identifikation
- die Mutter-Identifikation

Dafür erhältst du Hilfestellungen, sodass diese Arbeit gut und ohne unnötigen Druck möglich ist.

Das Lebensbuch

Die Abschriften bilden den Beginn Deines **Lebensbuches**.

Das Lebensbuch sammelt alle Inhalte des Kernprozesses und dient Dir als dauerhafte Grundlage. Es ist Dein persönliches Nachschlagewerk, Dein Bewusstseinsarchiv und später ein wichtiges Instrument zur Stabilisierung und Selbstführung.

Bevor du in Phase 3 gehst, sollten die bis dahin erarbeiteten Inhalte in Dein Lebensbuch eingetragen und von Dir gelesen worden sein.

Bereits in dieser Phase zeigen sich bei vielen Klienten erste Veränderungen – im Inneren wie im Außen.

Phase 3 – Reflexionslesen

In Phase 3 arbeiten wir erneut **an zwei aufeinanderfolgenden Tagen** mit jeweils etwa fünf Stunden. Diese Phase kann **in Präsenz oder online** stattfinden.



PSYCHOGENETIK

Maria Hardenberg

Nun liegt Dein Lebensbuch mit den transkribierten Identifikationen vor, und Du liest mir diese Texte vor. Auch wenn Du zu diesem Zeitpunkt bereits das Gefühl hast, Vieles verstanden zu haben, zeigt sich hier meist, dass die Identifikationen noch wesentlich mehr Tiefe enthalten, als zunächst erkennbar war.

Versteckte Inhalte bewusst machen

Meine Aufgabe in dieser Phase besteht darin, mit Dir die Texte Satz für Satz zu vertiefen.

Wir holen gemeinsam die Bedeutungsdimensionen heraus, die in den Verdichtungen der Identifikationen enthalten sind. Dadurch wird sichtbar, wie weitreichend diese Inhalte tatsächlich mit Deinem Leben verbunden sind.

Diese Phase ist für viele Klienten ein weiterer großer Erkenntnisschritt. Häufig entsteht hier ein neues Staunen darüber, wie viel bereits in den Identifikationen enthalten war.

Am ersten Tag liegt der Schwerpunkt auf Deiner Systemposition und der späteren Ich-Überwindung. Am zweiten Tag arbeiten wir vormittags mit der Vater-Identifikation und nachmittags mit der Mutter-Identifikation.

Darüber hinaus entwickeln wir in dieser Phase:

- Reflexionslisten
- Tagesübungen
- und konkrete Beobachtungsaufgaben für die nächste Prozessphase

Phase 4 – Reflexionsphase

Die vierte Phase dauert erneut etwa **zwei Monate**.

In dieser Zeit beobachtest Du Dein Denken, Fühlen, Handeln und Deine Begegnungen im Alltag anhand der Inhalte, die in den Identifikationen sichtbar geworden sind.

Das Ziel ist, die beschriebenen Mechanismen nun im realen Leben zu erkennen. Viele Klienten erleben dabei sehr deutlich, wie präzise sich innere Programme im Alltag zeigen.

Der alte und der neue Mensch

Diese Phase ist oft besonders spannend, weil sich ein innerer Übergang bemerkbar macht:



PSYCHOGENETIK Maria Hardenberg

Du beginnst, den „alten Menschen“ in Dir zu erkennen – also jene Muster, Automatismen und Verstrickungen, die Dich bislang bestimmt haben.

Gleichzeitig entsteht zunehmend ein „neuer Mensch“, der bewusster, klarer und freier wird.

Die Reflexionslisten und Tagesübungen helfen Dir dabei, diesen Prozess differenziert wahrzunehmen. Sie sind alltagstauglich angelegt und lassen sich in der Regel gut integrieren.

Wichtig ist vor allem, dass diese Arbeit **ernsthaft, gründlich und konsequent** durchgeführt wird. **Deine eigene Mitarbeit ist ein zentraler Schlüssel für den Erfolg des Prozesses.**

Nach Abschluss dieser zwei Monate benötige ich etwa **eine Woche**, um die nächste Phase vorzubereiten. In dieser Zeit werte ich Deine Unterlagen aus und erarbeite auf ihrer Grundlage die Separationen.

Phase 5a und 5b – Separationen, Erarbeitung und Initiation

Phase 5a – meine Ausarbeitung

In dieser Phase arbeite ich mit den gesammelten Materialien:

- Deinen Identifikationen
- den Reflexionslisten
- den Tagesübungen
- unseren Gesprächen aus Phase 3
- sowie meinen Notizen aus dem gesamten Prozess

Aus all diesen Informationen entwickle ich die **Separationstexte**.

Diese Texte sind die Grundlage für die eigentliche Wandlung: Sie dienen dazu, belastende psychogenetische Prägungen zu lösen und neue innere Ausrichtungen zu verankern.

Phase 5b – gemeinsame Initiation

Danach treffen wir uns zum dritten Mal, möglichst persönlich, alternativ online.

Diese Phase ist der eigentliche Übergang von der Erkenntnis in die **Umprogrammierung des Unterbewusstseins**.

Am ersten Tag reflektieren wir noch einmal den bisherigen Gesamtprozess und beginnen dann mit der Separation deiner Systemposition, aus der die **Ich-Überwindung** entsteht.

Damit legst Du symbolisch und innerlich die alte Familienkultur ab und richtest Dich neu aus.

Am zweiten Tag folgen die Separationen:

- des Vaters
- der Mutter
- sowie der Beziehungskultur deiner Eltern

Warum Verdichtungstexte?

Die Separationen arbeiten mit sehr **komplexen Verdichtungstexten**.

Diese Texte sind bewusst nicht schlicht oder affirmativ formuliert. Das Unterbewusstsein reagiert aus meiner Erfahrung stärker auf präzise verdichtete Inhalte, als auf einfache positive Sätze. Deshalb ist es auch wichtig, dass wir gemeinsam üben, wie Du diese Texte später zu Hause selbst vorträgst.

Phase 6 – Separationsphase

Nun beginnt die letzte Phase des Kernprozesses.

Du erhältst die Separationen als Audioaufnahmen und trägst sie zusätzlich in Dein Lebensbuch ein. Damit ist Dein Lebensbuch vollständig.

Danach beginnt die **praktische Umsetzungsphase**:

Jede Separation wird von Dir **21 Tage lang** in der erlernten Weise vorgetragen.

Die Struktur ist klar:

- zuerst 21 Tage die **Ich-Überwindung**
- anschließend 21 Tage die **Vater-Separation**
- danach 21 Tage die **Mutter-Separation** (inklusive Beziehungskultur)

Jede einzelne tägliche Einheit dauert in der Regel etwa **15 Minuten** und lässt sich gut in den Alltag integrieren.

Nach Abschluss dieser drei 21-Tage-Phasen ist der Prozess auch vor Dir selbst vollständig beendet.

Viele Klienten erleben zu diesem Zeitpunkt bereits einen deutlichen Unterschied in ihrem inneren Erleben, in ihrem Verhalten und in ihrer Lebensqualität.

Das Lebensbuch

Ein zentraler Bestandteil des gesamten Kernprozesses ist das **Lebensbuch**.

Für mich ist wichtig, dass am Ende einer intensiven Begleitung etwas bleibt, das unabhängig von mir wirksam ist. Genau das ist das Lebensbuch.

Es enthält jetzt:

- die Identifikationen
- die Reflexionen
- die Übungen
- die Separationen
- und damit die wichtigsten Schlüssel Deines gesamten Prozesses

Das Lebensbuch ist Dein persönliches **Bewusstseins-Gold**.

Es begleitet Dich dauerhaft und kann Dir gerade in schwierigen Momenten helfen, Dich schnell wieder zu orientieren und in Deine Kraft zurückzufinden.

Wenn Du in eine Krise gerätst, in alte Gefühle zurückfällst oder etwas in Deinem Leben nicht verstehst, findest Du dort meist sowohl die Erklärung als auch die Richtung für die Lösung.

Das Lebensbuch im Alltag nutzen

Meine Empfehlung ist, das Lebensbuch auch nach Abschluss des Prozesses weiterhin regelmäßig zu nutzen.

Eine Möglichkeit ist:

- in einer Woche die Ich-Überwindung zu lesen
- in der nächsten die Vater-Separation
- in der dritten die Mutter-Separation
- und dann wieder von vorn zu beginnen

Eine andere Möglichkeit ist, einmal jährlich über 21 Tage hinweg noch einmal vertiefend mit den Separationen zu arbeiten.

Das Lebensbuch ist dafür da, Dich langfristig zu stabilisieren, Dein Unterbewusstsein zu stärken und Dich daran zu erinnern, wohin Dein Leben sich künftig ausrichten soll.



PSYCHOGENETIK

Maria Hardenberg

Wenn Du aus der Spur gerätst, gilt: **Hinfallen, Lebensbuch lesen, weitergehen.**

Ziel des Kernprozesses

Der Psychogenetische Kernprozess soll Dir nicht einfach nur helfen, Dich besser zu verstehen.

Er soll Dich dazu befähigen,

- Dich innerlich zu ordnen
- Deine alten psychogenetischen Prägungen zu erkennen
- belastende Muster zu lösen
- und Dein Leben selbstbestimmter, klarer und freier zu gestalten

Das Ziel ist nicht Abhängigkeit von einer Methode oder von mir als Begleiterin. Das Ziel ist, dass Du in Deine eigene Kraft kommst und Dein Leben bewusst führen, lieben, entscheiden und gestalten kannst.

Praxis für Psychogenetische Beratung und Prozessarbeit

Maria Hardenberg

Am Hahnsberg 27

53424 Oberwinter bei Bonn

Praxis-Maria-Hardenberg@t-online.de