

Indra Torsten Preiss

Systemische Inner Child Therapie



**HANDBOEK
LEREN WERKEN MET
HET INNERLIJKE KIND**

Uitgeverij Het Noorderlicht

Colofon

Copyright © 2026 Uitgeverij Het Noorderlicht

Auteur: Indra Torsten Preiss

1e druk september 2026

ISBN 9789077290590

NUR 770

Redactie: Sandra Wouters | thesway.nl

Ontwerp en opmaak: Sandra Klercq | studioeight.nl

Deze tekst is geschreven door een mens.

Alle rechten voorbehouden.

Uitgeverij Het Noorderlicht | hetnoorderlicht.com

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, tekst- en datamining, of het trainen van kunstmatige intelligentie (AI), of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ik heb dit boek geschreven in de hoop dat
toekomstige generaties veel meer rekening
zullen houden met de emotionele kwetsbaarheid
en behoeften van baby's.

Inhoudsopgave

Ten geleide	11
Disclaimer	12
Voorwoord	13
Mijn visie op het belang van Inner Child-werk	16
1. Inleiding	19
Mindset	21
De kracht van loyaliteiten	22
De wet van wederkerigheid	23
Vier soorten gevoelens	26
Primaire gevoelens	26
Secundaire gevoelens	27
Systeemgevoelens	29
Metagevoelens	30
Secundaire en systeemgevoelens behandelen	31
Voortschrijdend inzicht in taalgebruik	33
Vergeving is niet neutraal	34
2. Toolbox voor de Systemische Inner Child-therapie	37
Begeleiding en omkadering	37
Ademhalen	41
De volledig doorademen-techniek	42
Met open mond ademen	44
Ademoefening	47
Taalgebruik	48
Zonder oordeel	52
Behandel de volwassene	52

De kleurenregressietechniek	53
Over het werken met symptomen	54
Het verloop van een sessie met de kleurenregressietechniek	55
Feedbackloops	60
3. De Systemische Inner Child-therapie	61
Voorgesprek	61
Eerste verbinding met het innerlijke kind	63
Herstellen van de emotionele verbinding	63
Een kleur benoemen	64
Secundaire emoties en systeemgevoelens ontdekken	64
Leeftijd bepalen	65
Het innerlijke kind waarnemen en contact maken	66
Identificatie met het lijden van het innerlijke kind beëindigen	66
Lichamelijk contact maken	67
Loslaten van systeemgevoelens	68
Onderscheid maken tussen cliënt en innerlijk kind	71
Je cliënt gaat in dialoog met zijn innerlijke kind	74
Alleen je cliënt spreekt met zijn innerlijke kind	74
Feedbackloops gebruiken	75
Diepe pijn toelaten en doorvoelen	76
De grote zorgt voor het innerlijke kind	78
Mogelijke weerstand van je cliënt behandelen	79
Een veilige ruimte voor het innerlijke kind creëren	79
Een volledig nieuwe realiteit voor het innerlijke kind	82
Het innerlijke kind krijgt wat het had gemist	82
Afronden	84
4. Trauma en andere complexe situaties	87
Zwangerschap en geboorte	88
Voorbeeldzinnen	88
Couveuse of dagen alleen in het ziekenhuis	89
Voorbeeldzinnen	89

Ongewenst door een of beide ouders	90
Voorbeeldzinnen	90
Elk kind verdient het om te ontvangen	90
Voorbeeldzinnen	91
Emotioneel zorg dragen als kind	91
Voorbeeldzinnen	92
Fysiek zorg dragen als kind	92
Voorbeeldzinnen voor wanneer de ouder het overleefd heeft	93
Voorbeeldzinnen voor wanneer de ouder het niet overleefd heeft	94
Kinderen die tussen de ouders staan	95
Voorbeeldzinnen	96
Oogappels	97
Voorbeeldzinnen	97
Scheiding	98
Voorbeeldzinnen	98
Het eerstgeboren kind	98
Voorbeeldzinnen	99
Verloren tweeling	99
Voorbeeldzinnen	100
Emotioneel misbruik en incest	101
Voorbeeldzinnen	103
Verkrachting	104
Voorbeeldzinnen	105
Volwassen kinderen die bij hun ouders blijven wonen	106
Voorbeeldzinnen	106
5. Voorbeeldsessies	107
Maria voelt zich vaak afgewezen en niet gezien door haar partner	109
Gaby lukt het niet om een langdurige relatie op te bouwen	131
Jan vindt zijn draai niet meer na een relatiebreuk	145
Peter komt te vroeg klaar	159
Luc heeft af en toe last van astma	171
Ilse voelt zich al vier jaar heel moe	177

Ilse voelt zich eenzaam en haar seksualiteit is geblokkeerd	185
Rita voelt zich steeds neerslachtiger	195
Lien zit niet goed in haar vel	205
Julia & Wolf hebben hoofdpijn	213
Dankwoord	215
Nawoord	216
Over Indra	217
Leestips	219
Eindnoten	221
Welkom in het veld van Het Noorderlicht	223

Ten geleide

Dit handboek is bedoeld voor systemisch werkende therapeuten die hun expertise willen verruimen door te leren hun cliënten op een doeltreffende manier te begeleiden vanuit de inner child-therapie. Therapeuten en systeemwerkers die ervaring hebben in het systemisch werk (opstellingen in de verbeelding), lichaamswerk (ademtechnieken) alsook therapeutische gespreksvoering (NLP) kunnen met deze handleiding eenvoudig een nieuwe en bijzonder efficiënte manier van werken toevoegen aan hun repertoire. En ook voor cliënten die al in contact zijn met hun innerlijke kind biedt dit boek handvatten en oefeningen om hun verbinding met hun innerlijke kind te verdiepen en zo verder te genezen.

In dit boek heb ik mijn ervaring van 40 jaar therapeutisch inner child-werk samengebracht. Ik heb zelf nooit een opleiding inner child-werk gevolgd; wat ik hier beschrijf, is organisch ontstaan. Alle elementen van de hier voorgestelde methodiek zijn op verschillende manieren op mijn pad gekomen. De toepassing daarvan en integratie in mijn praktijk resulteerde in de systemische inner child-therapie met de kleurenregressietechniek die ik in dit boek beschrijf. Deze therapie richt zich in de eerste plaats op de behandeling van cliënten die hun innerlijke kind willen helen en zich op die manier willen bevrijden van alle soorten van gemis en onverwerkte pijn en de daaruit voortvloeiende destructieve (relatie)patronen. Met name met behulp van de in dit boek beschreven kleurenregressietechniek kunnen deze herkend en behandeld worden. Om de tekst leesbaar te houden, heb ik steeds in de mannelijke persoonsvorm geschreven. Het spreekt voor zich dat wat ik schrijf voor iedereen geldt, ongeacht geslacht of gender.

Disclaimer

De systemische inner child-therapie en de kleurenregressietechniek, zoals beschreven in dit boek, zijn geen vervanging voor professionele medische of psychologische zorg. Deze methodiek is bedoeld als een complementaire benadering ter ondersteuning van persoonlijke ontwikkeling en emotionele verwerking, en dient alleen te worden toegepast door een goed opgeleide en gekwalificeerde systemische therapeut.

Lezers wordt aangeraden om bij medische, psychische of emotionele klachten altijd een arts, psycholoog of andere gekwalificeerde zorgverlener te raadplegen.

Noch de auteur, noch de uitgever is aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die voortvloeit uit het gebruik, de toepassing of de interpretatie van de informatie in dit boek, inclusief maar niet beperkt tot incorrect gebruik, misinterpretatie of toepassing zonder professionele begeleiding. Het gebruik van de systemische inner child-therapie en de kleurenregressietechniek is op eigen verantwoordelijkheid en risico van de lezer.

Voorwoord

In 1983 begon mijn therapeutische carrière met mijn Rebirthing-praktijk in de buurt van Düsseldorf, Duitsland. Toen een vriend, Joy Stevens, langskwam en mij enkele sessies bodywork gaf, maakte ik kennis met een bijzonder behulpzame techniek, namelijk de kleurenregressietechniek. Ik was hier zo enthousiast over dat Joy mij deze techniek leerde en ik hem succesvol in mijn werk met de Rebirthing-ademtechniek integreerde.

Enkele jaren later, ik was intussen verhuisd van Duitsland naar België, werd mijn vrouw zwanger van ons eerste kind. Vanuit mijn ervaringen met Rebirthing wist ik hoe belangrijk een zachte bevalling is, dus kozen wij ervoor om de geboorte bij een van de pioniers van zachte onderwaterbevallingen, Dr. Herman Ponette, in Oostende te doen. Wij wilden voor onze dochter een zo zacht mogelijke 'landing'. De geboorte was dan ook een heel fijne ervaring.

Een paar dagen na de geboorte lag ik met mijn dochter op de bank te rusten. Ze lag heel ontspannen en vredig in mijn armen. Het voelde zo fijn, teder en verbonden, zo volkomen juist. Plots voelde ik een diep verdriet in mij opkomen: mijn ouders hadden dit nooit met mij gedaan; deze tedere verbondenheid kende ik niet uit mijn eigen baby- of kindertijd. De pijn van het gemis aan tederheid en verbinding voelde zo groot en overweldigend dat ik mij toen, als baby, in mezelf had teruggetrokken en mij voor een deel had afgesloten van de wereld. Intuïtief begreep ik hoe belangrijk dat moment voor mij toen was geweest en hoe het mijn leven tot dan toe had bepaald. Tegelijk voelde ik op dat moment dat het niet de schuld was van het kind in mij, maar was veroorzaakt door het onvermogen van mijn ouders. Ik kon ook waarnemen dat dit kind in mij net zo lang afgesloten zal blijven totdat iemand het uit zijn eenzaamheid haalt en opvangt. Baby's zijn volledig afhankelijk van grote mensen, idealiter de ouders. Baby's kunnen zichzelf niet redden.

Daarom visualiseerde ik mezelf als baby, naast mijn dochter in mijn arm, en zei hardop tegen de baby in mij: 'Je verdient dezelfde verbondenheid, tederheid en toewijding als mijn dochter.' Nadat ik die zin herhaaldelijk uitsprak en heel veel tranen had gelaten, voelde ik me een stuk beter. Ik ging met de visualisatie en het uitspreken van troostende woorden door, tot mijn eigen verdriet was verdwenen en ik mijn innerlijke baby kon voelen ontspannen. Terwijl ik dat deed, begreep ik dat dit een heel belangrijke ervaring was, dat ik iets fundamenteels had ontdekt.

Tijdens de Rebirthing-weekenden die ik toen begeleidde, begon ik met mijn nieuwe ervaring te experimenteren. Ik liet mijn cliënten op gepaste momenten tijdens de sessie zelf tederheid, verbondenheid en liefde aan hun innerlijke kind geven door hun innerlijke kind eerst te visualiseren en dan hardop troostende woorden uit te spreken.

Tijdens een van de workshops vroeg een deelnemer, die al meerdere keren aan mijn weekenden had deelgenomen: 'Sinds wanneer gebruik je inner child-werk?' Ik was verrast dat er een naam bestond voor wat ik had ontdekt, en verdiepte me in de werken die hij me aanraade: *Healing Your Aloneness* van Erika J. Chopich en Margaret Paul¹ en het bijzonder nuttige boek *Wanneer koesteren hoop betekent* van John Bradshaw² over het werken met ons innerlijke kind. Dankzij die boeken kreeg ik een duidelijk kader en een naam voor wat ik zelf had ontdekt.

Vanaf dat moment begon ik de kleurenregressietechniek met mijn nieuwe inzichten over het Inner child-werk te combineren. Tijdens de vele weekenden en individuele sessies die ik toen begeleidde, kon ik deze methodiek verbeteren en verfijnen.

De volgende grote toevoeging aan mijn werkwijze kwam door Bert Hellingers werk met familieopstellingen. Zijn visie op gevoelens en vooral op de kracht van loyaliteiten veranderde mijn denken en werken grondig. Ik was zo onder de indruk van de efficiëntie van deze methodiek dat ik een tijdlang enkel nog weekenden met familieopstellingen gaf en mijn boeken *Familieopstellingen in de Praktijk* en *Gezonde Verhoudingen*

schreef. Voor mij was het integreren van Hellingers werk alsof ik een grote en belangrijke dimensie kon toevoegen aan mijn ervaringen.

Het werken met opstellingen bracht mij het volgende element. Tijdens een weekend Familieopstellingen vroeg een cliënt om een opstelling rond de vechtscheiding van zijn ouders. In de opstelling stonden de representanten van zijn ouders vijandig tegenover elkaar. Ik volgde mijn intuïtie en liet beide representanten de volgende zin tegen elkaar uitspreken: 'In ons spel van dader en slachtoffer zijn wij elkaar waard.' Tot ieders verbazing keken zij plots met een glimlach naar elkaar en zeiden: 'Ja, dat klopt.' Meteen was hun oorspronkelijke liefde weer zichtbaar en hun vijandige houding leek op een spel dat ze beiden met elkaar aan het spelen waren. Blijkbaar vonden hun destructieve houdingen aansluiting bij elkaar.

Ik was hier zo van onder de indruk dat ik deze zin in vergelijkbare situaties vaker gebruikte. Elke keer met een vergelijkbaar verbluffend resultaat. Ik wilde natuurlijk uitzoeken wat hier gebeurde en waarom de representanten zo reageerden. Vanuit mijn ervaringen met familieopstellingen wist ik dat de destructieve elementen die in relaties spelen hun oorsprong in het familiesysteem hebben of in onverwerkte emoties uit de baby- en kinderjaren. Door mijn inzicht dat de destructieve ladingen in relaties blijkbaar bij elkaar aansluiten kon ik stap voor stap achterhalen hoe multigenerationele wederkerigheid in relaties werkt. Ik schreef er een boek over: *Je Relatie Helen*.

Al deze elementen komen samen in dit handboek en beschrijven een efficiënte en universeel toepasbare methodiek, niet alleen om ons innerlijke kind te helen, maar ook om elk symptoom te behandelen door het onderliggende patroon van bijvoorbeeld pijn of gemis of verstrikkingen met familieleden bewust te maken en te verwerken.

'Mensen verschillen in hun bewustzijn over de menselijke emotionele noden. Wie ze begrijpt, leeft beter, wie niet, gaat onverbiddelijk last hebben van de consequenties.'

*T. Lewis*³

Mijn visie op het belang van Inner Child-werk

Waarom willen meer en meer mensen iets doen voor hun innerlijke kind? Waarom voelen zoveel mensen zich niet gezien en gerespecteerd? Waarom voelen zoveel mensen een innerlijke leegte?

Het antwoord hierop is confronterend en pijnlijk tegelijk. De onwetendheid met betrekking tot wat baby's en kleine kinderen echt nodig hebben is schrikbarend groot. We geven ze de beste flesvoeding en medische verzorging, een mooie kinderkamer en rijden ze, trots als we zijn op ons prinsje of prinsesje, met een XXL-kinderwagen door het park. Materieel zijn ze perfect verzorgd, maar verder zetten we ze vaak kort na de geboorte in een kinderopvang en geven we ze een half uurtje quality time per dag. Baby's hebben daar geen boodschap aan.

De menselijke ontwikkeling gedurende miljoenen jaren heeft, zoals wetenschappelijk werd bewezen⁴, een vast overlevingspatroon in onze hersenen geprent. Dit patroon (bijvoorbeeld fysiek contact met de moeder met behulp van een draagdoek, bij de moeder mogen slapen gedurende het eerste levensjaar, borstvoeding) wordt door onze manier van opvoeden nauwelijks gerespecteerd. De gevolgen voor onze maatschappij en met name ons (relatie)geluk zijn navenant, maar worden in de regel niet gezien omdat ze alomtegenwoordig zijn.*

'Als een moeder mij vraagt of ze haar baby op moet pakken als hij huilt, zeg ik dat ze hem nooit had moeten neerleggen.'

*Jean Liedloff*⁵

De Brit John Bowlby⁶ was de eerste psychiater die opmerkte dat 'liefdevolle verbondenheid even belangrijk is als stoffelijk voedsel.'⁷ Dit gebeurde in een tijd waarin onder psychiaters, opvoedkundigen en kinderartsen de algemene overtuiging gold dat emotionele aandacht geven aan kinderen, hen knuffelen of ze 's nachts bij de ouders laten

* Dat wil zeggen dat wij met onze huidige opvoeding in al onze baby's meer of minder een innerlijke, emotionele leegte produceren die hun later naar therapeuten laat gaan om innerlijke kind therapieën te volgen.

slapen, de kinderen tot zwakke, incompetente en emotioneel afhankelijke volwassenen zou maken (Dr. Spock⁸).

Bowlby werd dan ook door zijn collega-psychiaters bespot en belachelijk gemaakt. Intussen weten we uit honderden wetenschappelijke onderzoeken dat Bowlby het met zijn hechtingstheorie (attachment theory) bij het rechte eind had. Vreemd genoeg hebben al deze onderzoeken tot nu toe weinig invloed op onze culturele, sociale en psychologische opvatting over opvoeden. Hier speelt naar mijn mening onze loyaliteit een bepalende rol. Ouders die niet, of beperkt, hebben ontvangen wat noodzakelijk is aan toewijding en aandacht voor het emotionele (limbische) brein van een baby⁹, kunnen dat ook niet aan hun nageslacht doorgeven. Zo blijven we onze tekorten van generatie op generatie doorgeven. Hier helpt alleen een diepgaand bewustwordingsproces zodat we in toekomst meer aan de natuurlijke behoeftes van baby's tegemoet komen. Inner child-therapie doorbreekt het oude patroon en baant de weg vrij voor een goede hechting van onze innerlijke baby's. Ik schreef er een essay over dat je op mijn website kunt vinden.

1. Inleiding

Systemische inner child-therapie is bij uitstek geschikt om aandacht te geven aan emotionele aspecten die tijdens de opvoeding van je cliënten onvervuld zijn gebleven. Het helpt cliënten die zich bijvoorbeeld eenzaam, niet gezien of niet gerespecteerd voelen of in hun leven angst, pijn of verdriet ervaren. Bijvoorbeeld wanneer je cliënt denkt dat hij eenzaam is wanneer hij zich eenzaam voelt, is er identificatie met een onverwerkt stuk uit zijn kindertijd of uit zijn familiesysteem. Een volwassene hoeft zich immers niet eenzaam te voelen. Zelfs als een volwassene alleen is, hoeft hij daar geen problemen mee te hebben. Wie wél een probleem heeft met eenzaamheid of alleen zijn, is het innerlijke kind in je cliënt. Dit kind kon niet overleven zonder de aandacht en aanwezigheid van zijn ouders. Dus elke keer dat je cliënt zich eenzaam voelt, aandacht of bevestiging nodig heeft, zich in de steek gelaten voelt of niet gezien voelt, betekent dit dat onvervulde verlangens uit zijn baby- en kindertijd geraakt zijn. Het is het innerlijke kind in je cliënt dat aandacht, bevestiging, erkenning of de aanwezigheid van een volwassene nodig heeft.

Door omstandigheden, bijvoorbeeld door bepaald gedrag van de partner, wordt de herinnering aan het oude gemis bij je cliënt getriggerd. Dit betekent dat hij door een vergelijkbare situatie in zijn oude, onverwerkte pijn wordt geraakt. Daardoor voelt je cliënt zijn oude gemis, en lijkt het voor hem alsof dit nu is ontstaan.

Telkens wanneer dit bij je cliënt gebeurt, is het een ideaal moment om met de systemische inner child-therapie aan de slag te gaan. Hoe groot het gemis of de pijn ook is, je cliënt kan zo aan zijn innerlijke kind geven wat het nodig heeft. Je kunt hem eveneens begeleiden om met behulp van een opstelling in de verbeelding de context helder te krijgen van de emotionele ladingen die hij van familieleden heeft gekopieerd. Je kunt je cliënt stap voor stap helpen om, met veel geduld, de identificatie met deze gevoelens te doorbreken en de onverwerkte of gekopieerde gevoelens alsnog te verwerken en/of ze te laten bij die persoon in het familiesysteem, bij wie ze horen.

Dankwoord

Mijn dank gaat uit naar alle deelnemers aan mijn weekenden, opleidingen, trainingen en individuele begeleiding. Hun vertrouwen stelde mij in staat de ervaring op te doen om dit handboek te schrijven. Verder gaat mijn dank uit naar Ine Schellis, Tineke van der Stelt en Yana Gommers voor hun waardevolle inbreng, advies en hulp bij de tekst. Heel veel dank ook aan Arianne Rooyens en Lander Willemse voor het meelesen en alle belangrijke tips.

Mijn speciale dank gaat uit naar Sandra Wouters. Zij heeft mijn tekst vakkundig onder haar armen genomen, gecorrigeerd en geholpen het manuscript te stroomlijnen en duidelijk te verbeteren. Dank aan Adrienne Kouwenhoven voor de proefcorrectie. Ook naar Michiel van der Ham van Uitgeverij Het Noorderlicht gaat mijn dank voor het vertrouwen om dit boek de wereld in te helpen.

Mijn grootste dank gaat naar mijn collega en assistente Joriska Vanhaelewyn voor haar advies, correcties, belangrijke aanvullingen en haar grote bijdrage aan het hoofdstuk Trauma en andere complexe situaties.

Nawoord

Na de zoveelste ronde van proeflezen en verbeteringen ben ik nu gestopt met het gevoel van: het is goed, het boek is af.

Ik heb deze methodiek over de jaren heen in talloze sessies kunnen verfijnen en optimaliseren en vind het nu spannend, maar vooral ook heel fijn om mijn ervaringen met een groter publiek te kunnen delen. Ik ben zeer dankbaar voor het vertrouwen van al die mensen die bij mij een sessie deden. Dankzij hen heb ik deze methodiek kunnen ontwikkelen. Zij hebben dat wat ik hier beschrijf als het ware uit mij gehaald. Door hun vertrouwen en hun vraag konden wij samen onderzoeken wat nodig is en wat helpt om op de eenvoudigste manier tot een bevrijdend antwoord te komen.

Het is mij duidelijk dat het niet zo eenvoudig is deze methodiek direct perfect toe te passen. Maar maak je er niet druk om, Hellinger verwoordt het zo mooi: 'Iedere koe begint als kalf.' Of anders gezegd: Herinner je hoe het was toen je voor het eerst achter het stuur van een auto zat. Zoveel dat je in de gaten moet houden, zoveel te respecteren, zoveel dat mis kan gaan
En hoe is het nu? Je rijdt door een stad als Amsterdam zonder er veel over na te denken.

Zo zal het ook gaan met het toepassen van de technieken en kennis uit dit boek. Ik vertrouw erop dat je deze methodiek op je eigen manier gaat toepassen, perfect aansluitend bij jou en bij de mensen die in je praktijk komen; zij gaan je verder opleiden.

Ik wens je van harte succes,
Indra

Over Indra

Van jongs af aan had Indra Torsten Preiss een sterke sociale aanleg en interesse in psychologie en aanverwante onderwerpen. Als prille twintiger koos hij voor een leven in woongemeenschappen. Daar leerde hij enorm veel over het samenleven met anderen en over de dynamiek van groepen. Hij kwam al snel tot de conclusie dat je de maatschappij niet van buitenaf kunt veranderen maar dat echte verandering alleen mogelijk is met een individueel bewustwordingsproces. Kenmerkend voor Indra is zijn constante zoektocht, zijn openhartigheid en bereidheid om een diepere waarheid te volgen.

En dus begon Indra zijn ontdekkingstocht. Eerst met Gestalttherapie, later hoofdzakelijk met Rebirthing en Lichaamswerk. Wat begon als psychotherapie ontwikkelde zich gaandeweg tot een intense, spirituele zuivering en inwijding.

Na zijn opleiding Rebirthing bij Hans Mensink en Tilke Platteel-Deur begon hij met zijn eerste praktijk in Duitsland. Hij volgde verdere opleidingen in Lichaamswerk, NLP en Voice Dialogue en liet zich inspireren door Osho. Zijn ontmoeting met de spirituele leraar Michael Barnett betekende een ommekeer in zijn leven. Het werd Indra duidelijk dat hem nog diepere dimensies te wachten stonden. In een intensieve studieperiode maakte hij zich los van beperkende patronen en leerde hij in het hier en nu te leven. Hij leerde ook vanuit het geheel te werken.

Na dit intense leerproces vestigde hij zich in Wilrijk te Antwerpen. Hij ontwikkelde een eigen manier van werken met het Innerlijke Kind (zoals beschreven in dit boek) en Energiewerk. Naast individuele sessies werkte hij ook met groepen en ontwikkelde hij de jaartraining 'Je Zelf Zijn'.

In zijn voortdurende streven naar verbetering en verfijning van zijn werk volgde hij tantraworkshops en -training bij onder anderen Margot Anand en René Koopmans.

Daarna kwam hij in contact met Familieopstellingen. Hij volgde de opleidingen bij Bertold Ulsamer, workshops bij Bert Hellinger, Albrecht Mahr en andere gekwalificeerde opstellers.

De genialiteit van deze methode liet zo'n sterke indruk achter dat hij zijn eerste boek 'moest' schrijven: *Familieopstellingen in de praktijk* (verschenen 2004). In 2008 verscheen zijn tweede boek over het opstellingswerk: *Gezonde verhoudingen*.

Vanuit zijn ruime werkervaringen met het opstellen van relaties en zijn eigen relationele ervaringen heeft hij kunnen achterhalen wat het geluk in relaties bepaalt: met name multigenerationele wederkerigheid. Zo ontstond in 2016 zijn volgende boek: *Je Relatie Helen*.

Nu deelt hij zijn meer dan 40 jaar ervaring met de door hem ontwikkelde systemische inner child-therapie die in dit boek is beschreven.

Voor verdere verdieping van het werken met de systemische inner child-therapie vind je op zijn website verschillende hulpmiddelen. Allereerst de vragenlijst als voorbereiding op de sessie, maar ook de inner child-meditatie.



vragenlijst



meditatie

Hier vind je ook zijn programma met opleidingen in familie- en organisatieopstellingen en de actuele data voor de volgende Systemische Inner Child-therapeutentraining.

www.atelierlevenskunst.be

www.opleiding-familieopstellingen.com

Welkom in het veld van Het Noorderlicht

Het Noorderlicht heeft een bijzondere plek in de wereld van systemisch werk, persoonlijke ontwikkeling en coaching. Ontstaan uit het werkveld hebben we de afgelopen twintig jaar tientallen prachtige boeken uitgebracht in co-creatie met diverse specialisten.

We organiseren geregeld verdiepende workshops, opleidingen en meerdaagse events waarin we de kennis uit onze boeken verdiepen en in de praktijk brengen. Dat doen we met auteurs en een keur aan professionals uit diverse vakgebieden. Het Noorderlicht blijft diepgeworteld in de passie om met jou als lezer kennis te delen, je te inspireren en je aan te zetten om 'meters te maken' op het gebied van systemisch werk, coaching, leiderschap, persoonlijke groei en bewustwording.

Een deel van de boeken en workshops in onze webshop zijn door onszelf ontwikkeld. Daarnaast hebben we een brede selectie gemaakt van boeken die vaak gebruikt worden bij diverse opleidingen en favoriet zijn bij de auteurs, professionals en opleiders die verbonden zijn met Het Noorderlicht. Onze webshop is dé plek om je boeken te kopen en workshops te volgen. Door onze unieke plek kunnen we verdiepende combinaties maken van auteurs, opleiders en professionals met een ruime selectie aan boeken en workshops. Verdiep je en laat je inspireren door interviews, podcasts en meer. Kijk verder op www.hetnoorderlicht.com

Er is ook een groot aantal boeken in co-creatie met de auteurs vertaald naar het Engels en Spaans. Deze titels zijn wereldwijd verkrijgbaar via Amazon.



Meer informatie en contact:
contact@hetnoorderlicht.com
www.hetnoorderlicht.com