

Systemisches Stellen

Grundprinzip der Aufstellung

Allem wohnt Ordnung inne. Systemisches Aufstellen hat etwas mit Ordnung zu tun. Es geht darum, ein System, das nicht mehr in seiner Ordnung ist, so zu verändern, dass alles, was zum System gehört, seinen richtigen Platz findet. Jedes System strebt nach Ordnung - der "idealen" inneren Konstellation.

Als Systeme werden hier z.B. Familien, Firmen, aber auch Hausgemeinschaften bezeichnet oder auch ein Körper und dessen Organe. In allen diesen Bereichen können Systemische Aufstellungen **komplexeste Situationen visualisieren**. Verblüffend schnell können **verborgene Dynamiken klar erkennbar** werden. Effektiv, kreativ und unkonventionell können dadurch **neue Lösungswege** gefunden werden. Wir arbeiten gezielt lösungsorientiert!



Eine Aufstellung geht immer von einem konkreten Anliegen und einem Ziel aus; Zum Beispiel:

- Ängste, Muster und emotionale Blockaden lösen
- Alte Gewohnheiten wie Rauchen, Esssucht, Gefallsucht u.s.w. lösen
- Körperliche Beschwerden oder Krankheiten - deren Hintergründe erkennen und lösen
- Selbstvertrauen und Motivation stärken
- Interne oder externe geschäftliche Konflikte erkennen und lösen
- Eigene Position erkennen und verstehen
- Entscheidungsfragen wie Jobwechsel, Weiterbildung, Selbständigkeit u.v.m.
- Erfolgchancen erkennen und abklären
- Klassische Familienaufstellung zur Ordnung der Familienstruktur
- Standortbestimmung und Neuorientierung
- Umgang mit Herausforderungen und Veränderungsprozessen u.v.m.

Es läuft beim systemischen Stellen immer darauf hinaus, die eigene Position bzw. die Konstellation der beteiligten Personen oder Sachen **von aussen zu erkennen und zu erfahren**. Diese werden durch Stellvertreter/Repräsentanten verblüffend originalgetreu dargestellt. Das daraus folgende Verständnis und eine dementsprechende Veränderung führen zur **Neuordnung des Systems** und verändern damit auch das gesamte Umfeld.

Ablauf am Tag der Aufstellung

Zur Aufstellung bedarf es einer Gruppe von sechs bis zehn Mitwirkenden. Die Person/die Firma etc. welche ein Anliegen bearbeiten will, wird als «Steller» bezeichnet. Die anderen Teilnehmer wirken in der Rolle als «Repräsentanten» mit. Der Steller trägt sein Anliegen vor. Der Coach überprüft die Zielformulierung und bestimmt dazu die aufzustellenden Positionen (Personen oder Sachen). Das sind in der Regel: a) Ein Repräsentant für den Steller selbst, damit er seine Position und sein Handeln von aussen beobachten und erkennen kann, b) die angestrebte oder optimale Zukunft, was der Steller erreichen möchte und c) ein dritter Repräsentant für das, was es zu lösen gilt, respektive was dem Erreichen des Ziels im Wege steht.

Der Steller fühlt in sich hinein und sucht sich intuitiv je einen Repräsentanten für die zuvor definierten Positionen. Mittels dieser Repräsentanten stellt der Steller die Ausgangslage auf, wie aus seiner Sicht wahrgenommen. Danach wird der Steller zum Beobachter des Geschehens.

Der Coach übernimmt die Moderation der Aufstellung. Die Repräsentanten fühlen sich in ihre an sie übertragene Position ein und folgen ihren inneren Impulsen. Durch diese erste Bewegung entsteht automatisch eine Repräsentation

der Ist-Situation. Der Steller erhält dadurch einen Aussenblick auf die tatsächliche Ist-Situation – ein erster Erkenntnisschritt. Was nicht in Ordnung ist wird deutlich sichtbar.

Die Aufstellungs-Dynamik wird durch die Repräsentanten weiter verdeutlicht. Sie drücken aus was sie fühlen, was für sie in dieser Position nicht stimmt und liefern so weiter wertvolle Informationen für den Steller, welcher noch immer nur beobachtend am Rande des Aufstellungsfeldes steht. Aus der Interaktion zwischen den Repräsentanten gelangt in Bewegung, was oft über lange Zeit steckengeblieben war und der natürlichen Ordnung des Systems entgegenwirkte. In dieser Phase moderiert der Coach durch gekonnte Fragestellungen oder ggf. durch Ergänzung weiterer Positionen durch Repräsentanten im System. Aufgrund der erfahrenen und erlebten Erkenntnisse erlangt die Aufstellung/ das System eine Neuordnung. Das gesamte System-Umfeld, welches betroffen war von der «Un-Ordnung», wird neu geordnet und geheilt. Der Steller kann jetzt die Position seines eigenen Repräsentanten in der Aufstellung übernehmen und taucht damit von der Beobachterrolle in seine eigene, neugeordnete Position ein. Oft ein emotionsreiches Ereignis.

Nach der Aufstellung

Insbesondere für den Steller gilt ab sofort die neugeordnete Situation. Dies bedeutet, dass er z.B. Zuhause eine veränderte Situation vorfinden kann. Diese wird in der Regel dem Wunsch der Veränderung entsprechen, welche in der Aufstellung durch Neuordnung erarbeitet wurde. Selbstverständlich lässt sich auch die alte Situation wiederherstellen, wenn man dies unbedingt will. Es wird deshalb empfohlen, die ersten Tage nach der Neuordnung nicht über Details der Aufstellung zu berichten. Insbesondere sollte die alte Situation nicht durch ausführliche Berichterstattung wieder re-aktiviert werden. Gedanken schaffen Tatsachen!

Die Rolle des Repräsentanten

Diese Rolle ist äusserst wichtig für den Prozess des Systemischen Stellen, durch dessen der Steller die gewünschte Neuordnung erfährt. Doch die individuelle Position eines Repräsentanten hat stets auch etwas mit ihm selbst zu tun. Wertvolle Erfahrungen und Erkenntnisse bieten sich somit auch den Repräsentanten, was oft vergessen wird. Repräsentant zu sein ist also keine unbeteiligte Statistenrolle, wie mitunter vermutet wird.

Systemisches Stellen kennenlernen

Wer diese Art von Persönlichkeitsarbeit nicht kennt und diese vor der möglichen, eigenen Aufstellung kennenlernen möchte, kann in der Rolle als Repräsentant den Ablauf und die Wirkung selbst erfahren und kennen lernen. Gerade die Erfahrung als Repräsentant führt zum Verständnis wie wirkungsvoll diese Arbeit ist. Vorkenntnisse sind keine Erforderlich.

Diskretion

Alle Teilnehmer verabreden verbindlich, über alles was sie an der Aufstellung erleben und erfahren, zu schweigen. Selbstverständlich darf jeder über seine eigene Aufstellung im Familien- oder Freundeskreis berichten. Auf Wunsch kann ein Anliegen nur dem Coach oder auch niemandem kommuniziert werden. Dann wird das Anliegen «blind» aufgestellt, sodass nur der Steller und falls gewünscht der Coach, das Thema der Aufstellung kennen.

Termine, Preise und Anmeldung

Aufstellungs-Termine werden online ausgeschrieben und finden ganztägig von 09:00 bis 17:30 statt. Der Kursort ist, sofern nicht anders ausgeschrieben, immer an der Schützenstrasse 13 in 4103 Bottmingen. Die Preise für Steller sind CHF 120.- und für Repräsentanten CHF 50.-. Für Besucher gelten CHF 20.- (werden nur 1 Mal als Besucher zugelassen). Bitte per Email oder telefonisch anmelden.

Wenn ich Dein Interesse geweckt habe, oder Du weitere Fragen hast, melde Dich doch einfach bei mir.
Herzliche Grüsse, Rainer