

Systemische Familienaufstellung

Das systemische Familienstellen ist eine spezielle und erstaunlich wirksame Therapiemethode, mit der unbewusste Dynamiken und unbekannte Zusammenhänge sichtbar gemacht werden können.

Das Ziel einer Aufstellung ist es unter anderem, ein schwieriges Thema klarer zu sehen, neue Lösungsmöglichkeiten und Sichtweisen zu erkennen, mit Belastungen aus der Vergangenheit abzuschließen, seinen „Platz“ im Hier und Jetzt und in der Zukunft zu finden.

Ein Problemthema, eine andauernde Belastung, wird mit Hilfe von Personen („Stellvertretern“) aufgestellt und so sichtbar gemacht. Bisher unbewusste Zusammenhänge werden erkannt und bewusst gemacht. Dies geschieht auf eine nicht-wertende und respektvolle Art und Weise.

Mit dieser Methode können Ursachen von Schwierigkeiten erkannt und aufgelöst werden. Alte Belastungen und Blockaden beginnen, sich aufzulösen, bzw. zu klären und neue Sichtweisen sowie ein Gefühl von mehr Klarheit und Leichtigkeit, entstehen.

Wann ist eine Familienaufstellung sinnvoll?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie trotz zahlreicher ambulanter und/oder auch stationärer und medikamentöser Behandlungen nicht wirklich „weiterkommen“, dass heißt, sich weiterhin psychisch belastet fühlen, mögliche Ursachen eventuell in der Therapie schon erkannt und bearbeitet haben, es sich aber dennoch „nicht rund anfühlt“. Sie das Gefühl haben, „auf einer Stelle zu treten“ oder Sie rein rational eigentlich wissen, „was zu tun wäre“, Sie jedoch dennoch „wie blockiert“ sind und nicht genau wissen, warum.

Mögliche Themen:

Lebensgefühl:

Den eigenen Platz im Leben nicht finden („Wo stehe ich eigentlich, wo will ich hin?“). „Mein Leben läuft nicht so, wie ich es gern möchte“. Gefühl der Sinnlosigkeit, Energielosigkeit, Resignation/Stagnation („Warum geht es mir immer noch schlecht? Was blockiert mich?“).

Herkunftsfamilie:

Konflikte mit Eltern/Geschwistern, blockierte Kommunikation, sich ausgestoßen fühlen, keine Anerkennung bekommen, keine Aussprache keine Verabschiedung erfolgt (bei Tod der Eltern oder anderer wichtiger Bezugspersonen), Geheimnisse, Aufträge.

Beziehung/Familie:

Konflikte, Kontaktprobleme, Beziehungslosigkeit, unklare Situation, fehlende Kommunikation, unterschiedliche Bedürfnisse, Unzufriedenheit und Frustration, fehlende „Paarebene“, Macht/Ohnmacht, Trennung, Probleme mit Kindern, Kinderlosigkeit, Trauer und Verlust.

Beruf:

Entscheidung für neue Stelle, Kündigung, Mobbing, Burnout oder Boreout, keine Anerkennung erhalten, Führungsschwierigkeiten.

Belastungen:

Depressionen, Ängste, Abschied, Trauer, schwere Erkrankungen/Verluste/Unfälle, Gewalt, Angst vor dem Leben, Angst vor dem Tod.

Entscheidungen:

Veränderung in der Beziehung, Arbeitslosigkeit, neue Arbeitsstelle, sich Selbständig machen, neuer Wohnort/Umzug, neue Lebensausrichtung, Übernahme des Familienbetriebs.

Unklare Gefühle/Ängste und Gesundheitsstörungen:

Traurigkeit, Angst, Wut, häufige Gereiztheit, Verlustängste, Eifersucht, Neid, Scham, Existenzängste, Schuldgefühle, niedriges Selbstwertgefühl. Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, anhaltende Schmerzen, häufige Infekte, Allergien, Migräne, etc.

Teilnahme und Anmeldung:

Wenn Sie sich für die Teilnahme an einer Familienaufstellung interessieren, können Sie sich über das Kontaktformular anmelden.

Ab 10 Teilnehmer findet eine Familienaufstellung statt. Die Personenzahl sollte zwischen 10 bis 14 Teilnehmern liegen.

Eine Aufstellung dauert inklusive Vor- und Nachbesprechung ca. 2 Stunden.

Die Aufstellungen finden **samstags (Termine werden bekannt gegeben)** im Rahmen eines Tages-Seminars von **10.00 Uhr bis maximal 17.30 Uhr (Eintreffen 09.45 Uhr)** im Gruppenraum in Heide statt. Es finden maximal 3 Aufstellungen an einem Tag statt. Zwischen den Aufstellungen finden entsprechende Pausen (inclusive Pausenverpflegung) statt.

Preise:

Teilnahme mit eigener Aufstellung für externe Teilnehmer: 230 Euro (inclusive Vor- und Nachbesprechung in der Gruppe)

Teilnahme mit eigener Aufstellung für ehemalige oder aktuelle Gruppenmitglieder: 185 Euro (inclusive Vor- und Nachbesprechung)

Teilnahme ohne eigene Aufstellung als Stellvertreter (extern): 70 Euro

Teilnahme ohne eigene Aufstellung als Stellvertreter für ehemalige oder aktuelle Gruppenmitglieder: 50 Euro

Begleitpersonen, Beobachter, „Schnuppergäste“: 40 Euro

Kontaktieren Sie mich gerne bei Rückfragen per E-Mail.