

MEHR KLARHEIT FÜR SICH SELBST UND ZURÜCK ZUR GELASSENHEIT



SYSTEMISCHE AUFSTELLUNGEN
2025

Anmelden unter:

Olivia: (+41) 79 453 5605
Luana: lunalilo@bluewin.ch

WAS SIND SYSTEMISCHE AUFSTELLUNGEN?

Die Systemische Aufstellung ist eine bewährte, zeitgemäße Methode in der Lebensberatung. Systemische Aufstellungen sind besser bekannt unter dem Begriff Familienaufstellung oder Familienstellen. Sie haben ihre Wurzeln im familientherapeutischen Bereich und wurden eingesetzt, um gewisse Muster innerhalb eines Familien-Systems erkennen zu können.

Der Begriff Familienaufstellung ist ein wenig irreführend, da sich die Methode der Aufstellung auch für andere soziale Gefüge, wie z.B. Arbeitsteams, Organisationen, für die Paarbeziehung oder Symptomaufstellung oder auch für innerpsychische Strukturen oder Problemfelder eignet.

Unter System versteht man all das, was einen umgibt. Das ist die Umwelt im weiteren Sinn ohne Einschränkung auf die Herkunfts- oder Gegenwartsfamilie Religionen oder das Berufsfeld.

Heute hat die Methode der Systemaufstellung ihren festen Platz sowohl im familiären Bereich als auch im beruflichen Umfeld, wenn es darum geht, Dynamiken, Stärken und Schwachpunkte aufzudecken.

WAS GESCHIEHT IN EINER AUFSTELLUNG?

Die Aufstellung findet in einem geschützten, vertrauensvollen Rahmen statt. Sie werden sowohl in einer Gruppe in Form eines offenen Aufstellungsseminars als auch in der Einzelarbeit durchgeführt.

Vor jeder Aufstellung steht ein klares Anliegen. Dieses wird in einem persönlichen Gespräch zwischen Ihnen und der Aufstellungsleiter/in formuliert. Je klarer das Anliegen, umso stärker ist die Energie in der Aufstellung spürbar. In der Gruppenarbeit stehen Personen – auch RepräsentantInnen genannt – zur Verfügung. Sie wählen nun aus der Gruppe der anwesenden Repräsentanten aus und stellen sie räumlich zueinander auf. Jede Person fühlt sich in ihre zugewiesene Rolle ein und berichtet von ihren Eindrücken, Wahrnehmungen und Gefühlen. Sie beobachten das Geschehen und erhalten Einblicke in verborgene Gesetze von Beziehungen und Verhaltensmustern. Oft kommen nicht verarbeitete Traumata einzelner Familienmitglieder ans Licht, die Einfluss auf die nächste Generation haben können.

Danach wird ein Lösungsbild erarbeitet.

WANN MACHE ICH EINE AUFSTELLUNG?

Je höher der Leidensdruck und umso dringender eine Veränderung erwünscht wird, desto sinnvoller und meist auch wirkungsvoller im Ergebnis ist eine Aufstellung. Themen oder Anliegen wie:

- immer Streit mit der Familie / kein Kontakt zu Vater oder Mutter
- Probleme mit dem Partner/mit der Partnerin/mit den Kindern
- Untreue / eine Beziehung wünschen /Einsamkeit beenden
- nicht verarbeitete Trauer
- psychosomatische Symptome
- Probleme am Arbeitsplatz mit KollegInnen/Chef, Mobbing
- ich möchte Zusammenhänge verstehen
- ich möchte mehr Klarheit
- wenn Menschen sich nicht erlauben, glücklich zu sein

Mithilfe Systemischer Aufstellungen lassen sich in kurzer Zeit für vielfältige Fragestellungen Erkenntnisfortschritte erzielen, konkrete Handlungsalternativen aufzeigen und Lösungsansätze erarbeiten. Einsichten können während einer Aufstellung sofort kommen, aber auch nach Tagen, Wochen oder nach Monaten zu Tage treten. Wertvolle Einsichten erhalten Sie nicht nur dann, wenn Sie selbst „aufstellen“, sondern auch, wenn Sie als Stellvertreter/In oder RepräsentantIn in einem familiären oder beruflichen System eine Rolle übernehmen.

KEINE AUFSTELLUNG WENN.....

Sie noch nicht so weit sind, Ihr Anliegen zu äußern oder wenn es an Ernsthaftigkeit fehlt. Wenn Sie unter einer Psychose leiden oder litten, in psychiatrischer Behandlung waren oder sind, an einer Depression leiden oder sich gerade in einem aktuellen Trauerprozess befinden oder einen Verlust (Scheidung, Kündigung) zu beklagen haben.

Kursinhalt

Wir werden mit Systematische Aufstellung arbeiten und führen kurze Meditationen durch; zur Förderung der innere Ruhe.

Ziele des Kurses:

Mehr Klarheit über sich selber und die eigenen Gedanken und Gefühle gewinnen welches dann automatisch zu mehr Gelassenheit führt.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in ihrem Alltag mehr Klarheit und Gelassenheit finden möchten, unabhängig vom bisherigen Erfahrungsstand.

AUFSTELLUNGSTAGE

SONNTAG, 13. APRIL
SONNTAG, 25. MAI
SAMSTAG, 21. JUNI
SONNTAG, 27. JULI
SONNTAG, 17. AUGUST

ZEIT: 13:00H BIS CA. 18:00H

ORT: DIWAN STUDIO
BLAUENSTRASSE 61
4054 BASEL

MIT AUTO:
[HTTPS://MAPS.APP.GOO.GL/BD8JCKVI5JZ765WA9](https://maps.app.goo.gl/BD8JCKVI5JZ765WA9)

MIT ÖV - HALTESTELLE:
BRAUSEBAD ODER WIELANDPLATZ

Preise:
Sfr. 130.- für Aufsteller
Sfr. 20.- für Stellvertreter