



Grundsätzliches zu Aufstellungen

System-Aufstellungen sind hervorragende Methoden zur Analyse komplexer Strukturen, zur Entscheidungsfindung, zur Simulation von Handlungsstrategien und für kreative, neue Lösungswege. Man darf sie auch zu den **lösungsorientierten Kurzzeittherapien** zählen. Sie bringen schnell und präzise Dynamiken ans Licht, die einen Menschen in einschränkender Weise an sein Bezugssystem binden, ihn seiner Handlungsmöglichkeiten berauben, in seiner persönlichen Entfaltung einengen und somit an der Entwicklung seiner Lebensgestaltung hindern.

Aufstellungen gehen auf Arbeiten von Jakob **Moreno** („Psychodrama“, „Entwickeln von Handlungsalternativen“), Ivan **Boszormenyi-Nagi** („unsichtbare Bindungen“, „generationen-übergreifender Ausgleich von Geben und Nehmen“, „Kontextuelle Therapie“) und Virginia **Satir** („Familienskulptur“, „Familienrekonstruktion“) zurück. Bert **Hellinger** („Ordnungen der Liebe“, „systemische Verstrickungen“) hat die Methode der Familienaufstellung bekannt gemacht, Gunthard **Weber** und andere die Organisationsaufstellung, Matthias **Varga von Kibéd** und Insa **Sparrer** die systemischen Strukturaufstellungen entwickelt.

Aufstellungen beziehen Erfahrungen, Methoden und Vorgehensweisen aus Hypnotherapie, Verhaltenstherapie, Gestalttherapie, NLP und systemischer Therapie mit ein. Sie **nutzen räumliche Bilder**, die **räumliche Repräsentation**, die **Mehrgenerationen-Perspektive** u. v. m. Die systematische und klare Strukturierung hilft dabei, **Musterwiederholungen** und Lernzusammenhänge erfassen zu können.

Manche Aufstellungen führen zu klaren Erkenntnissen über innerpsychische Dynamiken oder **Beziehungszusammenhänge, die auf Ihre** physische, emotionale oder mentale **Gesundheit Einfluss haben**, manche führen zu **Lösungsbildern**, die körperlich und psychisch große **Erleichterung** bringen und noch lange positiv nachwirken.

Wie „funktionieren“ Aufstellungen?

Meist beschreiben Menschen ihre Symptomatik auf der vom persönlichen Erleben geformten Ich-Ebene. Sie haben **Verletzungen** erlitten, **Prägungen** erfahren, **Verhaltensmuster** erlernt und **Schicksale** erlebt. Sie versuchen sich von Symptomen zu befreien und ihre Vorstellungen und Wünsche an sich und andere umzusetzen.

Aufstellungen ermöglichen den Blick auf die **Zusammenhänge und Dynamiken** des Systems, die „Musterrepräsentationen“, „Identifikationen“ oder „unsichtbaren Bindungen“, die jenseits Ihrer biographischen Ebene wirken und Ihnen daher **meist nicht bewusst** sind, deren Auswirkungen Sie aber oft umso deutlicher spüren.

In einer Aufstellungsgruppe finden Sie über die Wahrnehmungen der „Repräsentanten“ (Teilnehmer, die für eine Person, eine Gruppe, einen Aspekt o. Ä. stehen) Zugang zu der umfassenderen Dimension der „**archaischen Ordnung**“ (Madelung). Die Aussagen dieser „Stellvertreter“ entspringen der phänomenologischen Ebene, treffen eindeutige Aussagen über



die **Ordnungsebene** und beschreiben die **Beziehungen und ihre Qualitäten**.

Körperreaktionen geben Hinweise auf Dynamiken, die Ihnen (als aufstellender Person) nicht bewusst sind und die Sie selbst in der Regel **allein nicht erkennen können**.

Aus der Position eines neutralen Beobachters (Metaposition) **beobachten** Sie sich als Aufstellender **bewusst** bei Ihrem bisher unbewussten Tun und Fühlen. Sie werden für sich selbst zum „inneren Zeugen“ („witness state“).

Die „unsichtbaren Bindungen“ eines Systems, einer Familie, Gruppe oder Organisation **werden sichtbar**. Die Repräsentanten (und Sie) erfahren körperlich, wie Sie in Ihren Kontext eingebettet sind und **wie die An- bzw. Abwesenheit sowie die Nähe eines jeden Einzelnen auf jeden anderen und alles andere im System wirkt**.

Dabei nimmt unser Körper wie ein **Resonanzkörper** die Informationen des Umfelds auf, ähnlich wie ein Musikinstrument oder Wasser in einem **Gefäß** mit den Klängen seiner Umgebung **mitschwingt**. So sind wir in der Lage, mit Gefühlen und körperlichen Zuständen von anderen **mitzufühlen** und in uns diese **Qualitäten des anderen zu erleben** und wahrzunehmen. „Fremde“ Gefühle klingen in uns an.

Forscher des HeartMath®-Instituts haben die Wirkung der elektromagnetischen Schwingungen eines Menschen auf andere in seiner Nähe wissenschaftlich nachgewiesen (s. Fachbuch-Empfehlungen: „Die HerzIntelligenz-Methode®“, www.ras-training.de/neu/publikationen/herzintelligenz_methode.htm und „Vom Chaos zur Kohärenz“, http://www.ras-training.de/neu/publikationen/chaos_zur_kohaerenz.htm beide Bücher erhalten Sie von RAS).

Forscher wie Rupert **Sheldrake** (morphogenetische Resonanz), Carl Gustav **Jung** (kollektives Unbewusstes) oder Masuro **Emoto** (Wasserkristall-Fotografien) u. v. a. haben dazu ihre Modelle und Theorien vorgelegt, wie das **Gedächtnis eines Systems** wirkt und wie die einzelnen Elemente als Teile mit dem Ganzen in **Verbindung/Resonanz** stehen. Dabei wird Gedächtnis nicht als persönliche Leistung unseres Gehirns betrachtet, sondern als „Gedächtnis- oder Wissensfeld“, von dem wir ständig umgeben sind, wie ein TV von den Fernsehschwellen.

Wenn in einer Aufstellung die **gesamte Gruppe konzentriert und fokussiert ein Thema beachtet**, scheint das Feld aktiviert zu werden und sich immer mehr aufzubauen – und/oder unsere Qualitäten als Empfänger werden immer präziser –.

Ihre Vorteile von Aufstellungen in Gruppen

Da unser Körper uns als Resonanzkörper und präziser Informationsträger über die Welt dient, können wir unsere **Wahrnehmungsfähigkeit** und unsere – für unsere Gesundheit so wichtige Fähigkeit zur – **Anteilnahme** trainieren und verbessern, indem wir dieses „Medium“ **durch Teilnahme an Aufstellungen leistungsfähig** machen und erhalten.

In Aufstellungsgruppen nehmen Sie nicht nur an der Dynamik der eigenen Familie oder Organisation teil, sondern erleben in intensiver Weise als Beobachter und zeitweiliger



Repräsentant zahlreiche Systemdynamiken anderer Teilnehmer. So bekommen Sie in kurzer Zeit einen differenzierten **Einblick in unterschiedlichste systemische Zusammenhänge und die Vielfalt möglicher Lösungen** für individuelle Probleme.

Durch die Resonanz der gesamten Gruppe, die körperlichen Wahrnehmungen und Aussagen der aufgestellten Repräsentanten erhalten Sie **wichtige Hinweise auf Belastungen, die im System sehr weit zurückliegen** und weder durch Ihre Erinnerung noch anderweitig kognitiv erschlossen werden können.

Stoßen Sie auf frühkindliche Prozesse oder Traumatisierungen in den ersten drei Lebensjahren, die meist ein spontanes, unbewusstes Zurückfallen in tiefe emotionale Kindheitserlebnisse (Altersregression) auslösen, ist **zum Bewältigen von Mustern der „unterbrochenen Hinbewegung“** (Hellinger) die **Unterstützung einer erfahrenen Co-Therapeutin oder einer Gruppe sehr hilfreich!!!**

Ihre Vorteile von Aufstellungen in der Einzelberatung

Sie sind nicht der Komplexität zahlreicher Aussagen und Dynamiken gleichzeitig ausgesetzt und können sich **konzentriert mit einer einzelnen Dynamik oder Erkenntnis befassen**. Veränderungen der Gefühlsqualitäten in einer Beziehung werden **langsam und nacheinander erfahrbar**.

Beim Arbeiten mit Figuren (Puppen, Teddys ...), lebensgroßen Ständern oder Bodenankern (Papierblättern, farbigen Schablonen, Filzstücken, Schuhen, kleinen Gegenständen ...) als Repräsentanten ist es aufgrund der **leichten Überschaubarkeit** möglich, Ihre Familie (Ihre Organisation, Ihr Team ...) **aus verschiedenen Blickwinkeln zu sehen** und aus einer neutralen, übergeordneten Metaposition heraus die **gesamte Situation mit** (innerem und äußerem) **Abstand von außen zu betrachten**. Damit **gewinnen Sie neue Perspektiven**, die Ihnen ein **Verstehen erleichtern** und **neue Handlungsmöglichkeiten ermöglichen**.

Bei der Suche nach einer Lösung, die Sie an das Ziel Ihrer Sehnsucht führt, wo Sie wieder tief und frei ausatmen und innerlich zustimmen können, kann jede Form der Aufstellungsarbeit hilfreich sein.

Ein weiterer Vorteil einer Aufstellung in der Einzelberatung ist die hundertprozentige **Diskretion**, da ja keine fremden oder bekannten Drittpersonen anwesend sind. (Allerdings war Diskretion in den zwei Jahrzehnten meiner eigenen Aufstellungserfahrungen mit Gruppen noch nie ein Thema gewesen.)

Den größten Vorteil einer Aufstellung in einer Gruppe kann Ihnen allerdings eine Aufstellung in der Einzelberatung nicht bieten: Mit mehreren lebenden Personen als Stellvertreter sind die **Auswirkungen** der Veränderung eines Teils einer Konstellation auf alle anderen Teile **sofort und gleichzeitig** zu erkennen. Und die wechselseitige Beeinflussung wird an den dadurch erneut ausgelösten Folgereaktionen spontan sicht- und erfahrbar.

Damit sind Aufstellungen in der Gruppe in der Regel **sehr viel schneller**, und damit auch meist sehr **viel preisgünstiger**.



Wenn Sie sich nicht spontan zwischen Gruppe und Einzelsitzung entscheiden können, ist manchmal die **Einzelsitzung bei einem eingespielten Paar** (Mann und Frau, Yin und Yang) von Coaches oder Mentoren die beste Wahl, sich Unterstützung zu holen, um **viel gebundene Energie freizusetzen und wieder sinnvoll zu nutzen**.

Wie oft „dürfen“ Sie aufstellen?

Hier gibt es einen deutlichen Unterschied zwischen Familien- und Organisations- oder Strukturaufstellungen. Bei ersteren „braucht die Seele oft Zeit, um das Lösungsbild ganz nehmen zu können“. Das kann manchmal Wochen, Monate oder sogar Jahre dauern.

Bei den meisten Organisations- und vielen Strukturaufstellungen kann das durchaus anders sein, vor allem wenn die Situation nicht in tiefe archaische Gefühle oder frühkindliche Prägungen hineingeführt hat.

In Ausbildungskursen habe ich selbst (R. Schnappauf) schon drei **verschiedene** berufliche Themen erfolgreich und mit wesentlichem Erkenntnisgewinn an einem Tag aufgestellt.

Grundsätzlich mag gelten: „Solange die Bilder einer Aufstellung innerlich lebendig weiterwirken, macht es wenig Sinn, (*zum gleichen Thema*) neue Bilder darüber zu legen, welche die Wirkung der früheren überdecken oder ihnen entgegenwirken (*können*).“ (U. Franke).

Ein erster Impuls bewirkt über die Zeit hinweg, durch das intensive Auseinandersetzen in der Nachbereitung und mit den Fragen der „Hausaufgaben“, die Sie von erfahrenen und fürsorglichen Beratern (z. B. im Rahmen eines Beratungsprotokolls) erhalten, oft die gewünschte umfassende Veränderung.

Lässt sich Vergangenes verändern?

Was geschehen ist, ist geschehen und lässt sich nicht ungeschehen machen. Da es vorbei ist und so nicht wiederkommt, braucht es aber auch nicht verändert zu werden. Einfluss auf uns nimmt nicht so sehr unsere Vergangenheit, als die **Bilder und Überzeugungen** und die daraus resultierenden **Verhaltensmuster**, die wir davon **in unserem Gedächtnis** (Gehirn, Körper, Seele) gespeichert haben. Erst wenn wir „die alte Filmrolle“ wieder abspulen (oder durch Projektionen die alten Triggerpunkte und Auslöser von automatisierten Verhaltensmustern unbewusst wieder auslösen), beeinflussen uns die damit in der Gegenwart ausgelösten Gedanken und Gefühle erneut in der alten, unerwünschten Weise. Davon können Sie sich mit [professioneller Unterstützung](http://www.ras-training.de/neu/coaching/frameset_einzelsitzung.htm) meist verhältnismäßig leicht und schnell lösen (www.ras-training.de/neu/coaching/frameset_einzelsitzung.htm).

Ein Coach oder Therapeut hilft Ihnen z. B., jetzt kognitiv zu **verstehen**, was Sie als Kind (*neues Mitglied*) in den entscheidenden, prägenden ersten Jahren (*Situationen*) damals nicht haben verstehen können und im umfassenden Zusammenhang der Lebensgeschichte Ihrer Familie (*Organisation/Firma/Team*) nicht gewusst haben.

Sie erhalten Unterstützung, jetzt **das** emotional fühlen und ausdrücken zu können, was Sie **damals nicht fühlen oder ertragen konnten** (und deshalb verdrängt haben) und auch was

RAS Training und Beratung

Coaching, Mentoring, Lebensberatung, Seminare und
Systemische Aufstellungen in der Re-Sourcing-Oase



Sie damals **nicht ausdrücken durften** (!), weil es sonst vom System (Familie, Teamkollegen, Vorgesetzten ...) hart sanktioniert worden wäre.

So können Sie jetzt den Impulsen folgen, die damals nicht zu Ihrem Ziel gekommen sind (die z. B. nicht die gewünschte **Beachtung** der für Sie wichtigen Bezugsperson gefunden haben).

So kann das Muster, das Sie in der Vergangenheit geprägt hat, verändert und **durch neue, erweiterte Erfahrungen ersetzt** werden. Ihre **neuen Glaubenssätze ermöglichen Ihnen jetzt neue hilfreiche Verhaltensstrategien**, um mit einem **kraftvollen „Ja zur Welt“ Ihre Zuwendung zum Leben zu genießen**.

„Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben.“ (Milton Erickson)

angeregt durch Gedanken von Ursula Franke

„Wenn ich die Augen schließe, kann ich Dich sehen“

siehe Rezension: www.ras-training.de/neu/publikationen/aufstellungen_buecher.htm



Machen Sie jetzt den entscheidenden Schritt.
Investieren Sie in Ihre Zukunft.
Werden Sie der wichtigste Mensch
in Ihrem Leben!

Seien Sie es sich wert,
sich kompetente Unterstützung zu gönnen.

Ich freue mich, Ihnen dienen und Sie liebevoll
auf Ihrem Weg begleiten, beraten und fördern
zu dürfen.

Rufen Sie mich an.

Rudolf A. Schnappauf: **06438 – 540 0**

E-Mail: Schnappauf@RAS-Training.de

Angaben zur Person: <http://www.ras-training.de/neu/themen/portrait/mentorenprofil.htm>

Unser Ziel bei **RAS** Training und Beratung ist es, Ihren Weg von der Fremdbestimmung in die **Selbstbestimmung** zu fördern und Sie **frei** zu machen von behindernden Glaubenssätzen, einschränkenden Verhaltensstrategien und unerwünschten Verstrickungen. Ihre Zufriedenheit und Gesundheit auf allen Ebenen liegt uns am Herzen.

Daher erhalten Sie von **RAS** keine Rat-Schläge, sondern **Hilfe zur Selbsthilfe** und gezielte, persönliche Unterstützung durch

- **Aufstellungen** (Struktur-, Organisations-, Familien-, Symptom- ...) in der Gruppe www.ras-training.de/resourcing/frame_aufstellungen.htm und in Einzelarbeit (www.Systemaufstellungen24.de)

RAS Training und Beratung

Coaching, Mentoring, Lebensberatung, Seminare und
Systemische Aufstellungen in der Re-Sourcing-Oase



- **Coaching** zur vollen Entfaltung Ihres Potenzials und Ihrer Führungsqualitäten ...
(www.ras-training.de/neu/coaching/frameset_coaching.htm)
- **Mentoring** beim Bewältigen persönlicher Veränderungen ...
(www.ras-training.de/neu/coaching/frameset_mut.htm)
- **Einzelberatung** vor wichtigen Entscheidungen oder besonderen Auftritten ...
(www.ras-training.de/neu/coaching/frameset_einzelberatung.htm)
- **Supervision** bei wichtigen Verhandlungen und herausfordernden Gesprächen mit Kunden, Mitarbeitern, Partnern, Chefs ...

Ich freue mich auf Sie.

PDF-Files zur Ihrer Info (bitte kostenfrei herunterladen):

| | |
|--|----------|
| www.ras-training.de/neu/pdf/strukturaufstellungen_termine.pdf | (98 KB) |
| www.ras-training.de/neu/pdf/aufstellungsthemen.pdf | (65 KB) |
| www.ras-training.de/neu/pdf/organisationsaufstellungen.pdf | (61 KB) |
| www.ras-training.de/neu/pdf/grundsatzliches_zu_aufstellungen.pdf | (151 KB) |

Erfahrungsberichte von zufriedenen Klienten des monatlichen System-Aufstellungs-Tags:

http://www.ras-training.de/neu/pdf/erfahrungen_begeisterter_teilnehmer_am_aufstellungstag.pdf

Aussagen von begeisterten RAS-Coaching-Kunden:

www.ras-training.de/neu/pdf/referenzen_coaching_kunden.pdf (73 KB)

Aussagen begeisterter Klienten der RAS-Lebensberatung:

www.ras-training.de/neu/pdf/referenzen_lebensberatung.pdf (75 KB)

Referenzen von zufriedenen Auftraggebern firmeninterner Weiterbildung

(Trainings und Seminare): www.ras-training.de/neu/pdf/referenzen_auftraggeber.pdf (82 KB)

Aussagen begeisterter Teilnehmer an den offenen RAS-Intensiv-Kursen

in der Re-Sourcing-Oase: www.ras-training.de/neu/pdf/referenzen_offene_seminare.pdf (100 KB)

Mehr Info zum Aufstellungs-Tag in Hünfelden:

www.Systemaufstellungen24.de

Familien-, Körpersymptom-, Organ-, Orts-, HerzIntelligenz-, K-A-A-L-, Karma-Aufstellungen und alles, was mit Beziehungen, Familie, Erziehung, Beruf, Erfolg, Einkommen, Wohnen, Leben, Gesundheit, Liebe und Erfüllung etc. zu tun hat.

Mehr Info zu Organisations-Aufstellungen:

www.System-Aufstellung.info

Systemische Struktur-, Organisations-, Werte-, Visions-, Marken-, Team Management Aufstellungen etc. und alles, was für den Erfolg von Unternehmen, Führungskräften, Managern, Arbeits-Teams, Produkten und Dienstleistungen wertvoll und nützlich ist.

Für Sie rezensierte Aufstellungs-Fachbücher

(aktualisiert und ergänzt mit Inhaltsverzeichnissen und Leseproben):

www.ras-training.de/neu/publikationen/aufstellungs_buecher.htm

Fragen Sie uns nach lohnenden Literatur-Empfehlungen für Einsteiger und Profis: **06438-5400**.