

Familienaufstellungen

Die Systemische Familienaufstellung

- ist eine Möglichkeit in kurzer Zeit relevante Informationen und Hinweise über unser Familiensystem zu bekommen
- kann unsere unbewussten familiären Dynamiken und Verstrickungen sichtbar machen
- gewährt Einblicke in generationsübergreifenden familiäre Zusammenhänge
- zeigt verborgene Familiengeschichten auf, die oft unbewusst von Generation zu Generation weitergegeben werden, und uns daran hindern unser eigenes Leben mit Freude und kraftvoller Energie zu leben
- erklärt oft schmerzlich empfundene, immer wiederkehrende Muster und Blockaden
- schafft neue Impulse zu Lösungen und Veränderungen

Methoden der Familienaufstellung

- Stellvertreteraufstellung: Mit Hilfe anderer Personen (Repräsentanten) stellen wir unsere unbewussten Bilder und Informationen über unsere Gegenwarts- oder Herkunftsfamilie im Raum auf.
Lösungen ergeben sich durch Achtung des Systems, z. B. durch Wiederherstellen der Ordnung oder Sichtbarmachung des Verdrängten.
- Familienbrettaufstellung: Mit Hilfe von Figuren stellen wir unsere inneren Bilder auf einem Familienbrett auf. Aus der Vogelperspektive können wir mit neuem Blick unser Familiensystem betrachten. Wir können Veränderungen ausprobieren und einen neuen guten Platz in unserem System finden.