

Wie läuft eine online Aufstellung ab?

Beim ersten Termin gibt es ein **Vorgespräch**, in welchem ich dir ein paar Orientierungsfragen zu deinem Anliegen stelle. So wird sich dann zeigen, was genau wir in Folge aufstellen werden. Du brauchst dir vorab also keine konkreten Situationen überlegen, die du aufstellen könntest. Bevor wir mit der Aufstellung beginnen, erläutere ich dir die **Prinzipien der systemischen Aufstellung** mit denen wir arbeiten werden. Wenn dir alles klar ist, beginnen wir die Aufstellung in dem du mindestens zwei **Symbole** (Gegenstände, die du bei dir zuhause hast bzw. geht es auch mit Papier) findest. Diese Symbole repräsentieren, einmal dich und, einmal dein Anliegen (das kann z.B. ein Problem, ein Herzenswunsch oder auch eine bestimmte Person oder Situation sein). Danach gibst du den beiden **Symbolen intuitiv einen Platz in deinem Raum**. Hier gewinnen wir bereits einen Einblick in die Beziehung zwischen dir und deinem Anliegen.

Im Anschluss kannst du den Platz der Symbole einnehmen und mit dem **ganzen Körper wahrnehmen**, was du in der jeweiligen Position spürst. Wir orientieren uns nach deinen Wahrnehmungen in den jeweiligen Positionen, hierfür brauchst du nichts Bestimmtes zu machen oder können und es gibt auch kein richtig oder falsch. Meistens spüre” auch ich mich in die ein oder andere Rolle “hinein”, so kann ein **Dialog zwischen dir und deinem Anliegen** entstehen. Wir arbeiten **phänomenologisch**, das heißt es gibt kein vorgeschriebenes Konzept, sondern wir lassen uns von deinen Wahrnehmungen und dem entstehenden Dialog leiten. In den Rollen bist du frei dich zu bewegen und auszuprobieren, du kannst den Platz solange ändern bis du da ankommen bist, wo du dich in Anbetracht auf dein Anliegen gut und zufrieden fühlst.

An dieser Stelle wird dann **“verankert”**. Das heißt wir finden **sensorische Erinnerungen** (über eine Bewegung, Bild, Klang, Geruch & Geschmack) für die Erkenntnisse deiner Aufstellung. Diese “Anker” dienen dazu, dich im Alltag über ein kleines tägliches Ritual (für mindestens zwei Wochen) an die Erkenntnis der Aufstellung zu erinnern und diese in dein Leben zu integrieren.

Nach zwei Wochen gibt es einen **schriftlichen Check-In per Mail**, in dem du mir kurz schildern kannst, wie es dir mit der Verankerungen gegangen ist und was sich in Anbetracht auf dein Anliegen getan hat.