

# WERTVOLLE INFORMATION. **DIE AUFSTELLUNGSARBEIT UND AUFSTELLUNGSFORMATE**

Die PLE-Aufstellungsmethode ermöglicht, dass man mithilfe anderer Menschen die seelische Tiefenstruktur eines Problems oder das Nichterreichen eines Zieles erfasst. Man sieht und versteht in der Aufstellung, was los ist.

## **Weshalb hilft Ihnen die PLE-Aufstellung?**

Blockaden, Befindlichkeiten, Probleme und Krankheiten beruhen zu einem großen Teil auf nicht gelösten (seelischen) Konflikten. Die Methode der Aufstellung ist eine ergiebige Quelle, um verdeckte und verdrängte seelische Prozesse bewusst zu machen. Innere Zusammenhänge und Zustände werden von Außen beobachtbar. Alles was bewusst wird, kann bearbeitet und verändert werden. Und löst sich manchmal von selbst auf.

## **Die PLE-Aufstellung**

Die Teilnahme ist auch als Besucher möglich, ohne Mitwirkung, nur als Beobachter.

## **Die verantwortliche**

**Aufstellungsleiterin:** Renata Mußnug

**Der Aufstellende:** Jeder, der seine Probleme lösen möchte, es sind keine Vorkenntnisse notwendig

**Die Stellvertreter:** Menschen, die bereit sind Stellvertreterrollen zu übernehmen und den Prozess der Aufstellung begleiten. Sie haben vorab eine Vertraulichkeitserklärung unterschrieben, die besagt, dass über die persönlichen Dinge des Aufstellenden nicht außerhalb der Gruppenarbeit gesprochen wird. Der Stellvertreter kann jederzeit aufhören.

**Die Dauer:** Die Aufstellung dauert ca. 1 – 2 Stunden.

## **Der Ablauf der PLE-Aufstellung:**

- Das Erstgespräch: Wir besprechen / suchen in der ersten Sitzung, um was es geht. Wo die Probleme liegen und was sich der Aufstellende als Ergebnis / Ziel wünscht – sein Anliegen.
- Die Aufgaben bis zur Aufstellung: Der Aufstellende recherchiert, was sich in seiner Herkunftsfamilie ereignet hat und erstellt ein Genogramm („Organigramm der Familie“).
- Die Aufstellung: Ich stelle fast immer verdeckt auf. Sie erzählen den Stellvertretern und Besuchern nicht, was das Problem ist, was in der Familie passiert ist, nicht was Sie bezwecken möchten, nicht wer wichtig ist. Die Spiegelneuronen\* sorgen dafür, dass das Relevante erfühlt wird.
- Das Nachgespräch: Nach der Aufstellung, meist in der Woche nach der Aufstellung besprechen wir, wie Sie diese praktisch im täglichen Leben umsetzen können. Ich zeige Ihnen kurze Übungen und Methoden, mit denen Sie im täglichen Leben schnell Verbesserungen erzielen.
- Die Begleitung: Bei Wunsch können wir über regelmäßiges Coaching, auch im beruflichen Kontext, therapeutische Begleitung oder auch mit einer Körperreise, die die körperlichen Symptome behebt weiterarbeiten.

## **Die PLE-Aufstellung als solche:**

Im Erstgespräch haben wir das Anliegen und die relevanten Personen definiert. Sie suchen zu Beginn der Aufstellung nach Ihrem Gefühl die Stellvertreter für die definierten Personen aus. Sie platzieren die Stellvertreter im Raum nach Ihrem Gefühl. Bei der Aufstellungsarbeit repräsentieren Stellvertreter Personen, die im Zusammenhang mit dem Anliegen stehen. Sie fühlen wie sie, ohne die Person zu kennen und etwas von ihnen zu wissen. Sie können ursprüngliche Erfahrungen und Gefühle wahrnehmen, die dem Aufstellenden nicht bewusst zugänglich sind.

Die Stellvertreter zeigen, welche Erschütterungen in der Familie für das Anliegen und das, was heute im Leben des Aufstellenden passiert, verantwortlich sind. Obwohl sie die Familiengeschichte nicht kennen. Wenn das Geschehene bekannt wird, dann hat es die Wirkkraft im Unbewussten verloren und kann mit Verstand und Erfahrung bearbeitet werden. Für die heutige Situation ergeben sich dann oft schnell oder einfach Lösungen. Im Nachgespräch, bzw. der folgenden Begleitung können Sie das Erarbeitete wirkungsvoll integrieren.

\*Siehe Anhang

### 1) Was sind die tiefen Ursachen für unsere Probleme:

- In den seelischen Bindungen an die Familie ist die Vergangenheit der Familie über mindestens drei bis vier Generationen gespeichert.
- Die Erfahrungen und schmerzlichen Ereignisse, die seelischen Verletzungen der Vorfahren beeinflussen uns heute in unserer Gegenwart. In den Beziehungen und im Beruf.
- Unsere Probleme von heute können im Grunde die Probleme unserer Eltern oder Großeltern sein.
- Beziehungskonflikte mit Partner oder Kindern beruhen oft gestörten Bindungen der eigenen Eltern oder Großeltern.

### 2) Wegschauen / Weghören / Nicht wahr haben wollen

- Das was die Eltern/Großeltern in ihrem Leben „ausblenden“, was sie nicht sehen wollen, lernen wir bereits als kleines Kind in jungen Jahren auch auszublenden.
- Wir lernen wegzusehen, wegzuhören, nicht wahrzunehmen, auch wenn es hilfreich wäre hinzuschauen und sich dem Thema zu stellen.
- Wir schauen uns unsere Schatten nicht an und verdrehen die Realität bis sie unserem Bild entspricht. Das alles passiert oft im Unbewussten.
- Genau das Selbe tun die anderen auch. Das ergibt viel Konfliktpotential.

### 3) Spiegelneuronen

Die sogenannten Spiegelneurone sind spezielle Nervenzellen im Gehirn. Sie ermöglichen offenbar, dass wir die Gefühle anderer nachfühlen können. So steckt uns z.B. die Angst des anderen an. Sie können auch die Gefühle und Körperempfindungen der anderen in uns aktivieren. Dies führt zu einem unmittelbaren Verstehen der Empfindungen und Gefühle einer anderen Person. Daneben soll das eigene Selbst in der linken Gehirnhälfte repräsentiert sein. Eigenes Agieren wird in der linken Gehirnhälfte repräsentiert. (Joachim Bauer, 2005)

Das sind gute Ansatzpunkte; weshalb Aufstellungen funktionieren. Weshalb die Stellvertreter in den Aufstellungen in der Lage sind, die bewussten und unbewussten Gefühlszustände zuverlässig zu erfassen. Ohne gleichzeitig das eigene Ich zu verlieren. Und einfach die übernommenen Gefühle wieder abstreifen können.

### 4) Das Miteinander / unsere Ethik / unser Verhaltenskodex

- Jeder Teilnehmer, auch Besucher verpflichtet sich mit Unterschrift zur Verschwiegenheit hinsichtlich persönlicher Angelegenheiten des Aufstellenden.
- Die Seminarleitung achtet auf die Einhaltung sozial angemessener und wertschätzender Verhaltensweisen ohne Bewertung.
- Die Personen, die aufstellen (Aufstellende) wissen, dass Sie aus eigener Verantwortung teilnehmen.
- Ich übernehme die therapeutische Verantwortung für den Zeitraum der Aufstellung als solche.
- Falls die Aufstellenden nach dem Seminar weitere therapeutische Unterstützung in Anspruch nehmen wollen oder brauchen, liegt es in Ihrer eigenen Verantwortung, sich diese zu beschaffen.
- Jeder Teilnehmer entscheidet selbst, ob er Stellvertreterrollen übernehmen möchte.
- Falls jemand merkt, dass ihm die Stellvertreterrolle zu viel wird, kann er jederzeit aus der Rolle wieder aussteigen.
- Stellvertreterrollen können auch Gewaltpotential besitzen. Jeder Stellvertreter verpflichtet sich, in der Rolle keine Gewalthandlungen gegen andere Seminarteilnehmer auszuüben. Die Seminarleitung achtet auf die Einhaltung sozial angemessener und wertschätzender Verhaltensweisen.
- Wer das Seminar frühzeitig verlassen möchte / verlässt, teilt es mir als Seminarleiterin und der gesamten Gruppe mit.



Renata Mußnug Systemischer Coach

# SIE FRAGEN - ICH ANTWORTE.

## **Anmeldung:**

### **Wie meldet man sich zu einer Systemischen Aufstellung an?**

Da eine Höchstteilnehmerzahl die Interessierten begrenzt ist eine Anmeldung auch als Besucher oder Stellvertreter notwendig. Wenn sie eine Aufstellung für sich buchen möchten ist eine frühzeitige Anmeldung wichtig, da vorher eine Einzelberatung stattfinden sollte.

## **Dauer:**

### **Wie lange braucht man für eine Aufstellung?**

Meist zeigt sich nach ca. einer Stunde die Ursache und Lösung. Wenn es sich um sehr komplexe Themen handelt oder um eine Krankheit kann es vorkommen, dass die Lösung eine längere Zeit beansprucht. In Abstimmung mit dem Klient führt die Aufstellungsleiterin eine zweite Aufstellung unmittelbar anschließend durch.

## **Einzelaufstellung:**

### **Was ist eine Einzelaufstellung?**

In der Einzelaufstellung bearbeiten die Beraterin und der Klient die Themen zu zweit mit unterschiedlichen Aufstellungs- und anderen Methoden. Dieser Weg wird oft von Menschen gewählt, die ihre Themen nicht in einer Gruppe bearbeiten möchten.

## **Lösung:**

### **Gibt es in jeder Aufstellung eine Lösung?**

Ja, jede Aufstellung führt zu einer Lösung, zu einem Ergebnis. Als Aufstellungsleiterin erarbeite ich mit Ihnen in einer Nachbesprechung die Handlungsalternativen, um Veränderungen zu verankern oder neue Wege zu gehen.

## **Stellvertreter:**

### **Muss ich als Stellvertreter Vorkenntnisse oder Erfahrung besitzen?**

Sie benötigen keine Vorkenntnisse oder Erfahrung. Die Aufstellungsleiterin führt Sie sicher durch die Aufstellung.

## **System:**

### **Was ist ein System?**

Je nach Frage- oder Problemstellung ist das System die Familie, die Paar-Beziehung oder in der beruflichen Umgebung die Abteilung, der gesamte Betrieb, die Projektgruppe oder auch der Vertrieb mit Kunden. Wir können jegliches System mit der Methode der Aufstellung bearbeiten.

## **Systemische Aufstellung:**

### **Weshalb hilft mir eine systemische Aufstellung?**

In der systemischen Aufstellung können Sie die Aspekte / Einflussfaktoren / Verhaltensweisen erkennen, die Sie bisher nicht wahrgenommen haben, oder nicht in Verbindung mit Ihrem Anliegen brachten.

### **Ist die Aufstellung vielleicht schädlich oder zu belastend für mich?**

Die Aufstellungsleiterin sorgt in der Aufstellung für eine respektvolle, achtsame Bearbeitung der Themen. Die inneren Grenzen der Klienten werden respektiert.

### **Wie kann ich mich auf die Aufstellung vorbereiten?**

Vor der Aufstellung findet eine Einzelberatung mit der Aufstellungsleiterin, Frau Renata Mußnug statt. Wir konkretisieren gemeinsam das Anliegen für Ihre Aufstellung. Sie haben danach ein klares Bild zu Ihrem Ausgangsthema. Die Ursachen und Wirkweisen, die sich in der Aufstellung zeigen können Sie dann bewusster wahrnehmen und einordnen.



# SIE FRAGEN - ICH ANTWORTE.

## Systemische Aufstellung:

### Wie ist der Ablauf einer systemischen Aufstellung?

Die Aufstellung kann als Einzelaufstellung mit der Aufstellungsleiterin oder in einer Gruppe stattfinden. Bei der Aufstellung in der Gruppe sind die komplexen Wirkweisen des Systems und die Lösungsalternativen in einem Gesamtbild ersichtlich. Die Aufstellungsleiterin führt und kommentiert die Aufstellung. Sie müssen nichts tun und können die volle Aufmerksamkeit auf das Geschehen und die Lösung richten. Die Aufstellungsleiterin erarbeitet für Sie und mit Ihnen konkrete Handlungsschritte, um Veränderung herbeizuführen. Vieles löst sich von allein durch Erkennen, Einsicht und das Gefühl für die Situation. Fühlen ist oft besser als Denken und führt uns auf den „rechten Weg“.

### Muss ich eine eigene Aufstellung buchen, um an einer Aufstellungsgruppe teilzunehmen?

Nein Sie können als Besucher / Beobachter teilnehmen und nur zuschauen. Sie können auch in der Gruppe als aktiver Teilnehmer (Stellvertreter) mitarbeiten. Hierfür benötigen Sie keine Vorkenntnisse oder Erfahrung. Die Aufstellungsleiterin führt Sie sicher durch die Aufstellung.

### Kann jeder zur Aufstellung kommen?

Jeder kann teilnehmen, der Interesse an einer Aufstellung hat. Eine wertschätzende Einstellung anderen Menschen gegenüber setze ich voraus. Als Aufstellungsleiterin Sorge ich für ein wertschätzendes Arbeitsklima und Miteinander.

## Themen:

### Welche Themen kann ich aufstellen?

Sie können beliebige private als auch berufliche Themen aufstellen. Sie können Krankheiten, Symptome und Gefühle wie die Angst, das Unbehagen, etc. aufstellen.

### Muss ich vor der Gruppe meine Themen ausbreiten?

Grundsätzlich müssen Sie nichts sagen oder tun, was für Sie unangenehm ist. In dem Beratungsgespräch vor der Aufstellung arbeitet die Aufstellungsleiterin mit Ihnen die relevanten Punkte heraus. Sie spüren auch unmittelbar, ob eine Aufstellung in der Gruppe der richtige Rahmen für Sie ist. Sie können gerne die Aufstellung in einer Einzelsitzung vereinbaren.

### Welche Themen kann ich über die Aufstellung anschauen?

Sie können alle erdenklichen Themen und Problemstellungen in einer Aufstellung aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten und lösen. Jedes Thema ist in einem System eingebettet, das die Aufstellungsleiterin mit Ihnen definiert. Wir finden die Personen heraus, die hierbei eine Rolle spielen und finden auch die Rahmenumstände, die das System maßgeblich beeinflussen.