

Rahmenbedingungen der Achtsamen Aufstellungen

Meinerseits:

- 1.) Berufliche Schweigepflicht als Psychologin und Heilpraktikerin in Bezug auf Inanspruchnahme und Inhalte der Arbeit. Bei sehr vertraulichen Kontexten ist eine verdeckte Aufstellung ohne Nennung des Themas möglich.
- 2.) Ganzheitlicher Ansatz durch Ausbildungen in mehreren Bereichen:
 1. abgeschlossenes Hochschulstudium für Klinische Psychologie mit Vertiefung in Psychotraumatologie
 2. Zulassung als Heilpraktikerin für Naturheilkunde und Psychotherapie → Arbeit mit seelischen Hintergründen körperlicher Beschwerden
 3. weitere therapeutische Ausbildungen inkl. Selbstklärung in sprachlichen und nichtsprachlichen Verfahren wie systemischer Therapie, Körpertherapie, Traumatherapie, Entspannung und Achtsamkeit, Energiearbeit/ geistigem Heilen u.a.
- 3.) Da, wo mein therapeutisches Angebot u.a. Sinnfragen und spirituelle Themen einschließt, ist es bewusst frei von jeder Art an Weltanschauungen, Ideologien oder institutionalisierten religiösen Bindungen. Ich erkläre hiermit ausdrücklich, dass ich keinen Sekten oder ähnlichen Gruppierungen angehöre oder nahestehe oder in irgendeiner Weise deren Ansichten verrete. Äußere Autoritäten können eine eigenverantwortliche persönliche Entwicklung nicht ersetzen.
- 4.) Weitere ethische Grundsätze: Freiwilligkeit und Stimmigkeit: Alles, was ich anbiete, ist als Angebot zu verstehen, über das jede/r in Eigenverantwortung entscheiden kann und sollte, ob es sich jeweils stimmig anfühlt und angenommen werden kann bzw. angepasst oder verändert werden soll.
- 5.) Ich biete eine tiefgreifende therapeutische, intuitive und systemische Arbeit an auf der Basis mehrjähriger Erfahrung in der Arbeit mit schwierigen Lebens- und Orientierungssituationen. Ich möchte darin unterstützen, ein tieferes Verständnis für sich selbst und die eigenen Bezüge zu entwickeln, um über innere Entwicklungsschritte auch im Außen viele Dinge bewältigen zu können.
- 6.) Zu den Einzel- als auch den Gruppenaufstellungen findet ein Vor- und ein Nachgespräch statt. Für tiefere Prozesse ist in der Regel eine Folge von 5 bis 10 Aufstellungen/therapeutischen Nachbearbeitungen im 1-2 wöchentlichen Abstand oder auch eine Einzeltherapie hilfreich und nützlich.

Von Klientenseite:

- 1.) Übernahme von Eigenverantwortung: alle Angebote auf Stimmigkeit für sich selbst überprüfen und Unstimmigkeiten einzubringen. Das kann auch im Nachhinein geschehen, wenn beispielsweise Gefühle oder Wahrnehmungen Zeit brauchen, um sich zu entwickeln oder zu zeigen und somit erst nach einer Sitzung in Erscheinung treten sollten.
- 2.) Während der therapeutischen Arbeit und in den Zeiten zwischen den Behandlungen keine Einnahme von bewusstseinsverändernden Substanzen.
- 3.) Ausreichend Nachruhezeit bzw. ruhige Zeiten zum Innehalten einplanen.
- 4.) Regelmäßig und reichlich gutes Wasser trinken, um den Körper zu unterstützen, die seelischen Veränderungen umzusetzen. Unter Umständen können zusätzliche Salzbäder (Meeressalz) hilfreich sein, um Lösungs- und Reinigungsprozesse zu unterstützen.
- 5.) Achtsamkeit für innere Impulse.
- 6.) Das vorherige Einholen von » Informationen aus der Familiengeschichte ist hilfreich.

» **hilfreiche Informationen aus der Familiengeschichte**

Seit Sigmund Freud akzeptiert man, dass jeder Einzelne ein Unbewusstes hat, d.h. durch etwas bewegt wird, was nicht bewusst, aber trotzdem wirksam ist.

Familien oder andere Systeme haben ebenfalls ein Unbewusstes, d.h. etwas, was verschwiegen oder ausgegrenzt wurde, aber trotzdem nachwirkt: sei es in Form von Krankheiten, Depressionen, Süchten, sei es in Form von scheinbar unerklärlichen beruflichen Schwierigkeiten, familiären Verstrickungen, partnerschaftlichem Missgeschick oder Belastungen von jüngeren Familienmitgliedern. In Aufstellungen arbeitet damit.

Die un- bzw. vorbewussten Themen sprechen durch die Intuition und die Körpersprache, d.h. durch Weisheit des Körpers. Dadurch ist es eine sehr ehrliche Arbeit, die tief gehen kann, wenn der Einzelne dazu bereit ist. Aufstellungen verdichten seelische Prozesse. Deshalb können Sie bei innerer Bereitschaft in einer Aufstellung Entwicklungsschritte vollziehen, für die Sie im normalen Leben häufig zwei bis drei Jahre oder länger bräuchten.

Ziel der therapeutischen Aufstellungsarbeit ist ein Hinschauen auf die weißen Flecken in der Familiengeschichte, das Aussprechen von wichtigem Ungesagten, das Fühlen des Ungeweihten und vor allem das Auflösen unguter Bindungen, falscher Verantwortungsübernahmen und die Begegnung mit dem Schatten, sei es der der Familie, sei es der eigene.

Nach einer Aufstellung haben Sie ein tieferes Verständnis für die eigenen Beweggründe und die der Angehörigen, können leichter aus alten Mustern und Belastungen aussteigen, sehen neue Wege und fühlen sich oft aufgeräumter. Ihre Beziehungen können davon sehr profitieren. Sie bekommen ein Gespür dafür, wie Sie berufliche Wege erfüllender gestalten können. Bei innerer Bereitschaft und Aktivierung der Selbstheilungskräfte können sich manchmal auch körperliche Beschwerden verändern, die einen seelischen Hintergrund hatten.

Vor den Aufstellungen ist das Einholen von Informationen aus der Familiengeschichte hilfreich.

Zu den Informationen, die wichtig für die Aufstellungen sein können, gehören häufig:

- Schicksalsschläge in der Familie: schwere Krankheiten, frühe Verluste (Eltern, Partner oder Kind(er), Totgeburten, Tod im Kindbett, ...)
- Adoptionen, verschwiegene Kinder, Abtreibungen/ Fehlgeburten
- vor der Zeit Verstorbene oder ums Leben Gekommene, Selbsttötungen
- Unfälle, Behinderungen/ psychische Erkrankungen
- Auswanderung, Eltern aus verschiedenen Nationalitäten
- Krieg, Flucht, Vertreibung, Gewalt
- „schwarze Schafe und Sündenböcke“: aus der Familie Ausgeschlossene oder Verschwiegene
- unter Umständen auch frühere prägende Partnerbindungen der Eltern
- Alkoholismus oder andere Suchttendenzen
- schwierige Situationen, die in ähnlicher Weise immer wiederkehren
- oder andere Dinge, die Ihnen bedeutsam erscheinen

Hinweis: Wenn im Vorfeld keine Informationen eingeholt werden können, tut das der Arbeit keinen Abbruch, man kann trotzdem mit der systemischen Arbeit auf intuitiver und körpersprachlicher Ebene beginnen.