

Termine: 23.04.2022
09.07.2022
29.10.2022

Beginn: 10.00 Uhr – Ende: ca. 18.00 Uhr

Kosten: € 180,- für die eigene Aufstellung.

Interessierte, die selbst nicht aufstellen möchten, können **kostenfrei teilnehmen**, werden jedoch gebeten als Stellvertreter in den Aufstellungen zur Verfügung zu stehen und etwas für ein gemeinsames Imbiss-Bufferet mitzubringen.

Die Möglichkeit der Teilnahme an der Veranstaltung richtet sich nach den aktuellen Corona-Regelungen. Voraussichtlich wird zu dem Zeitpunkt der Aufstellungen 3G gelten.

Veranstaltungsort:

Praxis für Psychotherapie

Bogenstr. 11

63589 Linsengericht-Altenhaßlau



Sebastian Rühl
Dipl.-Psych.
Psychologischer
Psychotherapeut
tiefenpsychologisch
fundierte
Psychotherapie



Ingrid Elyas
Dipl.-Päd.
Systemische
Familien-
Therapeutin
(DGSF)

Psychodynamische Aufstellungen

Sichtbar machen was im Wege steht



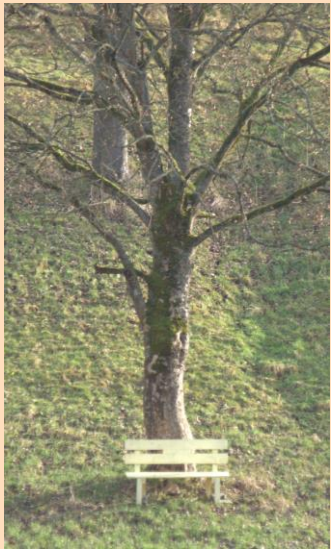
Psychotherapeutische Praxis
Bogenstr. 11
63589 Linsengericht
Tel.: 06051-18252

mail@psychotherapie-linsengericht.de
www.psychotherapie-linsengericht.de

Dipl.-Psych.
Sebastian Rühl

Dipl.-Päd.
Ingrid Elyas

**Bei sich selbst anzukommen
zu erkennen wer wir sind
in Freiheit wählen zu können
und was wir daraus machen
ist ein großes Geschenk**



Oft gelingt das nicht. Es steht scheinbar etwas im Weg. Wir glauben, es nicht verändern zu können. Das Leben wirkt fremdbestimmt, so als ob uns etwas von außen daran hindert, bei uns selbst anzukommen. Dabei ist es etwas in uns selbst, das nicht erkennt, die falschen Schlüsse zieht und uns viel Kraft kostet.

Offene Fragen an dich selbst können sein:

Was tue ich, wenn ich keine Angst habe?

..., wenn ich frei bin?

..., wenn ich mich wirklich gefunden habe?

..., wenn ich aus mir die Konsequenzen ziehe?

Was ist ein „falsches Selbst“?

Was sieht mein Gegenüber, wer ich bin?

Wer bin ich wirklich, wenn ich mich selbst radikal annehmen kann?

Was tue ich immer wieder nur für die anderen?

Sind Geben und Nehmen bei mir ausgeglichen?

Was berührt mich wirklich im Innersten?

Bin ich mit mir im Frieden?

Was ist eine Aufstellung?

Aufstellungen sind ein effektives Werkzeug, um unbewusstes Zusammenwirken und eigene Anteile daran sichtbar zu machen. Fragen des Zusammenlebens und Zusammenwirkens von Familien, Arbeitsteams oder anderen engen Gemeinschaften werden bei dieser Methode durch stellvertretende Personen abgebildet. Oft glauben wir, unseren Alltag rational denkend einordnen zu können. Allein rationale Denk- und Glaubensmuster tragen jedoch nicht unbedingt zu Lösungen bei, wenn wir uns durch die immer selben Gedanken und Vorgehensweisen im Kreis drehen.



Warum liegt unser Fokus in den Aufstellungen auf der Psychodynamik?

Der Begriff Psychodynamik beschreibt das Zusammenwirken und den eigenen Umgang mit Emotionen und Gedanken, die in Beziehungen und im eigenen Selbst eine Rolle spielen. Die psychodynamische Betrachtungsweise zeigt nicht nur, wie z. B. ein aufgestelltes Familiensystem ineinander wirkt, sondern spiegelt immer auch das eigene Innere wider. Sie macht sichtbar, welche Anteile wir selbst an den wirkenden Kräften des betrachteten Beziehungssystems haben und welche Gründe zu einem Festhalten daran oder zu Ängsten vor Veränderungen führen.

Was können wir in Aufstellungen beobachten oder erkennen?

In Aufstellungen zeigen die Protagonisten Gefühle oder Vorstellungen, die sie selbst wahrnehmen, und es werden Beziehungsmuster erkennbar. Dadurch wird die Psychodynamik sichtbar, die in den Beziehungen und in den inneren eigenen Abläufen besteht, und die Aufstellenden erhalten Aufschluss über ihre inneren seelischen Vorgänge. Das führt zu einem tieferen Erleben und Verstehen der Zusammenhänge auf einer „Seelenebene“. Damit wird es möglich, etwas zu verändern.

Wie gelingt eine Lösung der offenen Fragen und ungelösten Konflikte?

Lösungen entstehen durch Arbeit an sich selbst. In einer Aufstellung kann sichtbar werden, wo Verstrickungen und Begrenzungen der Wahrnehmung eigener Gefühle, Vorstellungen oder Bedürfnisse liegen. Durch diese Begrenzungen geht oft die innere Freiheit verloren, etwas zu verändern und wirklich Neues zu schaffen. Werden diese Begrenzungen in der Aufstellung sichtbar, bekommt die aufstellende Person die Möglichkeit, über therapeutisch angeleitete Prozesse etwas zu verändern. Mit einer eigenen Veränderung wird immer auch eine Veränderung des Systems erreicht.

