

Distanz finden

Im privaten und beruflichen Alltag gibt es eine Vielzahl von Problemstellungen, die von alleine nicht zu lösen sind. Hauptursache dafür ist die unmittelbare Betroffenheit, z.B. in einem Beziehungsproblem. Wie hilfreich wäre es in diesem Fall, wenn man die Situation aus der Distanz betrachten und von dort eine Lösung entwickeln könnte.

So eine Möglichkeit gibt es tatsächlich: *Systemische Strukturaufstellungen*. Eine Aufstellung eignet sich insbesondere für:

- Ziel-Erreichung und was muss ich dabei beachten?
- Entscheidungssituationen (Personal, Produkte, Projekte ...)
- Störungen (Konflikte) im System
- Klärung von Beziehungsverhältnissen im System (Familie, Team, Firma)
- Umgang mit Veränderungen
- Umstrukturierungen
- Life Balance (im beruflichen und/oder privaten Leben)

Aufstellen bedeutet: Repräsentanten werden zueinander in Beziehung gesetzt, um Sachverhalte abzubilden, zu verändern oder zu entwickeln. Bei meiner Arbeit im Einzelcoaching nutze ich abstrakte Figuren als jeweilige Repräsentanten. Die Aufstellung mit Figuren ist dabei eine hocheffiziente Methode, um in überraschend kurzer Zeit sowohl relevante Informationen über ein Beziehungssystem zu gewinnen, wie auch Veränderungsmöglichkeiten anzuregen. Auch komplexe Beziehungssysteme lassen sich so relativ einfach räumlich darstellen.

Der Nutzen einer Aufstellung auf den Punkt gebracht:

- Sie gewinnen Klarheit und Kraft für neue Lösungen.
- Sie erhalten neue, andere Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten.
- Sie schulen Ihre Wahrnehmung und gewinnen Lösungsalternativen.
- In kurzer Zeit maximaler Erkenntnisgewinn für Ihre Frage.
- Sie ersparen sich Versuch & Irrtum und sparen Zeit und Geld.
- Sie finden zurück zu mehr Lebensqualität.

Da dies zudem in einem geschützten Rahmen geschieht, erleichtert diese Form der Aufstellung recht schnell das Einnehmen einer distanzierten Position. Eine Aufstellung gibt klare Hinweise auf Wechselwirkungen und Beziehungsmuster in Systemen und lässt dadurch zu, mögliche Lösungen vorwegzunehmen. Es wird dabei das Phänomen beobachtet, dass man in den Sitzungen mehr Kraft bekommt, als einem genommen wird.

Distanz finden und dadurch mehr Lebensqualität erhalten, mit Hilfe einer Strukturaufstellung. Sprechen Sie mich ruhig an. Ein Erstgespräch ist kostenfrei.