

Vielseitigkeit pur

Systemische Aufstellungen können bei einer sehr großen Bandbreite von Fragestellungen eingesetzt werden.

Einige Beispiele sind:

Wichtige Entscheidungen

„Soll ich den Job im Ausland annehmen oder lieber hier bleiben?“ oder „Welche Ausbildung ist die richtige für mich?“

Altes loslassen und Neues beginnen

„Wie lassen sich neue Erkenntnisse und Fertigkeiten in meine bisherige Arbeit integrieren?“ oder „Was hindert mich daran, wie eigentlich geplant, in eine andere Stadt zu ziehen?“

Beziehungen zwischen zwei Personen

„Warum streite ich mich ständig mit meiner Kollegin?“ oder „Wie kann ich meinen Ex-Freund ganz loslassen?“

Familienaufstellungen

„Was ist meine Rolle in der Familie und wie kann ich mich von ausgedienten Rollenmustern trennen?“ oder „Warum ist das Verhältnis zu meiner Schwester so wenig stimmig?“

Teamaufstellungen

„Wer nimmt im Team welche Rolle ein und wie kann die Zusammenarbeit im Team optimiert werden?“ oder „Warum werde ich als Führungskraft von meinem Team nicht wahrgenommen?“

Themen klären

„Was hindert mich daran, meine Führungsrolle wahrzunehmen?“ oder „Warum kann ich mich selbst nicht so annehmen, wie ich bin?“

Fragen Sie einfach unverbindlich nach, ob eine Aufstellung bei Ihrem Anliegen die geeignete Methode wäre.

Für welche Fragestellungen eignet sich die Methode?



*Es gibt, die Religion sei,
welche sie wolle, nur einen Gott,
nur eine Tugend, nur eine Wahrheit,
nur ein Glück.
Du findest alles,
wenn du der Stimme deines Herzens folgst.*

*Arnold Mendelssohn (1855 - 1933)
deutscher Komponist*

Mein beruflicher Hintergrund

Ich bin Industriekauffrau, Betriebswirtin und Diplom-Psychologin.

Im Anschluss an eine mehrjährige Tätigkeit im internationalen Marketing arbeite ich nun schon seit acht Jahren als freiberufliche Beraterin und Trainerin.

Die Qualität meiner Angebote stelle ich durch ständige Weiterbildung und den Austausch mit anderen Beratern und Trainern sicher.

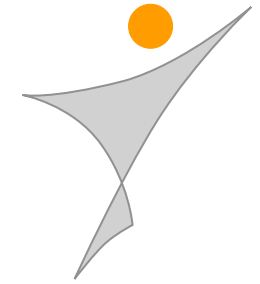
Zum Beispiel habe ich folgende Ausbildungen erfolgreich abgeschlossen:

- Problem- und Konfliktberaterin (= Mediatorin)
- Kommunikationspsychologische Interventionen bei Beratung und Training
- Alpha Chi Consultant
- Systemische Aufstellungen (nach Gauri Gatha)

Die Qual der Wahl

Es gibt viele gute Berater und Trainer im Markt. Dennoch bleibt die Frage offen, wer davon am besten zu Ihnen passt. Um Ihnen die Entscheidung zu erleichtern, habe ich einige für mich typische Merkmale zusammengestellt:

- Durch meine Arbeit sollen Sie in Ihrer Selbständigkeit gestärkt werden, so dass Ihnen hinterher mehr Handlungsoptionen zur Verfügung stehen.
- Großen Wert lege ich auf die praktische Umsetzbarkeit gefundener Lösungen.
- Außerdem berücksichtige ich immer das „System“, in dem Sie sich gerade befinden.
- Bei allem bin ich davon überzeugt, dass wir unsere Zukunft selbst in die Hand nehmen können.



Wer steckt hinter diesem Angebot?

Systemische Aufstellungen nach Gauri Gatha

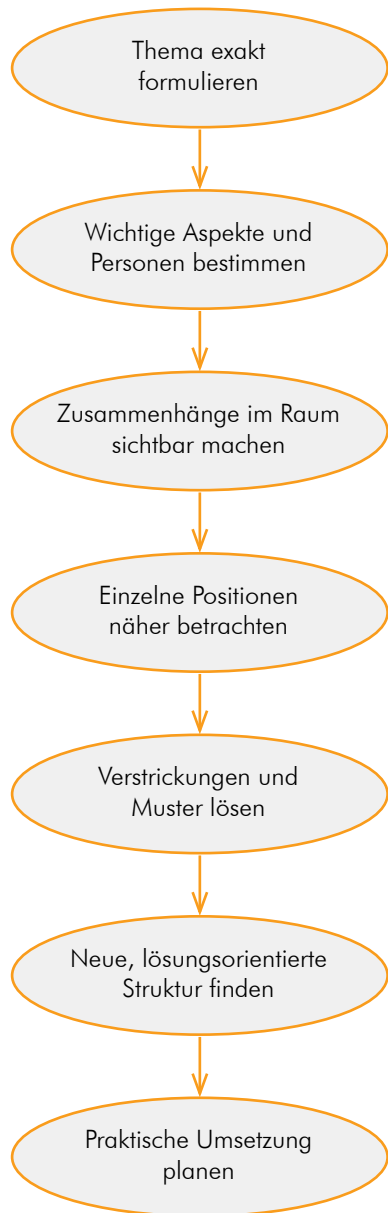


Gunda Mohr

Basselweg 97 :: 22527 Hamburg
Tel. 040 - 5400 7093

mail@gundamohr.de :: www.gundamohr.de

Vorgehen bei einer systemischen Aufstellung



Systemische Aufstellungen

Bei Systemischen Aufstellungen wird Ihr Anliegen bzw. Ihre Fragestellung mit Hilfe von Personen oder Gegenständen im Raum sichtbar gemacht.

Die unterstützenden Personen oder Gegenstände repräsentieren dabei reale Menschen oder Aspekte, die jeweils eine bestimmte Position im Raum zugewiesen bekommen.

Vorhandene Strukturen und Muster werden auf diese Art schnell sichtbar. Außerdem können Sie so direkt erleben, wie alles miteinander zusammenhängt.

Häufig fördert bereits diese „Vogelperspektive“ auf das Thema das Verständnis für die Situation und das Finden von Lösungen.

Ein noch tieferes Begreifen kann erreicht werden, indem die einzelnen Personen und Aspekte jeweils individuell betrachtet werden.

Die so gewonnenen Erkenntnisse versetzen Sie in die Lage, Verstrickungen zu lösen und Muster zu verändern, wenn diese nicht mehr angemessen sind. Dadurch wird eine freie, unbeschränkte Suche nach neuen Lösungen möglich.

Haben Sie eine Lösung gefunden, überprüfen wir diese gemeinsam auf Alltagstauglichkeit und planen, wie Sie sie umsetzen können.

Bei traumatischen Erlebnissen kann sich der Arbeitsprozess zusätzlich heilend auswirken, so dass verloren gegangene Persönlichkeitsanteile wieder integriert werden können.

Letztendlich ermöglichen es systemische Aufstellungen nach Gauri Gatha also, den Ursprung von (Verhaltens-) Mustern und Strukturen zu erkennen und somit die Probleme an der Wurzel zu lösen.

Systemische Aufstellungen – Was ist das und wie funktioniert das?



Variante 1: Arbeit mit Stellvertretern
(= Klient + Mitsteller + Berater)



Variante 2: Einzelarbeit
(= Klient + Berater)



Variante 3: Gruppenarbeit
(= Gruppe + Berater)

Varianten bei der Aufstellung

Es stehen Ihnen bei systemischen Aufstellungen drei Varianten zur Auswahl, wobei jede bestimmte Vorteile hat.

Variante 1: Arbeit mit Stellvertretern

Die Mitsteller nehmen stellvertretend die Position von Personen und Aspekten ein.

Anhand des Feedbacks der Mitsteller haben Sie als Klient die Chance, Ihre eigene Wahrnehmung zu überprüfen.

Als Mitsteller können Sie von der Aufstellung des Klienten lernen, da immer auch eigene Aspekte angesprochen werden.

Das gemeinsame Erleben bei der Arbeit mit Stellvertretern wirkt oft entlastend.

Variante 2: Einzelarbeit

Bei der Einzelarbeit haben Sie mich ganz für sich allein, und die Struktur wird z.B. mit Hilfe von Kissen oder Stühlen im Raum dargestellt.

Dadurch, dass Sie selbst alle verschiedenen Positionen nacheinander einnehmen, wird es für Sie leichter, die Sichtweise der anderen zu verstehen. Sie erleben die Positionen also direkter als bei der Arbeit mit Stellvertretern.

Außerdem lassen sich so auch sensible Themen im geschützten Rahmen bearbeiten, ohne dass andere dabei sind.

Variante 3: Gruppenarbeit

Anders als bei den ersten beiden Varianten gibt es bei der Gruppenarbeit ein vorher festgelegtes Thema, an dem jeder unter Anleitung für sich selbst arbeitet.

So können z.B. alle Teilnehmer gleichzeitig die Strukturen wahrnehmen und bearbeiten, die sie persönlich davon abhalten, Führung zu übernehmen.

Die Gruppenarbeit benötigt in der Regel am wenigsten Zeit.

Welche Varianten gibt es?