

nadja schweizer

Körperzentrierte Psychologische Beratung IKP

Was ist systemische Aufstellung/Familienaufstellung?

Im Laufe unseres Lebens sind wir Menschen immer wieder Teil verschiedener gebildeter Systeme. Allen voran sind wir in unserem Familiensystem eingebunden, ob wir wollen oder nicht. Auch am Arbeitsplatz sind wir Teil des Arbeits- oder Kollegenteams.

In diesen Systemen besteht häufig eine gemeinsame unbewusste Ebene, aus der sich ebenfalls unbewusste Dynamiken, sogenannte Verstrickungen und Blockaden entwickeln können. Diese Dynamiken nehmen enormen Einfluss auf unser Leben, auf unser Handeln und Denken und letztlich prägen sie unsere Entscheidungen.

Blockaden im System entstehen, wo die Ordnung gestört ist und manifestieren sich in verschiedensten Formen (Ängste, Unsicherheit, Entscheidungsfähigkeit, Alpträume, Beziehungslosigkeit). Meist wirken sie sich auch auf unseren Körper in Form von körperlichen Symptomen (Schlafstörungen, Migräne, Essstörungen, Herzprobleme etc.) aus.

Bei der systemischen Aufstellungsarbeit werden Dynamiken beleuchtet und Blockaden bewusst gemacht. Das unbewusste Wirken auf uns wird mittels Aufstellung – mit Unterstützung von «Stellvertretern» – sichtbar und damit fassbar gemacht und im Hier und Jetzt neu verknüpft. Durch die Aufstellungsarbeit können systemische Verstrickungen und Energieblockaden aufgelöst werden, wodurch die Lebenskraft wieder in Fluss kommt. Alte Muster und Glaubenssätze werden erkannt und abgelegt. In der Folge entscheiden und gestalten wir unser Leben neu und aus einem anderen Verständnis heraus. Dieses Neuerleben der Systemenergie wirkt sich nicht nur auf den «Aufsteller» als Individuum aus, vielmehr wird das ganze System, in welchem der «Aufsteller» vernetzt ist, eine Wandlung durchleben.

Auf diese Weise lassen sich Erklärungen und Antworten auf viele immer wiederkehrende Fragen in unserem Leben finden.



«Was man zu verstehen gelernt hat, fürchtet man nicht mehr.» Marie Curie

Informationen/Eckdaten:

Dank freiwilligen «Stellvertretern», die ihre Ressourcen zur Verfügung stellen (auch sie erfahren durch ihren Beitrag ein Weiterkommen in ihrem eigenen Prozess), werden die «Wurzeln» der Blockenden im System sichtbar gemacht und aufgelöst. Diese Arbeit erfordert eine sehr grosse Achtsamkeit gegenüber allen Beteiligten – sowohl innerhalb als auch ausserhalb der systemischen Aufstellung.

In der Zusammenarbeit mit Renata Spaeth kann ich Ihnen Achtsamkeit und Qualität garantieren. Frau Renata Spaeth bringt ebenfalls eine jahrelange Erfahrung in systemischer Arbeit mit.

Gerne erteilen wir Ihnen auf Anfrage detaillierter Auskunft.

- Leitung:** Nadja Schweizer, www.nadjaschweizer.ch
Renata Spaeth, www.psychologische-beratung-sg.ch
- Termine:** auf Anfrage
- Ort:** Zürich und St. Gallen – nach Vereinbarung
- Ablauf:** Aufstellungsarbeit verstehen wir als einzigartige und sehr intensive Form der Psychotherapie, durch welche, eingebettet in die laufende persönliche Prozessarbeit, ein grosser Entwicklungsschritt möglich wird. Sie bedarf daher sowohl mindestens einer Vorbesprechung als auch der Nachbesprechung/Nachbegleitung.
- Aufstellung:** ca. 180 Min.
- Kosten:** CHF 350.–
- Anmeldung:** per Telefon +41 76 346 92 73 oder E-Mail an:
Nadja Schweizer, info@nadjaschweizer.ch
Renata Spaeth, info@psychologische-beratung-sg.ch