

Anleitung – Deine erste eigene Aufstellung

1. Wähle dein Anliegen

Such dir ein kleines, aktuelles Thema aus. Etwas, das dich gerade beschäftigt – emotional oder gedanklich.

Beispielhafte Themen:

- So sieht meine aktuelle Situation aus.
- Ich wünsche mir mehr Klarheit zu ...

Formuliere dein Anliegen als klaren Satz, z. B.:

👉 Ich will verstehen, warum ich mich gerade so festgefahren fühle.

👉 Ich will erkennen, was mich innerlich gerade wirklich beschäftigt.

2. Wähle deine Figuren

Du brauchst mindestens zwei Figuren:

- Eine für dich selbst
- Eine für dein Thema oder Anliegen

Optional weitere Figuren:

- Eine Blockade
- Ein Wunsch oder Ziel
- Eine unterstützende Kraft oder Person

3. Stelle auf

Platziere die Figuren auf deinem Brett oder Tisch – so, wie es sich für dich stimmig anfühlt.

Fragen zur Orientierung:

- Wo stehst du? Wo steht dein Thema?
- Ist etwas nah oder fern? Guckt etwas zu dir oder von dir weg?

4. Nimm wahr

Lass dir Zeit. Schau dir deine Aufstellung in Ruhe an. Du kannst sie auch verändern – einfach so, wie es für dich passt.

💡 Es geht nicht um richtig oder falsch – sondern um dein inneres Bild.

Wenn du soweit bist, geht's im nächsten Video um deine Reflexion: Was zeigt sich dir?

Viel Freude beim Entdecken!