



Reflexionsblatt – Mein Anliegen klären

Bevor du mit deiner Aufstellung beginnst, nimm dir einen Moment Zeit, um dein Anliegen bewusst zu formulieren.

Nur wenn du weißt, *was du wirklich anschauen möchtest*, kannst du echte Erkenntnisse gewinnen.

1. Was beschäftigt mich gerade?

Formuliere frei, ohne zu bewerten. Was macht dir Druck, was möchtest du verstehen oder verändern?



2. Was möchte ich durch die Aufstellung besser verstehen oder lösen?

Beispielsätze:

- Ich möchte verstehen, warum ich mich gerade so blockiert fühle.
Ich möchte mehr Klarheit über meine Entscheidung finden.
- Ich möchte herausfinden, was mich innerlich steuert.




Mein Anliegen in einem Satz:

3. Was wünsche ich mir als Ergebnis der Aufstellung?

Beispiel: Ich wünsche mir mehr innere Ruhe / Klarheit / eine Entscheidung / einen nächsten Schritt.



 **Tipp:** Wenn du dein Anliegen klar formulierst, gibst du deiner Aufstellung eine klare Richtung. Du kannst es später auch nochmal verändern oder schärfen – das ist ganz normal.