

Reflexionsblatt – Was du in deiner Aufstellung sehen kannst

Nimm dir nach deiner Aufstellung etwas Zeit, um dein Bild wirken zu lassen. Dieses Reflexionsblatt hilft dir, deine Wahrnehmungen und Eindrücke zu ordnen – ganz ohne Druck und ohne Bewertung.

1. Beobachte dein Bild


- Was fällt dir spontan auf?
- Wo ist Nähe – wo ist Distanz?
- Wer schaut wohin? Wer ist dir zugewandt – wer abgewandt?
- Stehst du mittendrin oder eher am Rand?

2. Spür in dich hinein

- Welche Figur beschäftigt dich am meisten – und warum?
- Was macht dein Bauchgefühl beim Blick auf das Ganze?
- Gibt es eine Figur, der du lieber ausweichst?
- Was fühlt sich gut an – was eher unangenehm?

3. Verändere und beobachte

- Möchtest du etwas verändern? Wenn ja, was genau?
- Was passiert, wenn du etwas umstellst?
- Was würde dein 'Zukunfts-Ich' dazu sagen?
- Fehlt etwas auf dem Brett – oder darf etwas weg?
- Was würdest du gerne einer Figur sagen, wenn sie dich hören könnte?

 Es geht nicht um Analyse, sondern ums Spüren. Lass deine Antworten auf dich wirken – manchmal arbeiten sie innerlich weiter, auch wenn du längst wieder im Alltag bist.