

# Von Wurzeln und Flügeln

## Bindungsdynamiken erkunden – mittels System-Aufstellungen in einer kleinen Gruppe von 4-8 Personen

**Termine 2020:** auf Anfrage (noch in Planung – je nach Bedarf)

Jeweils **ab 10:00** oder **ab 15:30 Uhr** (je nach der Anzahl der Aufstellungen und der Zeit-Wünsche)

**Themen:** Neben Familien- und Beziehungsthemen ist auch jedes andere Thema herzlich willkommen: Gesundheit und Krankheit – der berufliche Weg – die persönliche Essenz, ...

**Ort:** Tai Chi Schule Freiburg, Wilhelmstrasse 24a (Eingang vom Glacisweg, neben BUND)

**Kosten:** mit eigener Aufstellung: jeweils 100 Euro – ohne eigene Aufstellung: 30 Euro

**Leitung:** Anke Zillessen • Physiotherapeutin und Germanistin M.A. in Freiburg

• Anerkannte Systemaufstellerin (Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen DGfS)

Ausbildung bei Sneh Victoria Schnabel in Freiburg • Weiterbildungen und Seminare bei Albrecht Mahr (Supervision, Familien- und Organisationsaufstellungen), Thomas v. Stosch (Familien-Aufstellungen), Bertold Ulsamer (Trauma in Aufstellungen), Stephan Hausner (Symptomaufstellungen) und Daan van Kampenhout (Practice for Systemic Ritual®)

• Focusing-Therapeutin (DAF) • Master-Praktizierende (Craniosacral Verband Deutschland)

### Systemaufstellungen ...

... können uns in guter Weise und von Neuem **mit unseren Wurzeln und Kraftquellen verbinden** – mit unserer Gesundheit und mit unserer ureigenen inneren Natur.

**Die Basis einer Systemaufstellung** ist meist ein klares Anliegen, das sich spätestens in einem Gespräch zu Beginn der Aufstellung herauskristallisiert.

Dabei kann es beispielsweise um Ihre Familie gehen, um Ihre Beziehungsfähigkeit, um Ihr berufliches Umfeld oder auch um Ihre Gesundheit oder die Gesundheit Ihrer Kinder.

**Das zentrale Phänomen** von Aufstellungen ist die so genannte **stellvertretende Wahrnehmung**. Sie wählen aus der Gruppe der Teilnehmer für sich selbst und Ihre Familienmitglieder **Stellvertreter** aus und stellen diese in der Mitte des Teilnehmerkreises auf. Dabei können Sie ganz einfach Ihrem Bauchgefühl vertrauen. Die von Ihnen aufgestellten Stellvertreter sind dann eingeladen, sich in ihre jeweilige Rolle einzufühlen (beispielsweise „die Mutter“, „der Partner“, „die Tochter“, „der Bruder“, ...) und ihre (stellvertretende) Wahrnehmung, ihr Körpergefühl, ihre Emotionen oder Gedanken zu äußern.

In den Empfindungen, Bewegungen, Reaktionen und Worten der Stellvertreter zeigt sich dann meist eindrücklich die – bisher verborgene – Dynamik des aufgestellten Familiensystems. Allein dadurch kann bereits ein heilsamer lösender Effekt entstehen. Zudem ebnet die jetzt spür- und sichtbare Dynamik **Wege zu möglichen Lösungen**.

### Wozu kann eine Aufstellung dienen?

Eine Familien-Aufstellung gibt zu allererst einmal der so genannten „**Weisheit des Feldes**“ und ihren **Selbstregulierungskräften** Raum. In der Vergangenheit gewesene und in die Gegenwart hineinreichende Familiendynamiken und damit verbundene Verstrickungen werden sichtbar und spürbar. Dies kann den Blick auf ganz persönliche Bindungs- und Beziehungsdynamiken verändern **und neue Wege** aufzeigen.

Oft wird es uns und unseren Familienmitgliedern – manchmal erst eine gute Weile nach der Aufstellung – leichter möglich, dadurch noch klarer unseren **ganz eigenen Platz in der Welt** zu finden und einzunehmen. Zuvor unerklärliche und sich wiederholende Situationen des Unwohlseins oder auch innerfamiliärer Konflikte können somit klarer erkannt, gestaltet, gelindert oder sogar aufgelöst werden.

Dadurch kann es uns leichter möglich werden, unsere Vitalität und unsere ureigenen Gaben **mit ganzer Kraft zur Entfaltung zu bringen** und ihnen **Flügel** zu verleihen. Aufstellungsworkshops ersetzen keine Therapie – sie können diese aber wunderbar ergänzen. Aufstellungen dienen der Unterstützung des Lebendigen und Gesunden.

### Sie sind herzlich willkommen

... wenn Sie bereits Erfahrungen mit Familien-Aufstellungen haben.

... wenn Ihnen Aufstellungsarbeit völlig neu ist.

Falls Sie Interesse oder Fragen haben sprechen Sie mich gerne an oder senden Sie mir eine Email. Ich freue mich auf Sie!

**Anke Zillessen • Fon: 0179. 12 00 581 • kontakt@ankezillessen.de**

[www.ankezillessen.de](http://www.ankezillessen.de)