

# Ist eine Aufstellung das Richtige für mich?

## Eine Selbstreflexion in 10 Fragen

Diese Checkliste hilft Ihnen einzuschätzen, ob eine systemische Aufstellung in Ihrer aktuellen Situation hilfreich sein könnte. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um über die folgenden Fragen nachzudenken.

---

### 1. Meine Motivation

Ich suche nach:

- ☐ Neuen Perspektiven auf ein wiederkehrendes Thema
- ☐ Tieferem Verständnis für Beziehungsdynamiken
- ☐ Lösungswegen bei komplexen Entscheidungen
- ☐ Unterstützung bei einem Veränderungsprozess
- ☐ Klärung von familiären oder beruflichen Konflikten

**Reflexion:** Je mehr Punkte Sie ankreuzen können, desto wahrscheinlicher ist es, dass eine Aufstellung für Sie wertvoll sein kann.

---

### 2. Meine Themen

Ich beschäftige mich mit:

- ☐ Familiären Beziehungen oder Konflikten
- ☐ Beruflichen Herausforderungen oder Teamdynamiken
- ☐ Wiederkehrenden Mustern in Partnerschaften
- ☐ Inneren Blockaden oder Widerständen
- ☐ Entscheidungsfindung in wichtigen Lebensbereichen
- ☐ Gesundheitlichen Themen mit möglichen systemischen Aspekten

**Reflexion:** Systemische Aufstellungen sind besonders hilfreich bei Themen, die in einem größeren Beziehungskontext stehen.

---

### 3. Bisherige Erfahrungen

**Ich habe bereits:**

- ☐ Über mein Thema nachgedacht und Lösungsversuche unternommen
- ☐ Gemerkt, dass rein rationale Ansätze nicht ausreichen
- ☐ Das Gefühl, dass "mehr" hinter meinem Thema steckt
- ☐ Offenheit für neue, auch unkonventionelle Perspektiven

**Reflexion:** *Aufstellungen ergänzen andere Ansätze und können besonders dann wertvoll sein, wenn Sie spüren, dass tiefere Ebenen angesprochen werden sollten.*

---

### 4. Meine Erwartungen

**Ich bin bereit:**

- ☐ Mich auf einen offenen Prozess einzulassen
- ☐ Neue Perspektiven zu gewinnen, auch wenn sie überraschen
- ☐ Die Dinge anders zu sehen als bisher
- ☐ Verantwortung für meinen eigenen Prozess zu übernehmen

**Ich erwarte NICHT:**

- ☐ Einfache "Rezepte" oder sofortige Lösungen
- ☐ Dass andere sich ändern werden
- ☐ Dass der Aufstellungsleiter mir sagt, was ich tun soll

**Reflexion:** *Realistische Erwartungen sind wichtig für eine erfolgreiche Aufstellungsarbeit.*

---

### 5. Meine emotionale Stabilität

**Aktuell:**

- ☐ Befinde ich mich nicht in einer akuten Krise
- ☐ Fühle ich mich grundsätzlich stabil genug für neue Perspektiven
- ☐ Habe ich Ressourcen und Unterstützung in meinem Umfeld
- ☐ Bin ich offen, auch emotional berührende Erfahrungen zu machen

**Reflexion:** *Aufstellungen können emotionale Prozesse auslösen. Eine gewisse Stabilität und Selbstfürsorge sind wichtige Voraussetzungen.*

---

## 6. Zeitlicher Rahmen

Ich kann:

- ☐ Mir Zeit für die Vor- und Nachbereitung nehmen
- ☐ Nach der Aufstellung Raum für Integration geben
- ☐ Geduld mit dem Prozess haben, der Zeit brauchen darf

**Reflexion:** *Aufstellungen entfalten ihre Wirkung oft über Zeit. Es ist hilfreich, wenn Sie nicht unter akutem Zeitdruck stehen.*

---

## 7. Systemischer Kontext

Mein Thema:

- ☐ Betrifft auch andere Menschen oder Systemelemente
- ☐ Hat möglicherweise Wurzeln in der Vergangenheit
- ☐ Zeigt sich in wiederkehrenden Mustern
- ☐ Lässt sich nicht rein individuell betrachten

**Reflexion:** *Je stärker Ihr Thema in einem Systemkontext steht, desto sinnvoller kann eine Aufstellung sein.*

---

## 8. Methodische Passung

Ich kann mich gut einlassen auf:

- ☐ Bildhafte, räumliche Darstellungen
- ☐ Körperliche und emotionale Wahrnehmungen
- ☐ Intuitive Prozesse
- ☐ Das Arbeiten mit Repräsentanten oder Symbolen

**Reflexion:** *Die Methode sollte zu Ihrem persönlichen Lernstil passen.*

---

## 9. Grad der Offenheit

Ich bin:

- ☐ Bereit, neue Perspektiven zu entdecken
- ☐ Offen für unerwartete Einsichten
- ☐ Nicht festgelegt auf ein bestimmtes Ergebnis
- ☐ Neugierig auf das, was sich zeigt

**Reflexion:** *Eine offene, neugierige Haltung unterstützt den Aufstellungsprozess.*

---

## 10. Bereitschaft zur Veränderung

Ich bin bereit:

- ☐ Neue Sichtweisen in meinen Alltag zu integrieren
- ☐ Konkrete Schritte zu gehen, die sich aus der Aufstellung ergeben
- ☐ Verantwortung für meinen Teil des Systems zu übernehmen
- ☐ Alte Muster zu erkennen und neue Wege zu erproben

**Reflexion:** *Die Wirkung einer Aufstellung entfaltet sich vor allem durch Ihre Bereitschaft, die gewonnenen Erkenntnisse in Ihrem Leben umzusetzen.*

---

## Auswertung

Zählen Sie, wie viele Punkte Sie insgesamt angekreuzt haben:

**20-30 Punkte:** Eine systemische Aufstellung könnte für Sie sehr wertvoll sein. Ihre Haltung und Ihr Thema passen gut zur Methode.

**10-19 Punkte:** Eine Aufstellung kann hilfreich sein, aber reflektieren Sie noch einmal die Bereiche, in denen Sie weniger Punkte angekreuzt haben.

**0-9 Punkte:** Möglicherweise ist zum jetzigen Zeitpunkt eine andere Methode passender für Sie. Ein Vorgespräch kann weitere Klarheit bringen.

---

Unabhängig von Ihrer Punktzahl: Vertrauen Sie auch Ihrem Gefühl. Wenn Sie spüren, dass eine Aufstellung für Sie stimmig sein könnte, vereinbaren Sie ein unverbindliches Erstgespräch, um Ihr Anliegen zu besprechen und gemeinsam zu entscheiden, ob und in welcher Form eine Aufstellung für Sie passend ist.