

INFOBLATT AUFSTELLUNG

Die Online-Autonomie-Aufstellung mit Figuren ist eine lösungsorientierte Intensivtherapie.

Die systemische Aufstellungsmethode mit Figuren zielt auf die dauerhafte Nachverarbeitung von Stress durch die Förderung der Selbstintegration, einer gesunden inneren Distanzierung und Löschung des Stressors.

Den systemischen Lösungsalgorithmus verbinde ich mit körperorientierter Psychotherapie und gestalttherapeutischen Methoden.



FAQ

Wie lange dauert eine Aufstellung?

Die Online-Autonomie-Aufstellung dauert 120 Min. Wir vereinbaren einen Termin und du bekommst einen Zoom-Link vorab zugeschickt.

Wieviele Aufstellungen sind notwendig?

Aufstellungen sind ein therapeutischer Prozess und kein Wundermittel, wo mit einer Aufstellung alle Probleme gelöst sind. Die eigene innere Arbeit muss geleistet werden und die Motivation für Veränderung muss als Grundvoraussetzung vorhanden sein.

Die Dauer eines Therapieprozesses ist unterschiedlich und abhängig von den Themen, der Stressverarbeitung und eigenen Motivation.

Man sollte sich auf einen Prozess von 2-4 Jahren einstellen, da innere Prozesse und die körperliche Stressverarbeitung ihre Zeit brauchen. In dieser Zeit wird es intensivere Phasen geben und Phasen, wo auch nicht gearbeitet wird.

Um einen therapeutischen Prozess aufzubauen wird in der Regel zu Beginn in einem Abstand von 4-6 Wochen gearbeitet. Dann werden die Zeitabstände häufig länger.

Je nach Anliegen und Prozess findet eine gestalt- und körpertherapeutische Begleitung in Einzelstunden statt.

Was ist der Unterschied zu anderen therapeutischen Ansätzen?

Die Grundlage ist der wissenschaftliche neue Ansatz der Gedächtnisrekonsolidierung (2004), um Symptome nachhaltig zu löschen. Neuronale Schaltkreise des Gehirns lassen sich therapeutisch durch neue Erfahrungen verändern, nicht durch kognitive Einsichten. Dabei werden die Synapsen von emotional Erlernten aufgeschlossen und durch neues Lernen außer Kraft gesetzt. Eine nachhaltige Veränderung findet erst statt, wenn das neu Gelernte das Alte auflöst.

VORBEREITUNG

Um die Zeit für die Aufstellung optimal zu nutzen, bitte ich um eine gute Vorbereitung.

Ohne konkretes Anliegen oder technische Vorbereitung kann die Arbeit nicht stattfinden.

Anliegen

Das Anliegen sollte klar sein, so dass wir nicht mehr als 15 Min brauchen, um mit der Aufstellung zu beginnen.

Wenn vieles Unklar ist, bitte ich eine Einzelstunde zu buchen, da wir bei einer Aufstellung diese Zeit nicht zur Verfügung haben.

Requisiten

Für die Autonomie-Aufstellung Online brauchst du Holzfiguren. Die Figuren – Holzbauklötze – werden im Aufstellungsprozess als Stellvertreter verwendet. Ich schicke einen Link, wo die Holzsteine erhältlich sind.

- Holzsteine als Stellvertreter
- Stift oder Lineal
- Buch oder Blatt Papier



Technik

Bitte teste vorher dein Gerät auf die Zoom-Verbindung - Mikrofon und Video, sonst geht wertvolle Zeit verloren, wenn das beim Termin nicht funktioniert.

Positionierung

Bitte setze dich an einen Tisch, wo das Gerät mit Abstand aufgestellt werden kann, so dass ich dich und den Tisch sehe.



Zeitliche Überziehung

Falls die 120 Min überzogen werden, erlaube ich mir die zusätzliche Zeit zu verrechnen. Ich kann maximal 30 Min überziehen.