

Übungsformat

Aufstellen mit Figuren

A bringt ein Anliegen für eine Aufstellung.

B begleitet Begleiter: Befragt A über dessen Anliegen, klärt das Ziel und (die Grenzen) der Auftrag. Beachte dabei eine klare Definierung des Zielzustandes, innerhalb das eigene Einflussgebiet.

Time out: Bevor B Elemente für die Aufstellung auswählt, nimmt er ein Time out. In diese Time out bespricht er oder sie mit C die Hypothesen und Gefühle, die auszuwählen Repräsentanten betreffend. Nach dieses ‚reflecting team‘ begleitet B A bei das Aufstellen der Repräsentanten, und in das Anfangsbild.

Helfe A sich in jeder Position in der Aufstellung hineinzuspüren, evt mit Hilfe der kataleptische Finger.

Schau ob einen oder mehrere Interventionen möglich sind und lass A immer die Unterschiede nachspüren.

Beende die Aufstellung wenn es ‚rund‘ fühlt für dieses Moment, oder wenn es Zeit ist wieder zur Gruppe zurückzukehren.

B kann zu jeder Zeit der Aufstellung unterbrechen (Time out) und C bitten mit ihm zu reflektieren.

C unterstützt B, fühlt und denkt mit, und reflektiert nur wenn B das ausdrücklich anfragt!!!

Wenn es ein extra D gibt: Beobachte und lerne aus der Außenposition.

Übungsformat

Aufstellen mit Bodenankern

Wie Übungsformat 1, aber dann Aufstellen mit Bodenankern.

B. beachtet vor allem das A sich in die unterschiedliche Positionen stellt und hineinspürt, fragt die Unterschiede nach und hilft A Positionen zu wechseln. Nimm den kataleptischen hand um Positionen über den Bodenankern hinaus zu markieren.

Dann time- out: reflektieren mit C ein erste Intervention. Probier es aus und lass A wieder unterschiede nachspüren. Such mit A nach ein Lösungsbild wenn möglich, durch Anker zu verschieben.

Abschluss: lass das letzte Bild der Aufstellung liegen im Raum, zur Nachbesprechung in der ganze Gruppe.

Wenn es ein extra D gibt: Beobachte und lerne aus der Außenposition.

Übungsformat

Grammatik der lösenden Sätze

Phase 1

- Formiere 3er-Gruppen: ein Begleiter und zwei Repräsentanten
- Bestimme die Rollen der Repräsentanten: *zum Beispiel Familie: die Rolle des Klienten und dessen jung verstorbene Geschwister, oder Organisationen: die Rolle des Geschäftsführers und sein Team, oder Konfliktfelder: die Rolle der Täter und Opfer, oder Strukturaufstellung: die Rolle des Klienten und ein Symptom /innere Ressource*
- Repräsentanten stellen sich spontan in Beziehung zu einander auf
- In aller Kürze fühlt sich der Begleiter in die Qualität der Beziehung ein, darf auch Fragen stellen, wie: ‚Wie geht es dir an diesem Platz? Wo geht deine innere Bewegung hin?‘ um ein Bild davon zu erhalten, welche Qualität von Lösungssätzen hier angebracht sind. (Halte diesen Aspekt der Übung kurz, er ist nur zur Orientierung des Begleiters gedacht!)
- Begleiter führt beide Repräsentanten und stellt sie einander gegenüber, Abstand zwei bis drei Meter (abhängig vom Systemdruck)

Phase 2

- Begleiter spricht mehrere lösende Sätze:
 - Anerkennende Sätze
 - Sätze die ‚Trennen was zu stark verbunden ist‘ oder
 - Sätze die ‚Verbinden was getrennt ist‘
- Begleiter beobachtet genau die non-verbale Reaktionen der- und die Effekte auf die Repräsentanten
- Begleiter schließt sorgfältig ab (klares Ende setzen, Repräsentanten aus ihrer Rolle entlassen)

Tipps für die Begleiter: Fühl dich frei unterschiedliche Qualitäten auszuprobieren: variiere Melodie, Tempo und Wortwahl. Wo liegt die meiste Kraft? Was bringt eine Bewegung in Gänge, wo stagniert sie?

Wechsel die Reihenfolge: Macht es einen Unterschied, welcher Repräsentant zuerst spricht?

Phase 3

Nachbesprechung: Repräsentanten erzählen ihre Wahrnehmungen in Phase 1 und Phase 2 und geben lösungsorientiertes Feedback (Was mir helfen würde ...).

Besprich nach jeder Runde, welche Möglichkeiten es bzgl. der Inhalte der lösenden Sätze noch gäbe.

Wechsel der Rollen

Übungsformat

Ich, meine Vergangenheit und meine Zukunft

In zweier Gruppen: A und B.

A legt verdeckt Positionen auf für Ich (Fokus), für meine Vergangenheit, und für meine Zukunft.

B ist am Anfang ‚Springer‘; fühlt sich in jeder Position ein, ohne zu Wissen welche es ist, und teilt mit welche Wahrnehmungen, Impulse und Gefühle es auf der jeweilige Position gibt.

Dann übernimmt A die eigene Aufstellung (B ist wahrnehmender und mitspürender Zeuge).

Fühlt sich auch ein, dreht sich zum Vergangenheit, und spürt wie frei und lebendig diese Beziehung ist. Wenn nötig such A selber der Satz, das Ritual oder die Geste, die es braucht, um um die Vergangenheit einen guten Platz zu geben. Wenn nötig, kann A das auch im Richtung der Zukunft tun.

A sucht sich eine Endkonstellation, die stimmig ist, und schließt die eigene Aufstellung ab.

Rollen wechseln.

Übungsformat

Die eigene verdeckte Aufstellung

In zweier Gruppen: A und B.

A wählt sich ein Thema (zum Beispiel die Benützung von Einzelaufstellungen in die eigene Arbeit, oder etwas ganz anderes...). A wählt selber einige Elemente die für die Fragestellung wichtig sind. Fokus und Ziel sind dabei meistens unentbehrlich.

A nimmt Bodenanker für jeder Position und stellt sie im Raum auf.

B begleitet A nur beim nachspüren der unterschiedliche Positionen, ladet ein Positionen zu wechseln, und zeigt Positionen mit Hilfe der kataleptischen Hand auf. Auf Wunsch von A kann B auch in Positionen gehen, nachspüren und aus der Position hinaus Feedback an A geben.

Als letzte ladet B A ein (nur wenn noch nötig) die Konstellation in einen guten Abschlussbild zu bringen. Auf Wunsch von A kann B auch in Positionen gehen und nachspüren.

Besprecht die Arbeit nach, wobei A frei ist ‚aufzudecken‘ warum es in der Aufstellung gegangen ist.

Dann Rollen wechseln.

Übungsformat

Persönliche Einzelarbeit in der Natur

Während eines Spaziergangs im Wald fragst du dich selber, welche Frage für dich momentan ansteht, wichtig ist, Aufmerksamkeit braucht. Frage dich auch, wie du merken würdest, wenn du in dieser Frage einen Schritt weiter gekommen wärst, und spüre dieses Ergebnis in deinem Körper.

Dann suchst du eine Konstellation von Bäumen, die als Stellvertreter für deine Frage fungieren können.

Wähle (mindestens) zwei Bäume aus.

Berühre den Ersten, während du ihm eine Bedeutung zuschreibst. Zum Beispiel, die Mutter, der Vater oder eine andere Person, mit der du in Beziehung stehst. Oder ein abstraktes Element wie die Angst, die Liebe, die Hingabe, das Vertrauen, der Widerstand, das dann auch für dich momentan im Vordergrund steht.

Wähle einen anderen Baum für das Ziel (den Schritt weiter).

Stelle dich selber in Beziehung zu beiden Bäumen auf. Registriere deine Wahrnehmungen und deine Impulse. Lehne dich dann an einen der Bäume und spüre, welche wichtigen Informationen zu deiner Fragestellung in der Position zu finden sind. Lass es zu, wenn die Position sich in andere Ebenen und Bedeutungen verwandelt. Wechsle dann zum anderen Baum und mache dort das Gleiche. Kehre zurück in deine Position und spüre die Veränderungen. Vielleicht willst du mehrere Male die Position wechseln und einen internen Dialog zwischen den Positionen stattfinden lassen.

Suche schließlich einen guten oder besseren Platz für dich selber in Beziehung zu deinen Bäumen und schließe für dich den Prozess auf ein für dich passende Weise ab.

Diese Übung kann man sowohl alleine als auch zu zweit ausführen. Zu zweit hat den Vorteil, dass der Andere den Prozess schrittweise begleiten kann und sogar selber manchmal in bestimmten Positionen mitrepräsentieren kann.