



## „WER RICHTIG STEHT – VERSTEHT!“

Systemische Aufstellungen für „Klarheit und Wahrheit“ in Beziehungen.

Text: Monika Osel

Wir „beziehen“ uns auf ein Thema, eine Sache oder einen Bereich, und wir stellen meist einen „Bezug“ her, wenn wir uns persönlich austauschen oder etwas erreichen wollen. In Gedanken und oft auch mit unserem Herzen, unseren Gefühlen und Emotionen sind wir meistens in alltägliche Beziehungsfelder eingebunden. In unserer Familie, als Eltern und Erziehende, als Partner in einer Partnerschaft, im Freundeskreis, in Vereinen und nicht zuletzt in unserem beruflichen Engagement finden sich die meisten unserer Beziehungssysteme wieder. Unsere Herkunftsfamilie mit all ihren Anforderungen, Verpflichtungen und möglichen Belastungen, aber auch mit den schönen Erlebnissen, gehört meist zu unseren wichtigsten Beziehungsfeldern.

Das ursprüngliche Familiensystem ist ein wichtiges Fundament für die eigene Entwicklung und den Lebensweg. Durch diese Verstrickung und den Wunsch, bestehende Disharmonien im gesamten Familiensystem auszugleichen und zum „Guten“ zu wenden, nehmen wir Lasten, Verpflichtungen und oft auch Schuldgefühle auf uns, obwohl wir persönlich nichts damit zu tun haben. Der Drang zum Ausgleich anderer Schicksale in der Familie und in anderen Beziehungsfeldern kann die eigene Lebenskraft und Lebensqualität enorm einschränken können.

### In unserem eigenen Leben spiegeln sich diese familiären Disharmonien in verschiedensten Formen wider.

Die hohe tägliche Belastung und besonders der Anspruch an uns selbst, immer alles richtig und

perfekt zu machen und den verschiedenen Erwartungshaltungen in allen Beziehungen gerecht zu werden, lässt uns in eine Art physische und psychische Überlastung gleiten. Die Konsequenzen langfristiger Überforderung wirken sich unterschiedlich aus und sollten durchaus ernst genommen werden, um gesund zu bleiben. Verschiedenste körperliche und seelische Krankheiten zeigen uns auf, dass unser Körper und Geist nicht im Einklang mit unserer Seele zu sein scheinen.

Eine systemische Sichtweise auf belastende Themen ermöglicht uns, in unsere ureigene Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele einzutauchen. Transparenz, Klarheit und neue Sichtweisen auf das jeweilige Anliegen oder aber auch klare Abgrenzungen zu gewissen Themen tragen wesentlich dazu bei, für unser eigenes Leben Kraft, Urvertrau-

en und Zuversicht zu bekommen.

Für sehr viele unterschiedliche Lebenssituationen und alltägliche Bereiche wie Familie, Beruf, Erziehung und Partnerschaft, bei Krankheiten und Entscheidungsfindungen sowie bei allen Themen in „Beziehung“ zu sich und zu anderen Mitmenschen ist es sehr hilfreich systemische Zusammenhänge mit zu betrachten. Systemische Aufstellungsarbeit und daraus resultierende verbale und visuelle Lösungsansätze sind für viele Themengebiete, die auch mit negativer psychosomatischer Auswirkung verbunden sein können, ein sehr guter Weg, um Probleme anzugehen oder direkt zu lösen.

### Ursprungsfamilie, Partnerschaft, Familie, Partnerschaft, Kinder, Beruf ...

Mein Familiensystem ist ein wichtiges Fundament für meine eigene Entwicklung und meinen Lebensweg. Schon im Leib der Mutter spüren wir ihre Gefühle und übernehmen – natürlich unbewusst – Harmonie oder aber auch Disharmonie.

Oft haben wir im Laufe des eigenen Lebens den Wunsch, Verstrickung und bestehende Disharmonien im gesamten Familiensystem auszugleichen und zum „Guten“ zu wenden, wodurch wir Lasten, Verpflichtungen und oft auch Schuldgefühle auf uns nehmen, obwohl wir nicht direkt davon betroffen sind.

Systemische Aufstellungen sind auch eine wirksame Hilfestellung im beruflichen Alltag und bei dessen Zusammenhängen. Unsere beruflichen Tätigkeiten, Verantwortlichkeiten und Aufgaben sowie Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzte und Teams können entsprechend ihrem persönlichen Anliegen aus einer anderen Perspektive betrachtet werden. Klarheit und Transparenz helfen dabei, eigene Ziele, Entscheidungen und berufliche Wege neu zu betrachten und in den Mittelpunkt zu stellen.

### „Wer richtig steht – versteht!“

» Bin ich mir der systemischen Zusammenhänge auf meinem eigenen Lebensweg stets bewusst, kann ich mit Klarheit und Wahrheit meinen Platz wahrneh-

men und gestärkt mit Energie und positiver Eigenverantwortung meinen eigenen Weg gestalten.

- » Die Wirkung einer „systemischen Aufstellung“ ermöglicht dem Klienten, unbewusste negative Verstrickungen aus den verschiedenen Bereichen wie Familie, Partnerschaft, Erziehung, Beruf, Gesundheit usw. zu erkennen und ein „gutes“ Lösungsbild als Basis für eine persönliche positive Lebensveränderung zu erarbeiten. Klarheit, Urvertrauen und Lebenskraft können über diesen Weg wieder gewonnen werden.
- » Persönliche Anliegen und deren systemische Zusammenhänge können sowohl in meiner Praxis im Rahmen von Einzelsitzungen als auch in Gruppenseminaren durchgeführt werden. Lösungswege und Handlungsoptionen werden aufgezeigt und besprochen.

**Wie sagte schon Albert Einstein: „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind!“**

### Termine für Aufstellungen 2018:

27. /28. Januar  
17. /18. März  
5. /6. Mai  
23. /24. Juni  
22. /23. September  
24. /25. November

Wie so oft, liegt der Schlüssel bei uns selbst, um positive Veränderungen herbeizuführen bzw. nicht veränderbare Ereignisse aus einer anderen Perspektive anzunehmen. Gehen Sie Ihre Themen an – Ihrer Seele zuliebe – Ihre Monika Osel.

### Kontakt und Informationen:

Monika Osel  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie (HPG)  
Paartherapeutin  
System. Aufstellungsleiterin (DGfS)  
Praxis für ganzheitliche Therapie und Beratung  
Tel.: +49 8654 1741 | Mobil: +49 171 3834719  
info@monika-osel.de | www.monika-osel.de

