

Ihr Lieben!

Immer wieder erfahre ich, dass Menschen Angst vor Aufstellungen haben.

Darum möchte ich hier darauf eingehen.

Ja es gibt sie, die Angst vor dem Unbekannten.

Darum die Fragen: Was mag da wohl zu Tage treten? Mit welchen Dingen werde ich dabei konfrontiert? Was passiert denn da generell? Aufstellungen an sich sind schwer zu beschreiben, weil sie eben nicht kognitiv erfassbar verlaufen, sondern letztlich „nur“ über das Erleben erfahren werden. Das macht auch den Reiz dabei aus, seinen Kopf mal zur Seite zu schieben und auf das zu hören und zu schauen, was in einem selbst passiert und was sich zeigt. Egal – ob ich selbst aufstelle oder „nur“ Stellvertreter bin.

Angst vor Aufstellungen sind dann verständlich, wenn man bedenkt, dass es darüber sehr viele Gerüchte gibt. Zum Beispiel dass da etwas heraus kommt, dass einem völlig überfordert. Oder sie entsteht daraus, dass man genau spürt, dass im Leben ein neuer Schritt fällig ist und man die Veränderung fürchtet. Widerstand macht sich breit (siehe Energietipp Juli 2011).

Doch Angst ist sinnvoll! Sie mahnt zur Vorsicht – und das ist gut, wenn man sie richtig nutzt.



Die ganze positive Kraft einer Aufstellung kann spürbar werden:

Wenn man offen für neue Sichtweisen ist.

Auf die eigenen Erfahrungen vertraut und sich auch die Chance gibt sie zu machen.

Auf sich selber hört, sich zu nichts zwingen lässt und auch bei bestimmten Sätzen und Handlungen darauf achtet, dass man damit konform geht und einverstanden ist. Alles, was nicht passt, kann und soll gerade abgelehnt werden. Da ist dann der Aufstellungsleiter gefragt, etwas anzubieten, was genommen werden kann.

Es ist auch wichtig sich einen Aufstellungsleiter zu suchen, der auch nach einer Aufstellung für Fragen oder Probleme zur Verfügung steht.

Mit was werde ich konfrontiert?

Nach meiner Erfahrung mit dem was gerade ansteht und was verkraftbar ist, was schon immer in einem steckt und an der Zeit ist, einen Schritt weiter zu gehen. Und- es geht nicht darum, ein Drama oder Trauma nochmals zu wiederholen.

Es darf auch leicht gehen!

Es gilt, die Lösung in den Blick zu nehmen und darauf zuzugehen.

Und da liegt es in der Natur der Sache, dass man vielleicht seine Komfortzone verlassen muss um eine Veränderung zum Besseren zu erwirken und das gewünschte Ziel zu erreichen.

So hoffe ich, dass sich die etwaige Angst in Vertrauen und Zuversicht wandelt.

***Alles Liebe
Alexandra***