



### **Was sind systemische Strukturaufstellungen?**

Die Basis für systemische Strukturaufstellungen ist eine systemisch-konstruktivistische Ausrichtung. Das heißt, der aufstellende Protagonist ist für sein Leben, für seine Möglichkeiten und seine Anliegen der beste Experte. Als Gastgeber eröffne ich einen Raum, in dem die individuellen Beziehungsstrukturen mithilfe von Repräsentanten räumlich und erlebbar aufgestellt werden. Es wird immer das System, der individuelle Lebenskosmos des Protagonisten gestellt. Im Fokus steht das aktuelle Anliegen und sein lösungsorientierter Prozess.

Den persönlichen Anliegen sind fast keine Grenzen gesetzt und sie sind meist Beziehungs-, Familien-, Berufs-, Entscheidungs- und Orientierungsthemen.

### **Wie wirken Strukturaufstellungen?**

Zunächst ist es sehr hilfreich, einen Blick von außen auf das eigene System zu richten. Diese „Distanz“ ermöglicht mehr Klarheit und neue Perspektiven. Wesentlich für den Prozess der Lösungsfindung ist das Phänomen der repräsentativen Wahrnehmung über die Repräsentanten, die sich auf allen Ebenen des Erlebens zeigt. So bekommt nicht nur die Protagonistin für ihren Lösungsweg wertvolle Hilfe und Hinweise, sondern auch die Repräsentanten erleben sich selbst in einer Rolle, die für sie das Leben bereichert und meist auch sehr bedeutende (Entwicklungs-)Impulse gibt. An einem gewissen Punkt im Aufstellungsprozess steht dann die Protagonistin selbst für sich in der Aufstellung, um die einzelnen Schritte selbst zu tun. Da eine Aufstellung erst dann beendet wird, wenn es allen im System gut, bzw. möglichst besser geht, ist das Finden einer Lösung ein Weg, der in diesem Prozess direkt erlebt und vollzogen wird. Das eigene Erleben einer Lösung macht die Wirkung einer Aufstellung so nachhaltig wirksam.

### **Wie arbeite ich?**

Da ich lösungsorientiert arbeite, ist ein Vorgespräch wichtig. Es hilft der Protagonistin ihr Anliegen klarer zu fassen und ihren Fokus auf das Ziel, eine definierte Lösung zu richten. Für mich Gastgeber ist dieses Gespräch Mittel der Auftragsklärung für diese aktuelle Aufstellung. Anschließend wählt der Protagonist die Repräsentanten. Jeder Teilnehmer entscheidet für sich, ob er als Repräsentant an der Aufstellung teilnehmen möchte oder nicht. Wesent-

liche Aspekte in meiner Arbeit sind die Grenze und das Selbst. Das Selbst, das ich meist mit aufstellen lasse, wird verstanden als die eigene innere Weisheit, die Intuition des Menschen, die Stimme des Herzens. Eine gesunde und lebendige Grenze ist gleichzeitig Schutz und Grundlage für eine gute Verbindung bzw. einen fördernden Kontakt zur Umwelt. Eine rituelle Grenzziehung und -stabilisierung ist eine große Hilfe und Basis der Lösung, wenn es z.B. um symbiotische Beziehungen geht. Der Prozess der Lösungsfindung wird in der Regel klar strukturiert geleitet und erst mit dem Erleben einer Lösung beendet, wenn diese für das ganze System stimmig ist. Nach beendeter Aufstellung stehe ich für alle Beteiligten zur Verfügung und begleite, wenn nötig, auch nachfolgende Entwicklungsprozesse.

### **Was brauchen Sie?**

Nicht viel! Ein Anliegen, für das eine Lösung gefunden werden soll, ist die Voraussetzung für eine prozessorientierte Aufstellung. Dann sollten Sie entschlossen sein, sich auf den Weg zu einer Lösung zu machen. Selbst wenn wir einen geschützten Raum halten für solche Entwicklungsprozesse, gehört auch etwas Mut dazu, diesen Schritt mithilfe von anderen Menschen zu machen und sich darauf einzulassen. Für alles andere während der Aufstellung brauchen Sie sich nur noch auf Ihre Intuition und Selbstwahrnehmung verlassen. Ihre persönliche Lösung wartet auf Sie!

### **Meine Begleitung**

Ich verstehe mich als Gastgeber, der einen Raum bietet und den achtsamen Rahmen hält, in dem sich Ihre individuellen Entwicklungsprozesse entfalten können und für Sie eine aktuell optimale Verbesserung gefunden und erlebt werden kann. Meine professionelle Begleitung hat Herz, Hand und Verstand, und selbstverständlich bin ich auch nach der Aufstellung für Sie da, wenn Sie dies brauchen und wünschen.



Johannes Trüstedt  
Systemische Strukturaufstellungen®,  
Erlebnispädagogik  
und Lebensraumberatung  
[johannes@truestedt.com](mailto:johannes@truestedt.com)  
Tel. 076 784 76 82  
[www.leben-natur-raum.com](http://www.leben-natur-raum.com)