

# Verstehen, was uns trägt

*Reflexionsmodule zur systemischen Aufstellungsarbeit*

## Leseprobe

*Ein Einblick in Haltung und Themen*

Diese Reflexionsmodule laden dazu ein, das eigene Leben und die eigenen Beziehungen mit anderen Augen zu sehen – nicht, um Schuldige zu finden, sondern um Zusammenhänge zu verstehen. Sie verbinden die systemische Aufstellungsarbeit mit einer ganzheitlichen, erfahrungsorientierten Haltung. Diese Leseprobe gibt einen kurzen Einblick in ihre Grundhaltung und in die Themen der Module.

## Aus Modul 1: Begleiten statt Eingreifen

Eine zentrale Haltung in dieser Arbeit lässt sich so zusammenfassen: Wer begleitet, greift nicht ein. Eine Begleitperson schaut gemeinsam mit jemandem auf ein Muster oder eine Geschichte – sie übernimmt aber nicht die Verantwortung dafür, dass sich daraus eine bestimmte Lösung ergibt. Eingreifen setzt voraus, dass ich genau weiß, was nicht stimmt und wie es „richtig“ geht. Begleiten heißt, Raum zu öffnen, in dem der andere selbst etwas erkennen oder verändern kann.

**Beispiel (frei erfunden, zur Veranschaulichung):** Jan kommt zu einem Aufstellungstag mit der Erwartung: „Sag mir, was mit meiner Familie nicht stimmt, und wie ich es in Ordnung bringen kann.“ Die Leiterin antwortet ihm nicht mit einer Diagnose, sondern lädt ihn ein, einfach hinzusehen, was sich zeigt – ohne sofortige Erklärung. Jan ist zunächst enttäuscht, merkt aber im Laufe des Tages, dass ihm das langsame Verstehen mehr gibt als eine schnelle Antwort es je könnte.

## Die Module im Überblick

- **Modul 1 – Grundlagen:** Was systemische Aufstellungsarbeit ist, was sie zeigen kann und mit welcher inneren Haltung man ihr begegnet – das Fundament für alles Weitere.
- **Modul 2 – Paarbeziehungen:** Wenn zwei Geschichten sich begegnen: Herkunft und Prägung, Geben und Nehmen, Nähe und Distanz und der gemeinsame Alltag zu zweit.
- **Modul 3 – Zugehörigkeit, Bindung und Gefühle:** Was uns früh prägt – Zugehörigkeit, Bindung nach John Bowlby, das wissende Feld und ein gesunder, freier Umgang mit Gefühlen.

## Weiterlesen und vertiefen

Die vollständigen Module gibt es als digitale Arbeitshefte zum Download. Wenn du magst, kannst du einen Schritt persönlicher gehen — bei Anette Tuppeck-Gehlhar in Aufstellungstagen oder in Einzelsitzungen. Zu Modul 1 gehört außerdem ein einmaliges 30-minütiges Kennenlern-Telefonat, das im Kaufpreis enthalten ist. Das Gespräch dient dem Kennenlernen und dem behutsamen Klären eines möglichen persönlichen Anliegens. Es ist keine Prüfung, keine Lernkontrolle, keine Korrektur eingesendeter Aufgaben und keine Zertifizierung.

 [Kennenlern-Telefonat anfragen](#)

 [www.mitganzemherzen.de](http://www.mitganzemherzen.de)

*Bildungs- und Reflexionsangebot im Sinne der systemischen Aufstellungsarbeit – ergänzend zu, nicht anstelle von ärztlicher oder psychotherapeutischer Behandlung. Alle Beispiele sind frei erfunden.*

*Diese Inhalte wurden menschlich entwickelt, fachlich geprüft und redaktionell verantwortet. KI-gestützte Werkzeuge wurden lediglich unterstützend für Struktur, Sprache und Bearbeitung eingesetzt.*

