

## Regeln für regelfreie Aufstellungen

Stand: 13.10.2014

### a) Grundlegende Regeln

- Mobiltelefone werden zu Beginn der Aufstellungen bitte ausgeschaltet oder zumindest auf lautlos geschaltet. Idealerweise bleiben sie während der Aufstellungen auch in der Tasche, selbst bei Teilnehmern, die gerade nicht aufgestellt werden. Das ist eine Sache der Energieund des Respekts gegenüber allen anderen. Die Pausen bieten Raum für Nachrichten und Anrufe.
- Impulse aus der Gruppe sind von meiner Seite gerne gesehen, weil sie die Aufstellungen weiter bringen können. Ich bitte hierbei aber um Zurückhaltung. Was nicht geht weil es sehr störend wirkt, ist ein permanentes Kommentieren und Hineinreden.
- Lautes Gähnen ist genauso zu unterlassen wie genervtes oder gelangweiltes Seufzen – beides stört die Stellvertreter.
- Bei Deinen eigenen Aufstellungen halte Dich bitte im Hintergrund, lasse mich die Aufstellung führen und greife nicht ein. Loslassen ist hier das Zauberwort. ☺
- Für alle Freunde der Aufstellungen nach Bert Hellinger: Ich habe mein eigenes System entwickelt, da mir Hellinger zu starr und einschränkend ist. Ich hinterfragte die Dinge anstatt sie zu übernehmen und einiges bei Hellinger macht für mich aus universeller Sicht keinen Sinn. Meine Aufstellungen basieren einerseits auf den Lehren meiner Hypnose-Coaching-Ausbildungen und sind zum anderen intuitiv was meine große Stärke ist. Für konstruktive Kritik bin ich immer offen aber ich diskutiere nicht mehr über richtig und falsch. Wie heißt es so schön: "Wer heilt, hat Recht".  
Wer nach Hellinger aufstellen möchte, sucht sich bitte einen entsprechenden Aufstellungsleiter oder bietet selbst Aufstellungen an.
- Bei Aufstellungen in Hirschberg
  - bitte die Schuhe ausziehen. Dabei geht es mir nicht nur um Schmutz sondern auch um meine Nachbarn unter mir. Vor allem Absätze machen auf dem Parkett doch einigen Lärm.
  - im Treppenhaus beim Kommen und Gehen bitte ruhig verhalten.Ich möchte noch lange Veranstaltungen in meinem Raum anbieten, daher bitte ich um Euer Verständnis und Eure Unterstützung.

- Fortsetzung auf Seite 2 -

## b) Inhaltliche Regeln

- Vor der Aufstellung das Thema bitte nicht nennen, da die Aufstellungen verdeckt sein sollen.
- Die Stellvertreter verdeckt aufstellen, d. h. ihnen nicht sagen, wofür sie stehen. Dies erlaubt die reine Wahrnehmung der Gefühle und Gedanken und verhindert, dass der Verstand zu sehr mitmischt.
- Nach der Aufstellung darfst Du die Rollen gerne aufdecken und die Hintergründe Deines Themas erklären. Es ist schön, wenn Du davon erzählst, dann können die Stellvertreter verstehen, warum sie was gefühlt haben und geben oftmals hinterher noch weitere Empfindungen preis sowie Tipps. Außerdem fördert es das Gemeinschaftsgefühl.  
Du bist jedoch nicht verpflichtet, Dein Thema ausführlich darzulegen. Wenn Du es für Dich behalten möchtest, ist es in Ordnung.
- Du musst nicht bis zum Ende der Veranstaltung bleiben, aber es wäre nett, wenn Du nach Deiner eigenen Aufstellung noch für andere als Stellvertreter zur Verfügung stehen würdest.  
Es gilt das Prinzip "Jeder hilft jedem." oder auch "Einer für alle und alle für einen."
- Es ist nicht wichtig zu verstehen, was in der Aufstellung genau abgelaufen ist. Die Veränderung geschieht währenddessen auf der emotionalen unterbewussten Ebene. Unser Verstand möchte immer alles wissen und analysieren, aber für die Heilung ist das nicht nötig.
- Man bekommt eine Rolle nicht ohne Grund, mit jedem Thema für das Du aufgestellt wirst, hast Du auch selbst etwas zu tun. Es ist interessant zu überlegen, warum Du die Rolle erhalten hast, dies bringt Dich selbst wieder weiter. Die Veränderung ist aber sowieso bereits in der Aufstellung geschehen.
- Sätze wie "Man kann nicht...", "Man darf nicht...", und "Das muss aber..." gehören nicht hierher. Wir stellen nicht nach einem bestimmten System auf, sondern es handelt sich um "Freie intuitive Aufstellungen". Man könnte es als mein eigenes System bezeichnen. ☺  
Alles darf sein und hat seine Berechtigung!

Ideen für Aufstellungen, gerne auch mal zwischendurch (dann nur anschauen, nicht bearbeiten)

- Du und Dein inneres Kind – ideal um zu sehen wie verbunden Du mit Deinem inneren Kind bist und was es noch zu tun gibt
- Du und Dein Partner bzw. ein potentieller Partner / Idealpartner
- Körper, Geist und Seele – finde ich persönlich besonders spannend weil sich bisher bei mir und Teilnehmern die das aufstellten immer automatisch ein Thema der Person dargestellt hat, dass es zu bearbeiten gibt.

"Eine der wunderschönsten Entschädigungen im Leben besteht darin, dass niemand einem anderen ernsthaft helfen kann, ohne sich selbst dabei zu helfen."

Ralph Waldo Emerson