

Sharing is caring

Systemisches Arbeiten wirkt.

Seit vielen Jahren ist der systemische Ansatz eine ens-Angelegenheit für mich.

Die Methode Figurenaufstellung ist eine DER Kernkompetenzen erfolgreicher Prozessnavigation.

- Vielleicht möchten Sie Ihr methodisches Know-how noch weiterentwickeln?
- Beachten Sie meine Veröffentlichungen.
- Entwickelt von einem Praktiker für die Praxis!

Kontakt

Roman Hoch

Ackerring 52; 27386 Bothel

Telefon: 0179/7846497

roman@hochentwickelt.de

www.hochentwickelt.de



Tools

Training

Supervision

Führungskräfteentwicklung



FIGURENAUFSTELLUNG

Auf dem Systembrett

Eine Methodenbeschreibung

Quellen für Methoden und Techniken

Hoch, R. (2016). **400 Fragen für Systemische Therapie und Beratung**, Weinheim: Beltz

Hoch, R. & Vater S. (2019) **Fragetechnik für Systemisches Coaching**, Weinheim: Beltz

Hoch, R. (2021) **Systemische Traumabarbeitung**, Weinheim: Beltz

Hinweise

- Grundsätzlich durch Ihre Klient*Innen die Figuren bewegen lassen.
- Verlangsamung: Die Aufstellung wirkt für sich.
- Pausen verstärken die Wirkung und vertiefen die Assoziationen.
- Istzustand oder/und Vision fotografieren als Dokumentation.
- Abschluss: Klient*In verstaut Figuren zurück in den Beutel.

BEISPIEL Ablauf

Aufstellen IST Bild

*Stellen Sie die Figuren so, wie sie in Ihrem inneren Abbild in Nähe und Distanz zueinanderstehen. Beginnen Sie mit der Figur für Sie selbst.
Bitte gehen Sie einmal in aller Ruhe um den Tisch herum und prüfen Sie, ob alles so für Sie passt.*

Beobachten, Beschreiben, Bedeutung, Kontext

- Wer und was ist dort zu sehen? (Nähe & Distanz / Blickrichtungen)
- Was bedeutet das für Sie?
- Was noch?
- Was ist bereits jetzt anders, wenn Sie darauf schauen?
- Seit wann besteht dieser Zustand?
- Was ist gut daran?
- Was wäre, wenn alles so bliebe?
- Was führt dazu, dass es sich im Moment nicht weiterentwickelt?

Andere Perspektiven anderer Figuren: Zu wie viel Prozent würde Figur (immer den Namen nennen) dieser Aufstellung zustimmen?

Was nehmen Sie an, was ist von dort zu sehen? Wie ist es vielleicht dort zu stehen?
Geben Sie jeder Figur einen Satz, passend zum Anliegen.

Futur I: Zielbild - Vision

- Was wäre eine gute kleine Veränderung der Konstellation?
- Woran würden Sie merken, dass so eine Veränderung eingetreten ist?
- Was ist nun anders? Was noch?
- Wer würde die Veränderung noch bemerken? Woran?
- Was wäre dann besser? Was noch? Für wen noch?

Futur II: Abgeschlossene Zukunft

Wenn Sie sich den Zielzustand nun abschließend genau ansehen:

Wie ist es dort? Wie ist der Alltag? Was ist hier plötzlich möglich?
Welches Gefühl haben Sie, wenn Sie von dort in die Zukunft sehen?
Und nun blicken Sie zurück auf den heutigen Tag –
Wann hat die Veränderung begonnen?
Wer hat Sie unterstützt? Wo haben Sie Kraft getankt?
Mit welcher inneren Haltung haben Sie es erreicht?
Was war damals wichtig, um sich wirklich in Bewegung zu setzen?

Abschlussinterview

- Was ist nun anders als vor einer Stunde?
- Was war gerade hilfreich für Sie?
- Was wollen Sie jetzt tun?

