

Inhalt

Vorwort	11
1. Theoretische Grundlegung	16
1.1. Das innere Team	17
1.2. Der innere Raum	24
1.3. Persönlichkeitsmodelle	36
1.3.1. Das Spaltungsmodell von Franz Ruppert und das IFS-Modell von Richard C. Schwartz	41
1.3.2. Wichtige Dynamiken im System Individuum	44
1.3.3. Besonderheiten von Aufstellungen mit inneren Anteilen	55
1.3.4. Gemeinsamkeiten von Familienaufstellungen und Aufstellungen innerer Anteile	57
1.3.5. Vorzüge von Aufstellungen bei der Arbeit mit inneren Anteilen	60
1.3.6. Der Einsatz der Trommel in der Aufstellung innerer Anteile	63
1.3.7. Der Nutzen von Aufstellungen mit inneren Anteilen bei der Verarbeitung und Integration von Traumata im Überblick	65
2. Aufstellung innerer Anteile – Überlegungen für die Praxis	66
2.1. Eine Dosis Selbstmitgefühl - vor, während und nach der Aufstellung	67

2.2. Für wen ist diese Arbeit geeignet?	70
2.3. Wer bzw. was wird aufgestellt?	70
2.4. Haltung des Aufstellungsleiters	73
2.5. Aufstellung innerer Anteile in der Gruppe und im Einzelsetting	74
2.5.1. Aufstellungen mit Stellvertretern in der Gruppe	74
2.5.2. Beispiele: Aufstellung in der Gruppe	91
Alexandra: „Wie erreiche ich mein Wunschgewicht?“	91
Josef: „Ich mache mich zum Deppen“	94
Beate: „Ich, mein Mann und meine Symptome“	97
Darja: „Ich will frei sein in meinem eigenen Raum“	100
Erna: „Ich habe Angst, über mich selbst hinaus zu wachsen“	104
2.5.3. Arbeit mit Platzhaltern im Einzelsetting	107
2.5.4. Beispiele: Aufstellung im Einzelsetting	112
Herbert: „Ich verlange von mir viel mehr als von anderen“	112
Jenny: „Ich habe schon wieder eine Blasenentzündung“	116
Thomas: „Ich möchte frei sein von meiner Ex-Partnerin“	122
Tina: „Ich bin nichts?“	124
Daniela: „Ich schäme mich vor meinen Kindern“	128
2.6. Den eigenen Raum in Besitz nehmen – Lösung von symbiotischen Verstrickungen mit der Mutter- und Vaterlinie	130

2.6.1. Symbiotische Verstrickung oder unbewusstes Identifiziertsein mit der Mutter/dem Vater	130
2.6.2. Symbiotische Verstrickung oder unbewusstes Identifiziertsein mit anderen Personen	133
2.6.3. Bewusstsein für den eigenen Raum schaffen	135
2.6.4. Abgrenzung von der Mutter/vom Vater	135
2.6.5. Beispiele: Symbiotische Verstrickung	139
Eva-Maria: „Mein Vater bevormundet mich“	139
Barbara: „Ich möchte spüren, dass ich Ich bin“	142
Bernhard: „Ich opfere mich auf für nichts“	145
Patrick: „Ich möchte mit meinem Vater besser klar kommen“	148
Annalena: „Der Bauch muss weg“	151
3. Heilsame Rituale und Übungen	154
3.1. Rituale/Symbolhandlungen während des Aufstellungsprozesses	157
3.2. Übungen zur Stabilisierung und Orientierung im Hier und Jetzt	160
3.3. Aufstellungsübungen für Gruppen	162
3.4. Übungen zur Eigenarbeit und Selbstreflexion	167
Nachwort	180
Literatur	181