

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 Blasen-entzündung“ | 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 |