



KLÄRUNGS- UND LÖSUNGS-AUFSTELLUNG ("KLAR")

Anlässe zur Teilnahme an einer KLAR-Aufstellung können sein:

- Berufliche oder familiäre emotionale Verstrickungen und Konflikte
- Integration eigener oder fremder Hochsensibilität als Geschenk
- Überbelastung und / oder Erschöpfung
- Entscheidungsfragen
- Fragen der Nähe / Distanz und Verantwortung, wenn die Versorgung der alternden Eltern zu Klärung ansteht
- Betreuung der alternden Eltern; Ebschaftskonflikte
- Wiederholt auftretende psychosomatische Symptome
- Schwere, Unentschiedenheit oder Resignation
- Erfolgs-hemmende Glaubenssätze
- Krisen, Abschied und Trennungsschmerzen

WAS BRINGT IHNEN EINE
AUFSTELLUNG?

Sie werden sich rasch Ihrer **positiven Selbstanteile aber auch Ihrer inneren Blockaden** bewusst und lösen durch diese Klarheit **alte erschwerende Muster** auf: Denn Sie grenzen während der Aufstellung übernommenes "Fremdes" ab (z.B. verinnerlichte alte Verbote, hemmende Glaubenssätze, Verstrickungen oder eine emotionale Schwere der Eltern, die das Schicksal hart getroffen hatte) und **gewinnen wieder Ihre ureigene Identität, Autonomie und Leichtigkeit zurück - Ihr eigenes Leben!**

Sie spüren in der Regel schon während der Aufstellung eine **gestärkte innere Souveränität und gewachsenes Selbst-Bewusstsein**. Es wird nun leicht(er), anstehende **Entscheidungen zu treffen, Ihre gesteckten Ziele zu erreichen und neue Kraftquellen** zu erschließen.



GRUNDANNAHME DER KLAR- AUFSTELLUNG

Wir entfalten unsere Individualität mit all unseren ureigenen Wesenszügen und Fähigkeiten nur, wenn **wir zwischen Eigenem ("Selbst") und Fremdem unterscheiden können**. Nur so können wir unseren eigenen Identitätsraum autonom gestalten und "wir- SELBST" sein, **unabhängig von positiven oder negativen Bewertungen bzw. Forderungen anderer Menschen**. Und nur so klären und lösen wir Probleme und Krisen souverän und wirklich für uns zufriedenstellend.

Viele Menschen haben aber durch ihre Prägung verlernt, sich gesund und kraftvoll abzugrenzen. Die Folge von zu hoher Anpassung (Symbiose) ist dann, dass **auch der Erwachsene in Familie und Beruf in seiner Abgrenzungsfähigkeit bei manchen Themen blockiert ist**. Dazu kommen übernommene perfektionistische Ansprüche an sich selbst. Beides kombiniert führt z.B. in Erschöpfungskrisen.

FOLGEN FEHLENDER ABGRENZUNG

Immer dann, **wenn wir eigene Bedürfnisse oder Werte verleugnen oder zurückstellen, um ungefragt für andere zu sorgen, sie zu schonen oder ihnen zu gefallen, verlassen wir uns selbst und korrumpieren unsere Selbst-Verantwortung**. Gegen das eigene Wohl zu handeln kostet Kraft, macht unlebendiger und ruft häufig psychosomatische Symptome hervor. Ein Burn-out kann die Folge sein.

WIE ENTSTEHEN BLOCKADEN IM EIGENEN LEBEN?

Abgrenzung wird oft negativ bewertet. In Familie und Schule wurden ihre Formen wie Widerstand und Wut häufig sanktioniert. "Nein"-Sagen und sich weigern wurde oft bestraft. Dabei dient die Energie in unserer Wut und Abgrenzung eigentlich dazu, den eigenen inneren und äußeren Raum frei zu halten von Verbiegung, Manipulation, moralischem Druck, krank machender Überforderung, falschen Loyalitäten, Übergriffen und symbiotischen Forderungen.

WIE FUNKTIONIERT DIE "KLAR"- AUFSTELLUNGSMETHODE ?

Die Fähigkeit zur gesunden Abgrenzung und Schutz der eigenen Identität und Gesundheit kann wieder erlernt werden! Interessierte bearbeiten ihr Anliegen methodisch, indem sie die beteiligten Personen, Themen und ihre eigenen inneren Anteile zu ihrem Thema oder ihrer Beziehung im Raum (oder auf einem Tisch) mit Symbolen aufstellen. Durch Unterscheidung (Grenzen) werden "Räume" differenziert, durch Klärung der Identität und Zuständigkeit wird das SELBST-Bewusstsein und die Übereinstimmung mit den eigenen Werten und Bedürfnissen verbessert und Aggression wieder in die „gesunden Kanäle“ der Abgrenzung geleitet – statt destruktiv gegen sich selbst. Wie von selbst erschließen sich dann neue Kraftquellen!



Offene Präsenz-Aufstellungstage in Bad Honnef, Hauptstr.26
(jeweils von 9.30 bis 17.00 Uhr):

2021:

07. November

04. Dezember

2022:

15. Januar

20. Februar

19. März

21. Mai

19. Juni

28. August

24. September

16. Oktober

19. November

4. Dezember



Anmeldung und weitere Informationen auf meiner Homepage:

<https://www.monika-oboth-coaching.de>

Du kannst eine Klärungs- & Lösungsaufstellung (KLAR) auch individuell buchen, entweder im Aufstellungsraum „Studio Schatzinsel“ s.o., wo wir mit Gegenständen (Hocker, Stühle usw.) arbeiten oder ONLINE! Ruf mich einfach an: 01525 7328802 oder maile mir: obothmonika@gmail.com .

Die KLAR-Aufstellungen beruhen auf der systemischen Aufstellungsmethode von Dr. Ernst-Robert Langlotz: „Systemische Selbstintegration“

<https://www.e-r-langlotz.de/methode-systemische-selbstintegration/systemische-selbst-integration/>

