INTEGRALISVERLAG

LESEPROBE

Wege zu innerer Klarheit

Mit potenzialorientierten Aufstellungen Alltag, Beruf und Beziehungen meistern

Stephan W. Ludwig

Stephan W. Ludwig

Wege zu innerer Klarheit

Mit potenzialorientierten Aufstellungen Alltag, Beruf und Beziehungen meistern

© Stephan W. Ludwig

Integralis-Verlag
Integralis Seminare und Beratung GmbH
Fahrenheitstr. 15
28359 Bremen

kontakt@integralis-verlag.de

Umschlaggestaltung und Illustrationen:
raumzeitmedia Design & Marketing GmbH, Bremen

Druck: Hoehl-Druck Medien + Service GmbH
Gutenbergstraße 1, 36251 Bad Hersfeld

1. Auflage, Januar 2020

ISBN 978-3-948645-03-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

ÜBER DIESES BUCH 9

Die Kunst des Aufstellens 11

TEIL 1: SYSTEME UND AUFSTELLUNG – WAS IST DAS EIGENTLICH? 14

Mensch und System – die individuelle und die systemische Brille 14
Was ist ein System? 15
Unsichtbare Systeme 16
Die Sprache der Systemaufstellungen – wunderbar unscharf und vieldeutig 17
Was eine Aufstellung bewirken kann 20
Beispiele für Aufstellungsthemen 21
Der Ausgangspunkt: Druck oder Sog? 21
Mehrperspektivität oder der Tanz durch viele Perspektiven 22
Der Zugang zum impliziten Wissen – Unsichtbares sichtbar machen 22

WARUM AUFSTELLUNGSARBEIT WIRKSAM IST 23

Wirklichkeit als subjektive Konstruktion 23
Introjekte – die Säulen unserer Wirklichkeitskonstruktion 25
Ein Teamleiter mit einem Autoritätskonflikt 26
Die Macht sozialer Wirklichkeitskonstruktionen 27
Begriffliche Introjekte 27
Verschollene Introjekte 28
Praktische Automatismen 29
Das Eisberg-Introjekt-Modell 30
Selbstverantwortung auf hohem Niveau 31
Die Wirksamkeit der Aufstellungsarbeit 32

EINE KURZE GESCHICHTE DER AUFSTELLUNGSARBEIT 33

Psychodrama 34
Skulptur-Arbeit 34
Familienaufstellungen – eine emotionale Erfahrung 34
Die Systemaufstellung 35

TEIL 2: DIE KONKRETE PRAXIS UND DAS PERSÖNLICHE ERLEBEN 36

SCHRITT 1: AUFTRAGSKLÄRUNG IM GESPRÄCH 36

Liebevolles Drängeln und wohlgestaltete Ziele 37
Die erwünschte Veränderung 39
Das Leuchten in den Augen 40

SCHRITT 2: DIE AUSWAHL DER SYSTEMELEMENTE 42

Der Potenzialentwicklungsblick 43

SCHRITT 3: AUSGANGSAUFSTELLUNG UND DIE ERSTABFRAGE 45

Die Rolle der Stellvertreter und Stellvertreterinnen 45
SCHRITT 4: SYSTEMENTWICKLUNG UND SIMULATIONEN 46
Überkreuz-Expertise 47
SCHRITT 5: AUSWERTUNG UND ERFOLGSKONTROLLE 48
TEIL 3: DIE AUFSTELLUNGSFORMATE 50
Hinweis zu den Aufstellungen 50
THEMENFELD I: FAMILIE UND BEZIEHUNGEN 51
AUFSTELLUNG 1: DIE NAMENSAUFSTELLUNG 51
Die Kraft der Namen für sich nutzen 51
Vornamen 51
Die Namen, die man fast bekommen hätte 52
Wunschnamen 52
Meine Vornamen 53
Ein Praxisbeispiel: Petra 54
Einige Anlässe für eine Namensaufstellung 58
AUFSTELLUNG 2: DIE AUFSTELLUNG DER HERKUNFTSFAMILIE 60
Unbewusste Bindungen lösen – frei sein für das eigene Leben 60
Die Herkunftsfamilie 60
Die Vergangenheit lebt in unserem Kopf und in unserem Körper 61
Prägungen in der Kindheit 63
Die Lösung: Eine zweite Spur legen 64
Introjekte und Selbstverantwortlichkeit 64
Ein Praxisbeispiel 65
Einige Anlässe für die Aufstellung der Herkunftsfamilie 74
AUFSTELLUNG 3: DIE GESCHWISTER-AUFSTELLUNG 76
Konflikt und Liebe – wie Geschwister wieder zueinander finden 76
Geschwisterthemen 76
Das schwarze Schaf in systemischer Sicht 77
Die unbewusste Bindung an früh verstorbene Geschwister 78
Die Geschwisterreihe 78
Ein Praxisbeispiel 79
Einige Anlässe für eine Geschwister-Aufstellung 88
AUFSTELLUNG 4: SCHULD UND MACHT – WEGE AUS DER OPFERFALLE 89
Wer die Schuld hat, hat die Macht 89
Schuld 89
Gibt es Schuld? 90
Manchmal muss man Dinge tun … 92
Das Autonomie-Bindung-Koan 93
Den Preis der Unschuld zahlen 96
Würde als Toleranz für die Brüche im Leben 98
Die schönste Tasse 98

Ein Praxisbeispiel 99
Schlussbild und Ergebnis 104
Einige Anlässe für eine Aufstellung zum Thema Schuld 106
AUFSTELLUNG 5: PATCHWORK-FAMILIEN: WO IST MEIN PLATZ? 107
Wie das Leben in komplexen Familiensystemen besser gelingt 107
Patchwork-Familiensysteme als persönliche Herausforderung 107
Chancen der Patchwork-Familie 109
Die Ursprungssysteme und die Entstehung des neuen Systems 110
Dem neuen System den Vorrang geben 112
Ein Praxisbeispiel 113
Tipps für das Leben in Patchwork-Familiensystemen 122
Einige Anlässe für die Aufstellung einer Patchwork-Familie 123

THEMENFELD II: BERUF UND KARRIERE 124

AUFSTELLUNG 6: DIE KLEINE ZIELAUFSTELLUNG 124
Die richtige Spur im Leben finden 124
Ziele und Leben 124
Ein Praxisbeispiel 125
Einige Anlässe für eine kleine Zielaufstellung 134
AUFSTELLUNG 7: FREUDE AN FÜHRUNG 135
Souveränität 2.0 - Sicher führen in der VUCA-Welt 135
Führen in der VUCA-Welt 135
Der Chefsessel: „Souveränität 1.0“ 137
Führen auf dem Skateboard: „Souveränität 2.0“ 138
Archetypisch weiblich – archetypisch männlich 139
Ein Praxisbeispiel 140
Einige Anlässe für eine Aufstellung zum Thema Führung 149
AUFSTELLUNG 8: DIE AUFSTELLUNG DES AUSGEBLENDETEN THEMAS 150
Das Unsichtbare sichtbar machen 150
Der blinde Fleck als ständiger Begleiter 150
Das implizite Wissen 151
Die Grundidee dieses Formats 152
Ein Praxisbeispiel 153
Einige Anlässe für die Aufstellung des ausgeblendeten Themas 159
AUFSTELLUNG 9: ICH HABE KEINE ZEIT – FÜR MICH! 160
Über die Sehnsucht nach einem erfüllten Leben 160
Es ist höchste Zeit 160
Die Macht von Chronos 161
Zeitsouveränität 162
Kairos 162
Urlaub ist ein Bewusstseinszustand 163
Das innere Programm ist das Problem – und die Lösung 165
Zeit ist Leben – mal ausprobieren! 166

Ein Praxisbeispiel 166
Einige Anlässe für eine Aufstellung mit dem Element „Zeit“ 176

THEMENFELD III: GESUNDHEIT 178

AUFSTELLUNG 10: AUFSTELLUNG PSYCHOSOMATISCHER SYMPTOME 178
Den ganzen Menschen sehen 178
Was man bewirken kann 178
Ein ganzheitlicher Blick auf Krankheit und Gesundheit 179
Ein Praxisbeispiel 180
Einige Anlässe für die Aufstellung psychosomatischer Symptome 188

ANHANG 189

APPETIT AUF MEHR? 189
MEIN DANK 192
ÜBER DEN AUTOR 194

Über dieses Buch

In einer immer komplexer und unübersichtlicher werdenden Welt stehen wir alle manchmal vor Problemen oder Herausforderungen, die uns ratlos, verunsichert oder orientierungslos zurücklassen – sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld. Wir finden auf drängende Fragen keine uns Sicherheit und Halt bietenden Antworten, erkennen keine klaren Schritte, die zu tun sind, oder bleiben zwischen Handeln und Abwarten bewegungsunfähig stecken.

In meiner langjährigen Erfahrung als Therapeut, Ausbildungsleiter und Business-Coach habe ich immer wieder erleben dürfen, wie effektiv, präzise und wirkungsvoll in solchen Fällen die Methode der Aufstellungsarbeit sein kann, um Lösungen zu finden, die frische Impulse mit sich bringen, Klarheit verleihen und Vertrauen schenken – und die auf anderen Wegen nicht erkennbar oder nutzbar gewesen wären.

Dieses Buch, das Sie in Ihren Händen halten, bildet die Essenz meiner jahrzehntelangen Arbeit in diesem Bereich ab. Sie finden darin Aufstellungsformate, die erfahrungsgemäß einfach und gut funktionieren und in der Beratung besonders häufig zur Anwendung kommen.

Das Buch ist als eine „Schatzkiste" gedacht, aus der Sie sich das herausnehmen mögen, was in Ihrer jeweiligen Situation hilfreich für Sie ist – sei es, dass Sie es als interessierter Laie[1] für Ihr Leben brauchen oder als Therapeutin noch die eine oder andere Perle oder einen vertiefenden Impuls finden, die Ihre Arbeit erweitern und verfeinern.

Ich möchte Ihnen vor allem zeigen, welchen konkreten Nutzen Sie in bestimmten Lebenssituationen von einer potenzialorientierten Aufstellungsarbeit erwarten können und wie Systemaufstellungen im

[1] Um eine ideale Lesbarkeit dieses Buches zu gewährleisten und gleichzeitig alle Lesenden anzusprechen, verwende ich im Text männliche und weibliche Wortbezeichnungen im Wechsel. Selbstverständlich sind immer alle Menschen gleichermaßen gemeint.

Rahmen der Integralis-Methode[2] zur Anwendung kommen, um Menschen in ihren Anliegen zielgerichtet und im Alltag konkret anwendbar zu unterstützen. Die Begriffe „potenzialorientiert“ und „Systemaufstellung“ werde ich in Teil 1 dieses Buches noch ausführlich erläutern.

Um dieses Vorhaben möglichst praxisnah und anschaulich zu gestalten, habe ich zehn besonders aussagekräftige Aufstellungsbeispiele ausgewählt, die in nahezu jedem Lebenslauf zur Anwendung kommen können und die sich in meiner Praxis besonders bewährt haben. Diese Grundgerüste mit drei bis sieben Aufstellungselementen bilden aufgrund ihrer inneren Logik typische, spezifische Lebenssituationen mit ihren Schwierigkeiten und Entwicklungschancen besonders gut ab.

Ich bin überzeugt, dass Sie die meisten Themen zu Ihrem Leben in Beziehung setzen können und das eine oder andere Aufstellungsanliegen erkennen, das für Ihre aktuelle Lebenssituation eine kraftvolle Unterstützung darstellt.

Das Ziel ist immer, Veränderungsprozesse so zu begleiten, dass sie zu bewältigen sind und in ein gutes Leben münden. Durch die Aufstellung erhalten wir eine Art „innere Landkarte“, die uns nach der Aufstellung wie ein Kompass hilft, die nächsten anstehenden Schritte im Alltag zu konzipieren und zu gehen – entweder als Ablösung von Altem oder als Erkunden von Neuland.

Eine zeitgemäße Lebenskunst ist der Kontext, in dem sich für mich sowohl die Beratungsarbeit wie auch die Aufstellungsarbeit bewegt. Daher finden sich in diesem Buch auch Hinweise und Erläuterungen, die – ganz unabhängig von jeder Aufstellungsarbeit oder Beratung – einen Anstoß für eigene Überlegungen und wichtige, persönliche Entscheidungen geben und zu mehr Lebens- und Beziehungsqualität führen können.

[2] Zur Integralis-Methode finden Sie weitere Informationen unter https://www.integralis-akademie.de.

Die Kunst des Aufstellens

Mir hat es in meiner eigenen Lehrzeit nicht gefallen, dass meine Fragen nach dem Warum bestimmter Vorgehensweisen in den Aufstellungsarbeiten und nach den Gründen für die Anwendung spezieller Interventionen häufig mit der Intuition des Aufstellers begründet wurden. Ich wollte lernen und verstehen, was warum wirksam ist und wie man die eigene Arbeitsweise noch weiter verbessern kann.

Manchmal wurde einfach ein Thema oder ein Anliegen bearbeitet – und natürlich liefert eine Aufstellung fast immer interessante Ergebnisse. Aber auch das hinterließ in mir ein unvollständiges Gefühl – ich entschied mich deshalb in meiner Arbeitsweise für eine intensive Auftragsklärung mit der Frage nach der erwünschten Veränderung und der Bestimmung konkreter Ziele. Auf diese Weise gewinne ich eine Basis für die passende Auswahl der Aufstellungselemente und kann eine spätere Erfolgskontrolle klarer definieren. Es steht außer Frage, dass ich gleichzeitig während der experimentellen Phase der Aufstellungsarbeit offen für Kursänderungen und überraschende Wendungen bleibe. Fokussierung und Offenheit sind für mich in diesem Sinne Geschwister, die mich Hand in Hand in jeder Aufstellungsarbeit begleiten.

Für mich ist Aufstellungsarbeit ein Kunsthandwerk. Das Handwerkliche sollte erklärbar und erlernbar sein – um eine Kunst daraus zu machen, muss das Handwerkliche so lange geübt werden, bis daraus eine Meisterschaft erwächst.

Die Aufstellungsformate, die ich in diesem Buch vorstelle, sind aus meiner praktischen Arbeit entstanden und stellen eine Art Verdichtung meiner Aufstellungserfahrung dar. Alle in diesem Buch vorgestellten Aufstellungsformate werden im Kontext des potenzialorientierten Ansatzes der Integralis-Methode dargestellt und bekommen dadurch ein tragfähiges theoretisches Fundament. Damit garantieren sie ein Stück weit gute Ergebnisse und bieten eine erfreuliche Verlässlichkeit, dass sich die erwünschten Veränderungen in der Lebenswirklichkeit der aufstellenden Klienten verwirklichen. Ich nutze sie häufig und variiere sie je nach Einzelfall – als „Künstler“ darf und soll man die Grundformen ja auch verändern, darüber hinausgehen und mit ihnen spielen.

Obwohl ich dieses Buch in erster Linie für interessierte Laien geschrieben habe, können sicherlich auch manche Kollegen und Kolleginnen das eine oder andere dargestellte Aufstellungsformate für ihre praktische Arbeit nutzen. Insofern kann man es auch als ein Lehrbuch lesen, das aber nicht als solches daher kommt. In meiner Lehrtätigkeit hat man mir häufig gespiegelt, dass eine meiner Stärken sei, hochkomplexe Zusammenhänge so zu formulieren, dass jeder sie verstehen kann. Scherzhaft spreche ich manchmal davon, dass Dinge in „Schlaudeutsch“ ausgedrückt sind, wenn sehr viel in Fachbegriffe eingekleidet wird. Ich finde, dass dies eine unnötige Trennung schafft – auf der einen Seite gibt es dann eine Insidergruppe von Experten und Expertinnen, die das vermeintlich große Wissen horten, während auf der anderen Seite 99 Prozent der Menschen nicht oder nur begrenzt verstehen, worum es geht.

Mir ist es wichtig, die Aufstellungen in diesem Buch möglichst allgemeinverständlich darzustellen, so dass ihr Nutzen und ihr Wert für alle klar werden. Ich sehe es als meine Aufgabe, so zu formulieren, dass die Inhalte für Menschen zugänglich sind, die bereit sind, genau zuzuhören, nachzudenken und sich in die Formate hineinzudenken – aber keine Hindernisse durch schwierige Fachbegriffe aufzubauen, die im schlechtesten Fall nicht hinreichend erklärt werden. Gleichzeitig möchte ich, wie erwähnt, eine Ebene bereitstellen, die auch für Kolleginnen und Lehrende erhellend und erweiternd sein kann.

Wer nach einem roten Faden oder einer Art von Vollständigkeit sucht, wird vielleicht bemerken, dass Einiges auch fehlt. Ich möchte mit meinem Buch niemandem etwas beweisen – ich möchte vielmehr das (mit)teilen, was aus meiner persönlichen Erfahrung gewachsen ist und in erster Linie damit zu tun hat, Menschen zu unterstützen, ihnen an den Engpässen ihres Lebens ein Stückchen Orientierung und Unterstützung zu geben – und das in einer möglichst eleganten und effektiven Art und Weise. Das ist das tiefste Anliegen, was mich in vielen Jahrzehnten meiner Arbeit immer bewegt hat: Ich möchte Menschen konkret helfen, ihr eigenes Leben als lebendig, freudvoll und sinnerfüllt zu erleben.

Ich verbinde damit auch die Hoffnung und den Wunsch, dass Sie wertvolle Anregungen bekommen, einmal ganz anders über Ihr Leben nachzudenken und Mut gewinnen, die eine oder andere Aufstellungsarbeit für sich selbst auszuprobieren. Das Buch soll Appetit darauf machen, sich damit zu beschäftigen, wie wir unsere Beziehungen und unser Miteinander in der Welt zum Wohle aller – uns selbst natürlich eingeschlossen – gestalten können. So würde ich mich freuen, dass Sie dieses Buch vielleicht wirklich so lesen, als wenn Sie eine Schatzkiste öffnen würden: Mit einer freudigen Neugier und der Bereitschaft, sich überraschen zu lassen. Stöbern Sie und greifen Sie sich jene Perlen heraus, die für Sie in der praktischen Anwendung und in Ihrer speziellen Lebenssituation besonders hilfreich sind!

Stephan W. Ludwig, im Januar 2020

Aufstellung 9:
Ich habe keine Zeit – für mich!

Über die Sehnsucht nach einem erfüllten Leben

Unsere Sprache suggeriert uns, dass wir Zeit „haben“ könnten. Und dass sie knapp werden könnte, wie jedes andere Konsumgut auch. Aber vielleicht leben wir in Wirklichkeit *in* der Zeit – wie ein Fisch im Wasser? Vielleicht erliegen wir ja nur einer Illusion der verrinnenden Zeit, weil überall Uhren hängen? Dies könnte der Ursprung der Beschleunigung sein.

Es ist höchste Zeit

Es ist höchste Zeit, dass wir uns über die Zeit Gedanken machen. Immer häufiger haben Menschen „keine Zeit“ und hasten durch das Leben, „noch schnell mal was erledigen und dann …“ – und dann sind sie meistens so erledigt, dass nicht mehr viel geht. Manchmal fühlt es sich so an, als wenn das Leben nicht mehr in die vorhandene Zeit hinein passt. Wie absurd!

To-do-Listen reichen weit in die Zukunft, aber das Leben geschieht immer nur jetzt. Es besteht aus einer endlichen Anzahl kostbarer Momente, die uns zur freien Gestaltung in die Hände gelegt worden sind. Welch ein großes Geschenk!

Wenn wir über den Tellerrand unseres eigenen Lebens hinausdenken und fühlen, dann ist dieses Geschenk auch mit einer Verantwortung für das gute Leben anderer Menschen verbunden – weil wir es alle zusammen bekommen haben.

„Wahre Liebe betrachtet Glück nicht als individuelle Angelegenheit."

Thich Nhat Hanh

Der Kapuzinermönch Ludger Schulte sieht in der gefühlten Zeitknappheit ein Symptom fortschreitender Selbstentfremdung, die nicht selten mit einem Verlust von Lebensfreude einhergeht oder sogar Vorbotin eines chronischen Erschöpfungszustandes und eines existenziellen Sinnverlusts sein kann.

Burnout ist längst kein nur individuelles Phänomen mehr, sondern die Beschreibung einer Gesellschaft, die sich in eine Sackgasse hineingearbeitet hat und sich schwer tut, ihre Entwicklungsrichtung grundsätzlich zu verändern. Ein vertieftes Verständnis dessen, was wir Zeit nennen, kann dabei helfen.

Die Macht von Chronos

Die Griechische Philosophie unterscheidet die Uhr-Zeit von der Erlebnis-Zeit und versinnbildlicht diese beiden Qualitäten mit den Göttern Chronos und Kairos. Mit Chronos ist die messbare Zeit aus Minuten und Stunden gemeint, die wir mit dem Chronometer, einem altmodischen Wort für die Uhr, greif- und sichtbar machen. Diese Zeit ist eintönig und gleichförmig, jede Minute ist der anderen gleich. Auf den allgegenwärtigen Uhren unserer Welt sehen wir sie zerrinnen.

Wenn man etwas planen möchte und sich dabei mit anderen abstimmen will, ist die Chronos-Zeit wirklich praktisch – man nutzt die Zeit und kommt voran. Doch man zahlt einen Preis: den einer getakteten und zergliederten Lebenszeit. Wenn man es übertreibt, wird man vielleicht auf Dauer zum Angestellten seines eigenen Terminkalenders. Die entscheidende Frage lautet also: Wie entkommen wir einem Leben als

Sklaven fremder oder eigener Terminpläne – und wie machen wir uns das Leben wieder ganz zu eigen?

Chronos ist ein harter Bursche und frisst – nebenbei bemerkt – der Sage nach seine eigenen Kinder. Also aufgepasst!

Im Umgang mit dieser Zeit spricht man vom Zeit-Management, also den Möglichkeiten der besseren Ausnutzung der Zeit. Vielleicht haben Sie es auch schon mal versucht? Die Zeit sträubt sich irgendwie dagegen, und obwohl wir immer mehr hineinstopfen und sicherheitshalber noch Pufferzeiten berücksichtigen, (er)schaffen wir auf diese Weise keine Lebensqualität, kein Lebensglück.

Zeitsouveränität

Einen Schritt weiter kommen wir vielleicht mit dem Schlagwort „Zeitsouveränität". Wenn man darunter versteht, dass man selbstbestimmt in die Chronos-Welten eintauchen kann und weiß, wie und wann man sie wieder verlässt, dann ist dieser Begriff ein guter Wegweiser, denn im kompetenten Umgang mit der eigenen Chronos-Zeit liegt sicherlich ein Schlüssel für mehr Lebens- und Beziehungsqualität. Die entscheidende Frage könnte lauten: Hast du noch Zeit oder hat sie dich schon?

Kairos

Kairos ist die Erlebnis-Zeit – und dass darin nicht eine Stunde der anderen gleicht, wird wohl niemand bestreiten. Jeder hat schon kurze Momente erlebt, die einem wie Stunden vorgekommen sind, aber auch Tage, die wie im Fluge vergangen sind. Diese Zeit lebt; sie kann sich offensichtlich ausdehnen und verdichten.

„Wenn man mit dem Mädchen, das man liebt, zwei Stunden zusammensitzt, denkt man, es ist nur eine Minute; wenn man aber nur eine Minute auf einem heißen Ofen sitzt, denkt man, es sind zwei Stunden - das ist die Relativität."

Albert Einstein

In diesem Zeitkonzept ist die Zeit subjektiv und kann nur erlebt, nicht aber objektiv gemessen werden. Persönliche Beziehungen sind hierbei wichtiger als Fristen. Ein Seminar fängt an, wenn alle da sind, der Bus fährt erst los, wenn er voll ist, nicht nach Fahrplan. Ereignisse passieren, wenn die Zeit reif ist. Dieses Zeitkonzept ist gegenwartsorientiert.

Die Zukunft ist unbekannt – und wenn „es" soweit ist, muss man reagieren. Wer kennt nicht die Redensart, „die Gelegenheit am Schopf zu packen"? Sie geht auf den griechischen Gott Kairos zurück, dessen Hinterkopf kahl ist, während er über der Stirn einen langen Zopf trägt. Wenn man nicht achtsam ist und zu langsam reagiert, ist er vorbei und man bekommt ihn nicht mehr „am Schopf" zu fassen. Denn er ist immer in Bewegung. Genauso ist es mit den kostbaren Momenten im Leben: Man muss sie erkennen und zupacken. Das gelingt am besten, wenn man gegenwärtig und ganz bei sich ist, präsent und handlungsbereit, aber nicht schon „handelnd". Doch wenn man dann „gerade keine Zeit hat" (und wie oft gebrauchen wir diesen Satz!), ist diese Gelegenheit auf immer vertan.

Urlaub ist ein Bewusstseinszustand

Manchen Menschen gelingt es, im Urlaub – weit weg von der gewohnten Welt – in einen anderen, genussvolleren Zeitmodus umzuschalten und sich für das, was gerade ist, Zeit zu nehmen: Für das Beobachten eines Vogels, für ein Lauschen des Windes, für ein ausführliches Ge-

spräch, für Stille oder sogar für Langeweile. Das sind Kairos-Zeiten: Wenn wir *in* der Zeit leben, anstatt sie zu verwalten und zu nutzen. Manche Menschen fahren jedoch in den Urlaub, um auch im Urlaub die Zeit optimal zu nutzen. Sie ist ja schließlich begrenzt und verrinnt. Sie planen, timen und arbeiten ab. Die Belohnung besteht dann darin, dass sie auch im Urlaub viel oder gar alles schaffen, was sie sich vorgenommen haben. Mir scheint es sich dabei um eine zivilisatorische Verirrung zu handeln, die aus einem fehlendem Tiefenverständnis des Lebens und vor allem einem Mangel an Lebenskunst resultiert. Wenn ich von Urlaub spreche, meine ich einen Bewusstseinszustand – und nicht eine Beschäftigung mit meiner To-do-Liste an einem ungewöhnlichen Ort. Der großartige Schriftsteller Stefan Zweig hat bereits 1926 auf den Unterschied zwischen Reisen und Gereist-werden hingewiesen:

„Man hat nichts zu tun, als einmal in ein Reisebureau zu gehen, sich die Reise auszuwählen, den Betrag zu bezahlen – sich selbst auf vierzehn Tage in eine Art Reiserente einzukaufen, und schon rollt das Gepäck einem voraus, Heinzelmännchen stellen Essen und Bett geschäftig in niegesehene Landschaft – und so, ohne den Finger zu rühren, reisen jetzt Hunderttausende aus England, aus Amerika herüber. (…) Man wird nicht reisen mehr, sondern gereist werden. Aber doch: geht nicht gerade das Geheimnisvollste des Reisens durch so zufällige Gemeinschaft verloren? Noch von uralten Zeiten her umwittert das Wort Reise ein leises Aroma von Abenteuer und Gefahr, ein Atem von wetterwendischem Zufall und lockender Unsicherheit. Wenn wir reisen, tun wir´s doch nicht nur um der Ferne willen, sondern auch um des Fortseins vom Eigenen, von der täglich geordneten ausgezählten Hauswelt, um der Lust willen des Nicht-zu-Hause-eins und deshalb Nicht-sich-selbst-seins. – Wir wollen das bloße Dahinleben durch Erleben unterbrechen. Jene aber, die so gereist werden, fahren nur an vielem Neuen vorbei und nicht ins Neue hinein, alles Sonderbare und Persönliche eines Landes muß ihnen notwendig entgehen, solange sie geführt werden und nicht der wahre Gott der Wanderer, der Zufall, ihre Schritte lenkt.“[7]

[7] Stefan Zweig, Sammelband „Die Monotonisierung der Welt“, Suhrkamp, S. 82-83.

Das innere Programm ist das Problem – und die Lösung

Wenn vor hundert Jahren ein Geschäftsmann aus Stuttgart ein Geschäft mit jemandem im Ruhrgebiet abschließen wollte, fuhr er fünf Tage mit der Postkutsche hin und fünf Tage zurück – das waren also zehn Tage Reisezeit und zwei Tage für das Geschäft. Heute macht er es telefonisch und per E-Mail in 45 Minuten, spart also fast zwölf Tage. Wer aber „hat" jetzt die gesparte Zeit?

„Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab."

Marc Aurel

In unserer westlichen Kultur leben wir mit der Vorstellung, dass wir als Menschen durch die Zeit reisen: Wir leben in der Gegenwart, lassen die Vergangenheit hinter uns und freuen uns über viel Zukunft, die natürlich noch vor uns liegt. Dieses Zeitkonzept scheint uns so selbstverständlich, dass wir gar nicht mehr darüber nachdenken, ob es anders sein könnte. Andere Kulturen haben dazu andere Vorstellungen: Die Aymara im Grenzgebiet von Bolivien, Peru und Chile glauben zum Beispiel, dass die Zeit von hinten kommt und den Menschen überholt. Deshalb liegen für sie die Vergangenheit und die Gegenwart vor ihnen – beides ist ja schließlich sichtbar. Nur die Zukunft ist unbekannt und muss deshalb hinter ihnen liegen.

Unsere Zeitkonzepte, also das, was wir über die Zeit denken, ist die Software für unseren Umgang mit unserer Zeit und damit für mehr oder weniger Lebensglück. Das Problem ist das Programm in unserem Kopf: Die Zeit ist knapp, und deshalb beeilen wir uns, um viel zu schaf-

fen, das Optimum aus einem Tag herauszuholen und dann … irgendwo anzukommen, wo man richtig Zeit hat. Kann das so gelingen?

> „Alles Reden über Zeitmangel ist eigentlich Heimweh nach jener Zeit, in der man sich nicht mit der Zeit beschäftigen muss."
>
> Ludger Schulte

Zeit ist Leben – mal ausprobieren!

Ludger Schulte, den ich eingangs bereits zitiert habe, schlägt vor, in allen Redewendungen zum Thema Zeit das Wort „Zeit" durch das Wort „Leben" zu ersetzen. „Zeit ist Geld" würde dann zu „Leben ist Geld" und „Die Zeit zerrinnt mir zwischen den Fingern" zu „Das Leben zerrinnt mir zwischen den Fingern". Probieren Sie das einmal aus, etwa mit „Ich habe keine Zeit", „Sich die Zeit vertreiben" und „Mehr Zeit habe ich jetzt nicht für dich".

Vielleicht denken Sie dann auch: Zeit ist ja eigentlich ein anderes Wort für Leben. Lebenszeit, Ihre, meine, unsere!

Ein Praxisbeispiel

Die Klientin

Frau Berling, eine 51-jährige freie Journalistin, liebt ihre Arbeit über alles. Wenn sie ein neues Projekt beginnt, geht sie ganz darin auf und nutzt jede Minute, um es voranzubringen. Insbesondere liebt sie die

Abwechslung in den Themen, aber auch im Wechsel von Recherche, Interviews, Schreiben oder Fotodokumentation.

Ihr Mann ist Lehrer und hat eine 15-jährige Tochter aus erster Ehe. Frau Berling und ihr Mann sind seit acht Jahren ein Paar. Sie leben in zwei nahe beieinander liegenden Wohnungen in derselben Stadt.

Frau Berling kommt zur Aufstellung, weil es ihr immer weniger gelingt, ganz zur Ruhe zu kommen. In letzter Zeit verfolgt sie sogar mehrere Projekte gleichzeitig, es gibt immer etwas zu tun. Eigentlich leidet sie gar nicht darunter, denn auch das bereitet ihr noch sehr viel Freude. Sie fühlt sich wie eine Jongleurin, geistig sehr beweglich und doch im inneren Gleichgewicht.

Der konkrete Anlass für die Aufstellungsarbeit ist der Umstand, dass mehrere Versuche, im gewohnten Umfeld hin und wieder ein oder zwei Urlaubstage einzulegen, kläglich gescheitert sind – sie konnte sich einfach nicht von ihrer Arbeit losreißen. Ihr Mann und seine Tochter hatten sich jedes Mal sehr auf diese Tage gefreut und waren natürlich entsprechend enttäuscht.

Da wurde ihr klar, dass sie nur noch abschalten könne, wenn sie irgendwo hinfahren würde, wo arbeiten nicht möglich sei: Also weit weg, ohne Laptop und ohne Unterlagen. Am besten zum Wandern in die Berge, in eine „andere“ Welt.

Der Auftrag

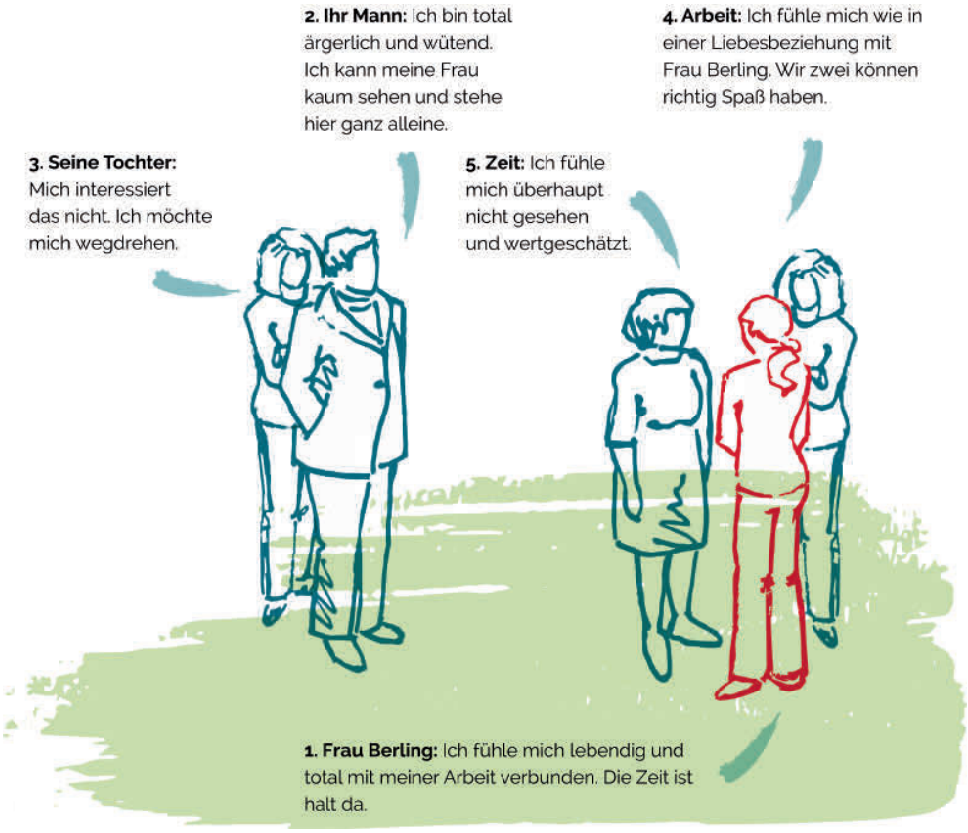
Auf die Frage, was Frau Berling denn verändern möchte, sagt sie, dass sie ihre Pausenkompetenz verloren hätte und die gerne zurückgewinnen würde. Mich beschleicht sofort der Verdacht, dass das eine Formulierung ist, die die Gesamtsituation verharmlost und darauf abzielt, den aktuellen Zustand zu erhalten, ihn lediglich durch die Reaktivierung einer bestimmten Fähigkeit wieder zu stabilisieren. Ich vermute, dass ihr Lebensmodell einen grundlegenden Web-Fehler hat, der die Lebenszufriedenheit aller Beteiligten beeinträchtigt.

Als ich nachfrage, sagt Frau Berling, dass ihr Mann schon latent frustriert sei, weil er sich „irgendetwas anders“ wünsche. Natürlich auch mehr Zeit zu zweit mit ihr und zu dritt mit ihr und seiner Tochter – aber auch noch etwas anderes, das sie nicht genauer benennen könne. „Aber ich liebe ihn sehr und will ihn auf keinen Fall verlieren“, versichert sie glaubhaft.
„Was wünschen Sie sich denn für sich selber?“, frage ich weiter.
„Dass ich mal wieder ganz bei mir bin und ganz, ganz ruhig“, antwortet sie leise. Dann wird sie traurig. „Ich hatte vor zwei Jahren auf einer Recherche-Reise einen kleinen Zusammenbruch, wo schon mal gar nichts mehr ging. Mein Herz schlug wie verrückt, und mir war so schwindelig, dass ich gar nicht aufstehen konnte.“ Sie musste ihre Reise abbrechen und sich von ihrem Mann nach Hause holen lassen. „Das hatte ich total vergessen – das soll mir auf keinen Fall wieder passieren“, präzisiert sie ihren Auftrag.

Profitipp

Natürlich können wir als Aufsteller nicht garantieren, dass unseren Klienten bestimmte Dinge nicht mehr wiederfahren. Deshalb ist es gut, den Auftrag noch einmal so zu relativieren, dass er durch unsere Arbeit erfüllbar und im Sinn der Klienten ist. In diesem konkreten Fall hieße das, dass wir eine Aufstellung machen, die ihr konkrete Hinweise gibt, was sie tun oder verändern muss, um diesen erwünschten Zustand der inneren Ruhe und Selbst-Beheimatung bewusst herbeizuführen.

Die Ausgangsaufstellung



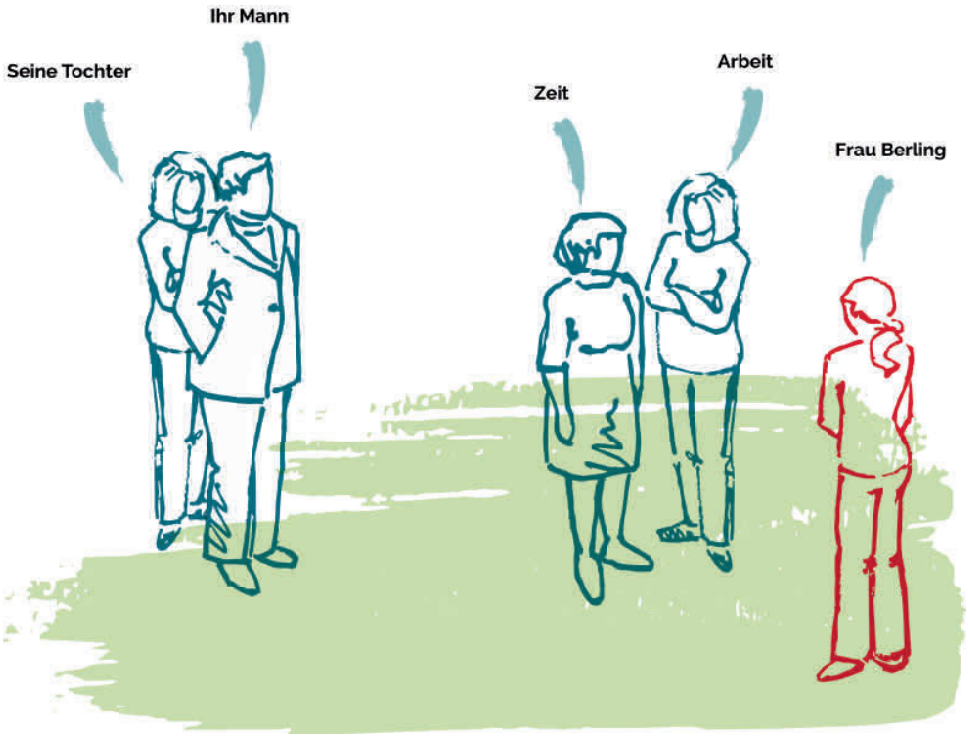
Frau Berling schildert ihre Situation sehr sachlich. Der Kontakt mit der Stellvertreterin für ihre Arbeit ist lebendig und freudvoll: Sie strahlen sich geradezu an. Dass ihr Mann ärgerlich ist, weiß sie irgendwie. Die Aufstellung macht es aber für sie noch viel deutlicher, so dass sie sagt: „Die Zeit ist halt zu knapp, um allem gerecht zu werden".

Nach einer Weile verändert sich die Stimmung, Frau Berling wird nachdenklicher. Die Zeit äußert, dass ihr das alles viel zu eng sei, und macht eine Handbewegung, als wolle sie Frau Berling sagen, dass sie verschwinden soll. Frau Berling reagiert ein wenig brüskiert und sagt:

„Okay, dann gehe ich.“ Dann bemerkt sie, dass sie sich damit auch von ihrer Arbeit distanzieren muss. Das gefällt ihr nicht.

Der Ablauf

Ich bestärke sie darin, einmal auszuprobieren, wie es sich anfühlt, wenn sie mehr Raum zwischen sich und der Zeit lässt. Sie akzeptiert dies und sucht nach einem neuen Platz. Nachdem sie den Abstand zur Stellvertreterin der Zeit mehrmals variiert hat, entsteht die folgende Konstellation:



Der größere Abstand zwischen ihr und der Zeit verunsichert sie, sie weiß nicht, wie sie damit umgehen soll. Außerdem spürt sie jetzt noch einmal stärker ihre Traurigkeit, ohne einen plausiblen Grund dafür nennen zu können.

Profitipp

Spontan auftauchende Gefühle, auch wenn sie nicht begründet erscheinen, kann man wie weitere Elemente verstehen, die in der Dynamik der Aufstellung eine Rolle spielen – so, als würde jetzt noch die Traurigkeit neben Frau Berling stehen. Die Kunst der Aufstellerin besteht darin, das zur Kenntnis zu nehmen, sich Zeit zu nehmen, in die hinzukommende Qualität hineinzufühlen – und nichts Besonderes damit zu tun. Trauer löst. Traurigkeit fühlen zu können, ist in diesem Fall ein notwendiger Zwischenschritt, bevor sich neue Möglichkeiten ergeben.

Auf meine Nachfrage sagt die Stellvertreterin der Zeit, dass es so viel besser sei. Jetzt sei mehr Luft dazwischen, und der Kontakt sei ehrlicher. „Ich möchte richtig genommen und gewollt werden. Ich möchte, dass man den Schatz hebt, der in mir ist“, sagt sie jetzt mit einem empörten und fordernden Tonfall zugleich.

Ich frage Frau Berling, ob sie bereit sei, die Zeit zu sich zu nehmen. „Ja“, sagt sie, „aber ich weiß nicht, wie es geht.“ Dennoch nähert sie sich langsam und vorsichtig der Zeit und reicht ihr still beide Hände. Daraufhin wird der Blick der Zeit-Stellvertreterin ganz weich, es entsteht ein gefühlvoller Kontakt zwischen den beiden. „Ich nehme dich zu mir. Du bist kostbar, und irgendwie schmelze ich in deiner Gegenwart“, sagt Frau Berling. „Ich habe dich nicht gut behandelt, irgendwie benutzt – und jetzt sehe ich, dass du mir wohlgesonnen bist.“

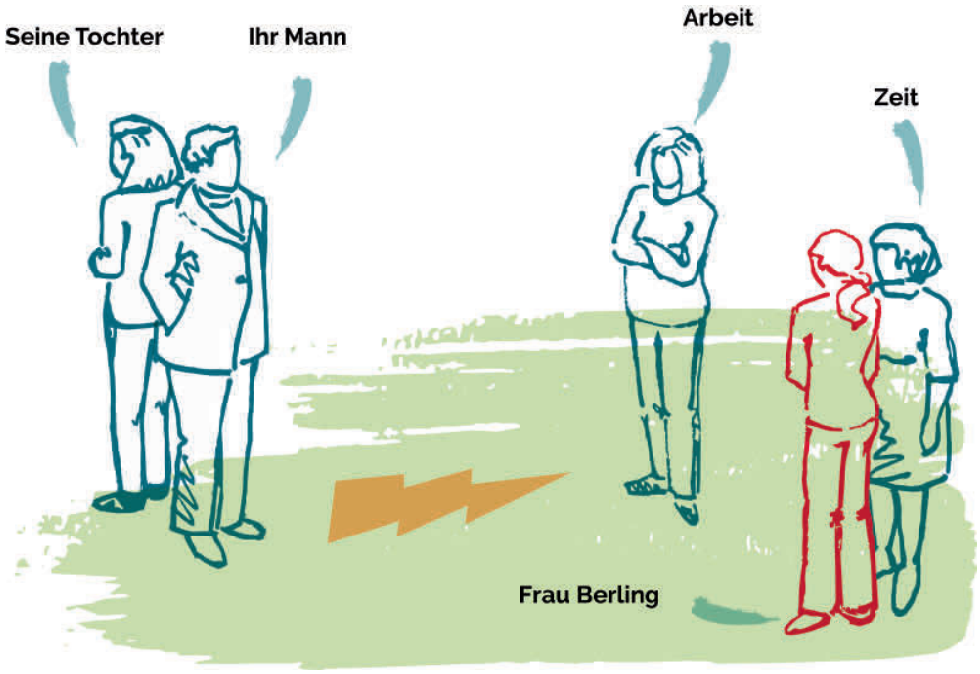
Die Zeit nickt lächelnd. Frau Berling nimmt die Zeit an ihre Seite und tritt mit ihr zusammen wieder weiter an den Rand der Aufstellung. Dort atmet sie tief aus – man sieht, wie sie sich mehr und mehr entspannen kann. Mit einem Lächeln sagt Frau Berling: „Das tut mir wirklich gut. Jetzt bin ich nicht allein – und doch ganz bei mir.“

Ich muss unwillkürlich an die Auftragsklärung denken. Wollte sie nicht ganz bei sich sein, ruhig und zentriert? Schon mal ein Lösungselement, denke ich.

Profitipp

In sehr vielen Aufstellungen ist der Schritt, das Element der Zeit zu sich zu nehmen, ein Schritt der Heilung. Es wirkt in etwa so, als würde man sich das Leben wieder zu eigen machen, nachdem man sich und seine wahren Gefühle und Bedürfnisse irgendwie im alltäglichen Hamsterrad verloren hat. Jetzt hat man sein Leben zurück und kann innehalten, um herauszufinden, was man gestalten möchte.

In der Zwischenzeit und von Frau Berling unbeachtet ist eine große Spannung zwischen dem Mann und der Stellvertreterin für die Arbeit entstanden. Sie fixieren sich gegenseitig mit dunkler Miene. Der Ärger des Mannes richtet sich auf die Arbeit, und die ist beleidigt, weil sie an Bedeutung verloren hat. „Dann gehe ich eben woanders hin", sagt sie enttäuscht, bleibt aber genau dort, wo sie ist.



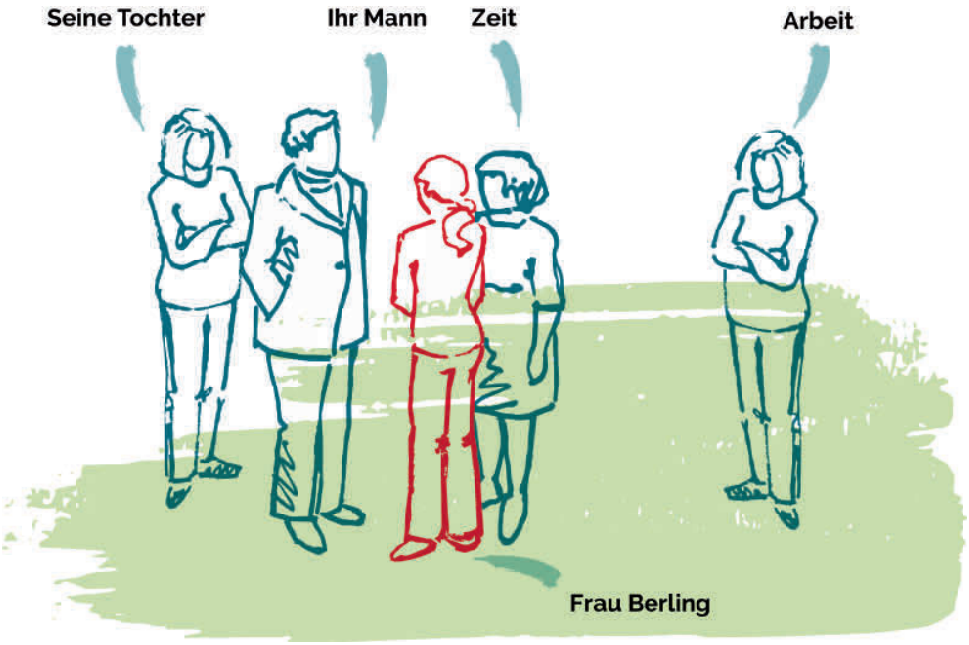
Profitipp

An dieser Stelle ist es hilfreich, sich daran zu erinnern, dass alle Elemente einer Aufstellung Teile der aufstellenden Person sind, nämlich ihre eigenen inneren Bilder (Introjekte) von Personen oder Begriffen. Es konkurrieren also zwei Stimmen im Inneren von Frau Berling! Dieser innere Konflikt spiegelt sich in der erlebten Wirklichkeit darin, dass der Mann „ein Problem mit ihrer Arbeit" hat. Doch das ist nur ein Oberflächenphänomen und auf dieser Ebene nicht lösbar. Die Lösung liegt in Frau Berlings Innenwelt – oder genauer gesagt: In einer neuen inneren Positionierung von Frau Berling in ihrem System. Schon jetzt würde sie wohl nicht an ihren Ausgangsplatz zurückgehen wollen.
Aber die genaue Lösung ist noch nicht erkennbar.

„Jetzt kann ich wirklich sehen, was ich da die ganze Zeit gemacht habe: Ich habe meine Selbststeuerung verloren", sagt Frau Berling betroffen. Dann geht ihr Blick zu ihrem Mann. „Und dich habe ich auch fast verloren", ergänzt sie traurig.

Ihr Mann wendet sich zu ihr und sagt leise, fast mehr zu sich als zu ihr: „Was für eine schöne Frau ich habe."

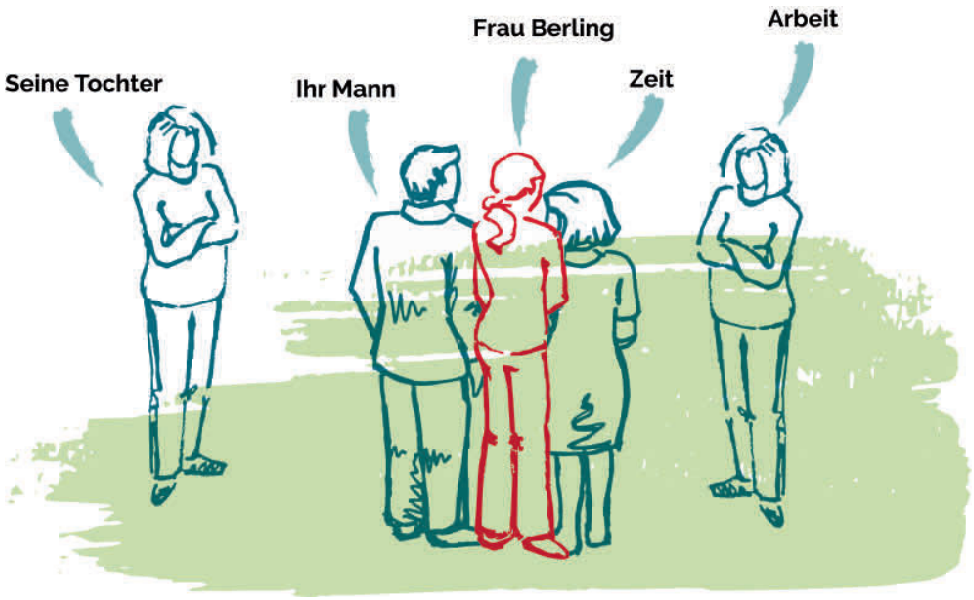
Ich lade sie ein, mit der Zeit zusammen zu ihrem Mann zu gehen. Schon nach wenigen Schritten ist dem Mann der Konflikt mit der Arbeit völlig egal, seine Aufmerksamkeit richtet sich vollständig auf seine Frau. Sie spürt, wie sehr sie willkommen ist – und wie sehr ihr Mann sie liebt. Sie geht noch näher, ihre Augen werden feucht vor Rührung und Glück. Ich habe den Eindruck, dass sie diese schönen Gefühle kaum aushalten kann.



„Ich habe jetzt das Gefühl, dass sie sich wirklich Zeit für mich und unsere Beziehung nimmt“, bemerkt der Mann von Frau Berling. „Das haben wir schon so lange nicht gehabt“, ergänzt er ganz ruhig, „von mir aus kannst du arbeiten, so viel du willst, aber das hier darf nicht verloren gehen.“
Frau Berling erwidert: „Ich fühle mich hier so zu Hause, so bei mir und bei dir. Das ist noch tiefer und wichtiger als meine Arbeit, dieses Ankommen. Endlich.“

Schlussbild und Ergebnis

Zum Abschluss der Aufstellungsarbeit frage ich Frau Berling, an welchem Platz und in welcher Konstellation sie die Arbeit beenden möchte. Daraufhin entsteht das folgende Bild:



Frau Berling hält die Hand ihres Mannes und schaut gut gelaunt und entspannt zu ihrer Arbeit. Jetzt wird deutlich, dass es für sie am besten ist, wenn die Partnerschaft das Fundament ist, von dem aus sie die Arbeit – mit vollem Engagement – erledigen wird. In mir entsteht das Bild eines Heimathafens, in den man immer wieder zurückkehrt und wo man einen sicheren Platz hat.

Es mag erstaunen, dass sich die Tochter nicht dazugesellt und sich beispielsweise an die Seite ihres Vaters stellt. Sie ist 15 Jahre alt und sagt: „Ich bleibe hier stehen. Da muss ich nicht so nah dran sein. Mich entlastet es sehr, dass es den beiden gut miteinander geht. So kann ich jetzt mehr mein Eigenes machen. Und vielleicht gehe ich da manchmal auch rüber."

Frau Berling und ihr Mann drehen sich zu seiner Tochter, er sagt: „Du bist uns immer willkommen, du gehörst dazu."

„So ist es richtig", sagt Frau Berling, „und ich weiß, dass ich mir jetzt viel mehr Zeit für mich nehmen werde, um nach innen zu lauschen. Auch wenn es mal traurige Momente gibt."

Damit ist diese Aufstellungsarbeit beendet.

„Ich bin entschlossen, mich von den Tönen verwandeln zu lassen, die aus der Stille meiner Seele aufsteigen, und mein Herz soll die Melodie finden, zu der ich mein Leben tanze."

Sheldon B. Kopp

Profitipp

Für professionelle Aufsteller war es wahrscheinlich früh offensichtlich, dass das Element „Zeit" in der Ausgangsaufstellung eine Pufferfunktion zwischen Frau Berling und ihrem Mann einnahm (Bild 1 und 2). Mit anderen Worten: Es sorgte dafür, dass das eigentliche Thema nicht deutlicher sichtbar wurde.

Es schien so, als sei es ein Zeit-Problem, aber in Wirklichkeit geht es um die richtige Ordnung in der Innenwelt von Frau Berling. Dies ist jedoch nicht quantitativ zu lösen („Wie viel Zeit verbringe ich womit und mit wem?"), sondern qualitativ („Wem gebe ich welchen Platz in meinem Leben?").

Mit jedem Entwicklungsschritt in der Aufstellung ist mehr von einer tieferen Wahrheit an die Oberfläche gekommen: Dass die tiefe Liebe von und zu ihrem Mann so groß ist, dass sie es „kaum aushalten" kann.

Einige Anlässe für eine Aufstellung mit dem Element „Zeit"

- Bei Überlastungssyndromen und Stress,
- Bei einer akuten Burnout-Gefährdung.
- Beim Erleben von chronischem Zeitmangel und Zeitdruck.
- Mit den Erwartungen anderer Menschen nicht fertig werden.

- Zerrissenheit zwischen Beruf und Familie.
- Business: Dieses Format ist gut geeignet und bewährt für Business-Aufstellungen mit Managern und Entscheiderinnen.

Anhang

Appetit auf mehr?

Es wäre mir eine Freude, wenn Sie bei der Lektüre dieses Buches einige wertvolle Erkenntnisse gewonnen und ein paar Anregungen für Ihre eigene Lebensgestaltung gefunden haben. Vielleicht haben ihnen meine Impulse auch Appetit auf mehr gemacht?

Auf der Webseite zum Buch finden Sie ergänzende Materialien zu verschiedenen Aspekten der in diesem Buch beschriebenen „potenzialorientierten Aufstellungsarbeit“ als kostenlosen Download:

- Systemsimulationen weisen den Weg (Business-Aufstellungen)
- Interview mit meinem Lehrer Prof. Peter Müller-Egloff
- Eine Beschreibung des Rückgabe-Rituals (z.B. bei der „Schuldfrage“)

Die Dokumente werden ständig ergänzt. Den Zugang erhalten Sie mit Ihrer E-Mail-Adresse und dem Passwort „stephan-ludwig“ auf dieser Seite:

www.integralis-akademie.de/aufstellungsbuch

Wenn Sie über eine eigene Aufstellung nachdenken, dann finden Sie im Folgenden vielfältige Möglichkeiten:

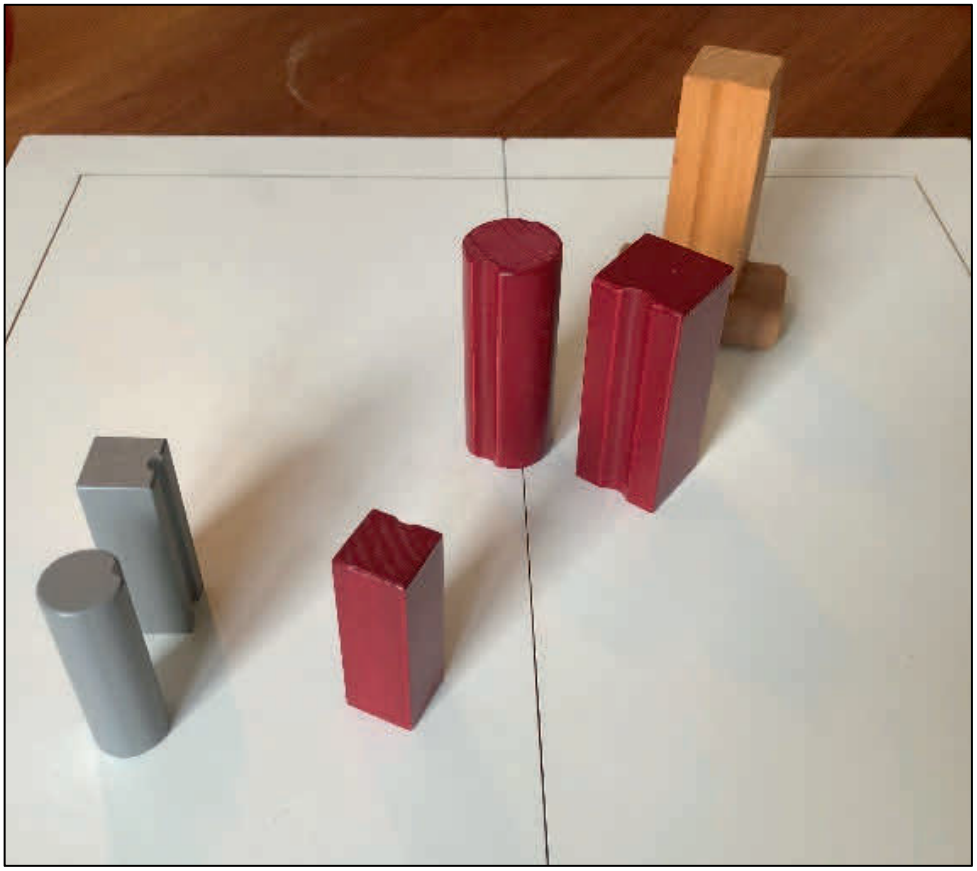
Aufstellungsworkshops

Hier finden Sie Workshops, in denen Sie eine potenzialorientierte Live-Aufstellung zu einem eigenen Thema im Rahmen des Integralis®-Netzwerks machen können. Dort können Sie auch als Stellvertreterin oder Stellvertreter teilnehmen.

www.integralis-akademie.de/familien-und-systemaufstellungen

Aufstellungsarbeiten im geschützten Rahmen

Mit einem Systembrett können Sie im geschützten Rahmen einer Einzelberatungsstunde eine Aufstellungsarbeit machen. Das kann in den Räumen der Beraterin oder des Beraters oder über eine Video-Konferenz-Beratung stattfinden.



Hier finden Sie eine Liste mit den zertifizierten Integralis®-Beratern und -Beraterinnen in Deutschland:

www.integralis-akademie.de/beraterliste

Ausbildung

Unter dem folgenden Link finden Sie alle Informationen, wenn Sie die potenzialorientierte Aufstellungsarbeit bei mir erlernen möchten. Sie besteht aus acht dreitägigen Modulen in Hamburg, in der Regel von Freitagmorgen bis Sonntagmittag.

Die ersten 4 Module können als Grundkurs separat gebucht werden:

www.integralis-akademie.de/potenzialorientierte-aufstellungsarbeit

Business-Aufstellungen

Hier finden Sie die richtigen Informationen, wenn Sie als Geschäftsführer, Inhaber oder Führungskraft eine Business-Aufstellung unter meiner Leitung machen möchten:

www.stephanludwig.de/Business-Aufstellungen

Erfolgreich Beraten und die eigene Persönlichkeit zum Erfolgsfaktor des eigenen Lebens machen

Das leistet die berufsbegleitende Integralis®-Ausbildung, die im Jahre 2020 zum 18. Mal stattfindet. Sie basiert auf der jahrzehntelangen Beratungserfahrung der Gründer der Integralis-Akademie, zu denen ich auch gehöre. Im Rahmen dieses Angebots erleben Sie mich und meine engsten Kollegen und Kolleginnen als Ausbilder:

www.integralis-ausbildung.de

Ich freue mich, wenn wir in Kontakt bleiben!

Herzlich,
Ihr Stephan W. Ludwig

Mein Dank

Viele Menschen haben den Entstehungsprozess dieses Buches begleitet und mit ihren wertvollen Impulsen unterstützt. Ihnen gebührt meine herzlich empfundene Dankbarkeit.

Mein erster Dank geht an die vielen Menschen, die sich mir mit ihren Anliegen für eine Aufstellungsarbeit anvertraut und mir Einblicke in ihr Leben, ihre Gefühle und manchmal auch ihre Seele gewährt haben. Jede dieser Begegnungen hat mir geholfen, mich selbst und das Leben tiefer zu verstehen und schließlich dadurch meine Arbeit weiter zu entwickeln und zu verfeinern.

Ein besonderer Dank gilt meiner Kollegin Claudia Budelmann, die mich im Zuge meines ersten Anlaufs, mein Wissen in eine Buchform zu bringen, durch das Transkribieren von Dutzenden von Audio-Mitschnitten unterstützt und mir mit ihrem Forschungsdrang und ihrem Schwung bei der Zusammenstellung zahlreicher Materialien geholfen hat.

Auch allen Kollegen und Kolleginnen im Integralis-Netzwerk gilt mein Dank für den ständigen Austausch und die zahlreichen Denkanstöße und Inspirationen, die dafür sorgen, dass meine praktische Arbeit von ständiger Selbstreflexion begleitet wird. Für die fachlichen Inspirationen gilt mein besonderer Dank Gerold Wehde, Claudia Budelmann und Ute Jungnick.

Einen großen Anteil an der Entwicklung meiner Aufstellungsarbeit hat Dr. Franz Metz, mit dem ich das Format der Business-Aufstellungen entwickeln durfte. In den vergangenen zehn Jahren konnten wir so mit zahlreichen Aufstellungen das deutsche Top-Management unterstützen. Ohne diesen König des Hinterfragens und Einforderns von immer größerer Klarheit hätte meine Arbeit nicht die heutige Struktur gewonnen.

Für die kritische Lektüre in den letzten Monaten der Buch-Entstehung danke ich den „Buch-Engeln“ Heike Schönknecht, Anna Kühr, Michael Rose, Claudia Budelmann, Ute Jungnick, Monika Schlund und Diana Schaper.

Und ohne die gradlinige, kompetente und schwungvolle Zusammenarbeit mit meinem Buch-Coach Stefan Schwidder hätte dieses Buch sicherlich immer noch nicht das Licht der Welt erblickt.

Über den Autor

Stephan W. Ludwig ist Mitbegründer der Integralis®-Methode, Leiter der Integralis-Akademie und Experte für potenzialorientierte Systemaufstellungen. An der Integralis-Akademie arbeitet er als Ausbilder für Berater, Coaches und Therapeuten. In der Unternehmensberatung ist er als Strategieberater, Organisationsentwickler und persönlicher Coach für Top-Manager tätig und setzt dabei das Format der Business-Aufstellungen ein.

Der Arbeitsstil von Stephan W. Ludwig ist unkonventionell, herausfordernd, lösungsorientiert und von tiefem Respekt vor individuellen Lebenswegen und persönlichen Erfahrungen geprägt. Auch in schwierigen Situationen begleitet eine humorvolle Seite seine Arbeit und schafft ein Klima von heilender Leichtigkeit.

Den Erfolg seiner Arbeit bemisst er gleichermaßen an der Zielerreichung und am subjektiv erlebten Zuwachs an Lebensqualität, Selbstwirksamkeit und Lebensfreude der von ihm begleiteten Menschen. In den letzten Jahren rückte der Wunsch, an einem gesellschaftlichen Bewusstseinswandel mitzuwirken, mehr und mehr in den Vordergrund, was sich in besonderer Weise in seinen Auftritten als leidenschaftlicher Vortragsredner ausdrückt.

Mehr zu ihm und seiner Arbeit unter www.stephanludwig.de.