

# Themen für Privatpersonen

Im Folgenden finden Sie einen Auszug an möglichen Aufstellungs-Themen für Privatpersonen. Diese dienen nur der Anregung – prinzipiell können Sie jedes Thema angehen.

## **„Situationen ändern oder damit zurechtkommen“:**

- Wie verbessere ich meine Beziehung zu einer bestimmten Person (z.B. zu Mutter/Vater, Partner, Kind, Freund, Kollege oder Chef)?
- Mein Kind zeigt Verhaltensauffälligkeiten (z.B. Eigenarten, fehlende Lebensfreude, Mutlosigkeit, Lernschwächen etc.). Macht es auf etwas aufmerksam?
- Wie gehe ich damit um, wenn das Leben wehtut? Einschneidende Erlebnisse akzeptieren und lernen, damit zu leben (z.B. bei Arbeitsplatzverlust, Trennung oder Abschied von geliebten Menschen oder treuen Haustieren).
- Wie lässt sich der Streit schlichten? Bei Konflikten in allen Lebenslagen.

## **„Entscheidungen treffen und sich gut damit fühlen“:**

- Was ist mein Ziel? Klarheit finden und die nächsten Schritte gehen.
- Welche Entscheidung ist richtig? Bei allen Lebensentscheidungen in Partnerschaft, Familie, Job oder materiellen Dingen.
- Wie lerne ich auch mal NEIN zu sagen und mich dabei gut zu fühlen?

## **„Ich und mein Wohlbefinden“:**

- Wie gehe ich gelassener und selbstbewusster durchs Leben?
- Was fehlt mir dazu, dass es mir (endlich) gut geht?
- Bin ich frei für...? Wenn ich blockiert bin oder nicht loslassen kann.
- Was steht meinem Herzenswunsch im Weg? Bei allen Wünschen, u.a. auch bei unerfülltem Partner- oder Kinderwunsch, erfolgloser Jobsuche etc.
- Was hält mich davon ab in Zufriedenheit, Wohlstand oder Reichtum zu leben?
- Was brauche ich, um mich angekommen, sicher oder verwurzelt zu fühlen? Wie spüre ich Heimat?
- Mut, wo bist du? Zur Stärkung von Mut und Selbstsicherheit z.B. beim Fliegen, bei Vorträgen, wichtigen Gesprächen, öffentlichen Auftritten, Prüfungen, oder bei Veränderung im Allgemeinen.

Wenn **Kinder** ein bestimmtes Thema **belastet**, bemerken wir das z.B. an plötzlich neuen Verhaltensweisen oder Ängsten. Hier können Sie stellvertretend für Ihr Kind aufstellen.