



Familienstellen Intensiv
Basiskurs Frühling 2025



Heidi Kölbener
www.stillesfamilienstellen.ch



Familienstellen Intensiv

Familienstellen Intensiv ist Weiterbildung und Persönlichkeitsentwicklung in Einem. Sie finden Antworten und Lösungen für Ihren eigenen Lebensweg. Sie erwerben und vertiefen Kenntnisse des Systemischen Denkens und Handelns. Und Sie bekommen praktische Tools in die Hand, die Sie für sich selbst anwenden können und auch beruflich, z.B. in den Bereichen Coaching, Pädagogik, Therapie usw.

Mit dem Familienstellen Intensiv erhalten Sie eine Einführung in die Methodik und in die Haltung und Denkweise der systemischen Aufstellungsarbeit. Der Fokus liegt dabei auf der persönlichen Erfahrung und der praktischen Umsetzung.

Das Familienstellen Intensiv besteht aus zwei Kursen, dem **Basiskurs** und dem **Vertiefungskurs**. Beide Kurse umfassen je vier Module. Jedes Modul dauert ein Wochenende.

Info-Anlässe

Am **Samstagnachmittag, 11. Januar 2025 von 14:00 - 16:00** und am **Freitagabend, 14. Februar 2025 von 19:30 - 21:30** lade ich Sie ein, mich und meine Arbeitsweise kennen zu lernen. Sie erhalten einen Einblick in die beiden Kurse und können erste praktische Erfahrungen machen. Neben dem informativen Teil stehe ich Ihnen sehr gerne für Fragen zur Verfügung.

Basiskurs

Mit dem **Basiskurs** erhalten Sie eine ausführliche Einführung in die Methodik, die Haltung und die Denkweise der systemischen Aufstellungsarbeit. Eine grosse Lernerfahrung bieten Ihnen dabei die Aufstellung von Lebensthemen der Teilnehmenden, Übungen in Kleingruppen, Wahrnehmungsübungen und Innenreisen. Gegen Ende des Basiskurses haben Sie erste Übungsmöglichkeiten beim Anleiten von kürzeren Aufstellungen.

Struktur

Die Inhalte des Basiskurses sind in drei Ebenen unterteilt:

- a) **Meta-Ebene:** Sie erhalten wesentliche Erkenntnisse und Haltungsaspekte aus dem Familienstellen, die Sie beruflich wie auch für Ihr alltägliches Leben und Ihre persönliche Entwicklung nutzen können.
- b) **Lebensthemen:** Wir befassen uns mit den zentralen Themen unseres Lebens und deren Besonderheiten. In jedem Modul haben Sie die Möglichkeit, Aufstellungen zu diesen Themen zu erleben, und Lösungen für Ihre eigene Situation zu finden.
- c) **Praktisches:** In jedem Modul werden neben den Aufstellungen praktische Übungen Ihre persönlichen Erfahrungen bereichern. Sie lernen Tools kennen, die Sie für sich selber und als Ergänzung zu einer Tätigkeit in den Bereichen Coaching, Pädagogik und Therapie anwenden können. Im vierten Modul können Sie das Aufstellen selber üben.

Voraus- setzungen

Der Basiskurs steht allen Interessierten offen. Er eignet sich für Sie, wenn Sie sich persönlich weiterentwickeln und nachhaltige Veränderungen für sich und Ihr Leben finden möchten. Er richtet sich ausserdem an Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind und systemische Gesetzmässigkeiten verstehen und hilfreiche Handlungsansätze in ihre Arbeit integrieren möchten. Der Kurs setzt psychische Gesundheit und Stabilität voraus. Familienstellen Intensiv ersetzt keine therapeutische Behandlung.

Übersicht

Modul	Daten	Themen Basiskurs (Weitere Details auf den folgenden Seiten)
1	Sa 1. März 2025 So 2. März 2025	<ul style="list-style-type: none">● Unsere Eltern, insbesondere die Mutter● Einführung ins Familienstellen Teil 1
2	Sa 5. April 2025 So 6. April 2025	<ul style="list-style-type: none">● Unsere Eltern, insbesondere der Vater● Einführung ins Familienstellen Teil 2
3	Sa 10. Mai 2025 So 11. Mai 2025	<ul style="list-style-type: none">● Wie Paarbeziehungen gelingen● Einführung in die Einzelarbeit
4	Sa 21. Juni 2025 So 22. Juni 2025	<ul style="list-style-type: none">● Elternschaft und Kinderseele● Einführung in die Leitung von Aufstellungen

Ab dem zweiten Modul stehen die Samstage jeweils als themenspezifisches Tagesseminar offen für weitere Teilnehmer*innen, und die Durchführung von Aufstellungen steht im Vordergrund. Die Sonntage dienen der Vermittlung theoretischer Grundlagen (Meta-Ebene), weiteren Aufstellungen, praktischen Übungen sowie der Reflexion und dem Austausch in der Gruppe. Als Teilnehmer*in dieses Basiskurses erhalten Sie am Schluss ein Zertifikat.

Zeiten

Samstage 09:30 – 18:00
Sonntage 09:30 – 16:30

Ort

Raum am Kirchplatz
Kirchplatz 8
8400 Winterthur

Preis

Der Basiskurs kostet CHF 1'480.00
Frühbucherrabatt: CHF 120.00 auf Anmeldungen bis 14. Januar 2025

Anmeldung

Anmeldefrist ist der 16. Februar 2025
Die Anmeldung gilt als definitiv nach Eingang der Kurskosten.
Die Gruppe ist auf 12 Teilnehmende beschränkt.

www.stillesfamilienstellen.ch/intensiv
mail@stillesfamilienstellen.ch



Modul 1: Unsere Eltern, insbesondere die Mutter / Einführung ins Familienstellen Teil 1

Meta-Ebene

- Einführung in die praktische Aufstellungsarbeit
- Zugehörigkeit: Jede*r in der Familie hat das Recht dazuzugehören - nachfolgende Familienmitglieder vertreten oftmals ausgeschlossene Familienmitglieder
- Das erweiterte Familiensystem: Wer auch noch dazu gehört
- Die Rolle als Stellvertreter*in: sich einfühlen und erfassen lassen; aus der Rolle wieder herauskommen; innere Grenzen erweitern durch weitreichende Erfahrungen
- Meditation und Sammlung als Vorbereitung für die Arbeit
- Familienstellen ohne Worte
- Das Drei-Ebenen-Modell

Lebens-themen

- Unsere Eltern: Die Eltern in ihrer Grösse wahrnehmen - als ihre Kinder bleiben wir immer die „Kleinen“
- Die Rolle der Mutter: Die Beziehung zur Mutter spiegelt sich oft in anderen Beziehungen, z.B. in der Partnerschaft und in der Beziehung zum Geld. Was in der Beziehung zur Mutter gelöst werden kann, hat eine tiefe Wirkung auf viele Bereiche unseres Lebens.

Praktisches

- Selbsterfahrung: Aufstellungen zur eigenen Situation; Erfahrungen als Stellvertreter*in in unterschiedlichen Rollen
- Wahrnehmungsübungen
- Übungen in Kleingruppen
- Austausch und Reflexion in der Gruppe

Modul 2: Unsere Eltern, insbesondere der Vater / Einführung ins Familienstellen Teil 2

Meta-Ebene

- Die Treue zu den Eltern
- Gewissensbewegungen und ihre Wirkung
- Alles aus der Hand geben – als Klient*in, als Aufstellungsleiter*in, als Stellvertreter*in
- Das Abgelehnte lässt uns nicht los - die Zustimmung als Schlüssel zur Freiheit

Lebens-themen

- Die Rolle des Vaters: die Vaterenergie führt Kinder in die Welt. Sie gibt uns Kraft für den eigenen Weg, stärkt uns den Rücken fürs Handeln, Entscheiden und bei Bedarf nein zu sagen.
- Wenn Mutter und Vater einen gleichwertigen Platz im Herzen bekommen, können Liebe und Lebenskraft fließen von den Ahnen bis zu uns, und weiter zu unseren Kindern

Praktisches

- Selbsterfahrung: Aufstellungen zur eigenen Situation; Erfahrungen als Stellvertreter*in in unterschiedlichen Rollen
- Übungen in Kleingruppen
- Geführte Meditationen
- Austausch und Reflexion in der Gruppe
- Innere Übungen – auch zur Selbstanwendung

Modul 3: Wie Paarbeziehungen gelingen / Einführung in die Einzelarbeit

Meta-Ebene

- Rangfolge: Frühere haben Vorrang vor Späteren
- Der Ausgleich: Z.B. Geben und Nehmen
- Die Schlüsselworte „ja“, „danke“ und „bitte“

Lebens- themen

- Die volle Liebe – wie die Paarbeziehung gelingen kann
- Der Konflikt als Regulator von Nähe und Distanz
- Wie Trennungen in Frieden vollzogen werden können
- Hilfreiche Ordnungen in der «Patchwork-Familie»

Praktisches

- Selbsterfahrung: Aufstellungen zur eigenen Situation; Erfahrungen als Stellvertreter*in in unterschiedlichen Rollen
- Übungen in Kleingruppen
- Geführte Meditationen
- Austausch und Reflexion in der Gruppe
- Methoden in der Einzelsitzung: Aufstellungen im Raum zu zweit und mit Stühlen und anderen Hilfsmitteln

Modul 4: Elternschaft und Kinderseele / Einführung in die Leitung von Aufstellungen

Meta-Ebene

- Das Gewissen: wie es uns an unsere Familie oder Gruppe bindet, und wie wir darüber hinauswachsen können
- Erkennen und Anerkennen von Grenzen
- Lösende Worte und Sätze

Lebens- themen

- Wenn Kinder «auffällig» werden: Die besondere Liebe von «schwierigen» oder kranken Kindern: In der Familienseele und in der Kinderseele gehören alle dazu
- Was hilft, damit Eltern ihre Elternrolle einnehmen und Kinder Kind sein können

Praktisches

- Selbsterfahrung: Aufstellungen zur eigenen Situation; Erfahrungen als Stellvertreter*in in unterschiedlichen Rollen
- Austausch und Reflexion in der Gruppe
- Kürzere Aufstellungen selber anleiten
- Abschluss Basiskurs, Ausblick, Zertifikat

Bücher

Bert Hellinger: Die Liebe des Geistes – Was zu ihr führt und wie sie gelingt

Bert Hellinger: Liebesgeschichten – zwischen Mann & Frau, Eltern & Kindern, uns & der Welt

Bert Hellinger: Kindern in die Seele schauen

Mark Wolynn: Dieser Schmerz ist nicht meiner - Wie wir uns mit dem seelischen Erbe unserer Familie aussöhnen

Renate Wirth: Im Herzen frei – Wie Familienaufstellungen helfen, Probleme und Blockaden zu lösen

Texte

Zu einzelnen Themen werden zusätzliche Texte abgegeben.

Heidi Kölbener, Winterthur, Januar 2025
www.stillesfamilienstellen.ch