

Systeem -en Familieopstellingen

De oplossing voor vastzittende patronen

Herken je één van deze situaties?

- Je bent leider en voelt dat het team je niet echt volgt, ook al doe je het 'goed' op papier.
- Twee afdelingen werken langs elkaar heen. Gesprekken helpen niet, de wrijving blijft.
- Projecten lopen steeds vertraging op. Je weet niet waarom, want individueel functioneert iedereen prima.
- Je bent nieuw in een rol en merkt dat je tegen een onzichtbare muur aanloopt.
- Je loopt als professional vast in dezelfde patronen: hoe je omgaat met gezag, met conflicten of met het uitspreken van wat je echt denkt.

Je loopt tegen een van bovenstaande voorbeelden aan en je hebt geen idee waarom?

Je kent het gevoel. Je neemt je voor het anders te doen en toch beland je weer in hetzelfde patroon. Het is frustrerend, want je wilt echt veranderen. Soms weet je gewoon niet waar het vandaan komt. Bij een systeem- of familieopstelling hoef je dat ook niet te weten.

Een systeem- of familieopstelling laat zien wat er zich onder de oppervlakte af speelt. De onderliggende dynamiek wordt helder, blokkades worden zichtbaar en kunnen worden opgelost. Het systeem gaat weer goed functioneren en gevoelens en relaties gaan weer stromen.

Systeem -en Familieopstellingen zijn ook zakelijk in te zetten

Systeem -en Familieopstellingen zijn niet alleen voor persoonlijke vraagstukken. Ook in de zakelijke context, in teams of in de samenwerking tussen mensen, kunnen diepe patronen een rol spelen die je met een gesprek alleen niet kunt oplossen. Vraagstukken tussen afdelingen of rondom stakeholders, thema's die in organisaties spelen, relaties met klanten die moeizaam verlopen et cetera.

Wat levert een systeem- of familie opstelling eigenlijk op?

- Helderheid: Inzicht in waarom je steeds in dezelfde patronen vervalt
- Emotionele rust: Het loslaten van ballast of gevoelens die niet van jou zijn
- Herstelde balans: Een gezonde plek innemen binnen je familie, werk of relatie
- Energie: De zwaarte maakt plaats voor beweging en nieuwe levenskracht
- Begrip: Een zachtere blik naar jezelf en de mensen om je heen
- Verbinding: Je ervaart meer verbinding met jezelf en jouw omgeving

Opstellingen kun je in een groep doen of individueel



Hoe werkt een groepsofstelling?

Je werkt met representanten die staan voor mensen of thema's uit jouw familie of werk. Je geeft ze een plek in de ruimte, waarna de opstelling tot leven komt. Representanten verwoorden gevoelens en geven aan wat wel en niet fijn is aan hun positie. Zo wordt de onderliggende dynamiek helder en kunnen oude verstrikkingen en patronen worden losgelaten. Familieopstellingen werken altijd zeer helend voor zowel de vraag inbrenger als voor de representanten.

Hoe werkt een individuele opstelling?

Bij een individuele opstelling werk je niet met representanten, maar met gekleurde matjes in de ruimte die staan voor personen of thema's. Als facilitator sta je een voor een op de matjes en geef je terug wat je ervaart. Het is een andere dynamiek, maar met dezelfde resultaten. Het gaat erom wat bij jou past.

