

22. Januar 2026

Ich-Aufstellung

Hast Du Sehnsucht, ganz Du selbst zu sein? Kein Ego-Trip, sondern Dir selbst in Wertschätzung, Liebe und Verbundenheit zu begegnen? Denn ein authentischer, offener und mitfühlender Kontakt mit anderen ist erst möglich, wenn Du Dich selbst angenommen hast. Im Seminar hast Du die Möglichkeit, entweder ein aktuelles Thema aufzustellen oder als Stellvertreter bereichernde Erkenntnisse mitzunehmen.



Kursinhalt

Ich-Aufstellungen basieren auf der Ich-orientierten Identitätstherapie, unter Integration von Ego-States- und Emotionsfokussierter Therapie. Diese Begegnungen mit dem eigenen Ich ermöglichen, Glaubenssätze, Bindungsmuster, Blockaden und Körpersymptome aufzulösen. Dabei kann jeder Satz aufgestellt werden: sei es als Frage, als Beschreibung der aktuellen Situation oder als Zukunftswunsch. Durch die Aufstellung erfährst Du die unbewussten Ursachen und löst diese durch Selbstanbindung auf.

Es gibt 2 Möglichkeiten teilzunehmen: entweder Du nimmst mit eigener Aufstellung oder stellvertretend teil.

Kursziel

Die Teilnehmenden

- lernen die Methode der Ich-Aufstellung direkt in der Praxis kennen
- verstehen gesunde Ich-Anteile von traumatisierten Anteilen und Überlebensstrategien zu unterscheiden
- können je nach Wunsch des Aufstellenden sowohl Gruppen- als auch Einzelaufstellungen erleben
- können bei einer eigenen Aufstellung ein beliebiges Thema unter feinfühlicher Begleitung bearbeiten
- profitieren alle von Stellvertreter-Rollen, denn diese haben immer auch etwas mit mir zu tun, wodurch ebenfalls Selbstheilungsprozesse ausgelöst werden

Dozentin

Sophie Nebeling

Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmende

Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Donnerstag, 22. Januar 2026

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 280.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial