

# Stell dich auf

aufstellen beraten begleiten

## Stell dich auf – Einzelsitzungen

In meiner Praxis berate, begleite ich Menschen in allen Altersgruppen und biete lösungsorientierte Einzelsitzungen an. Jeder Mensch verfügt über vielfältige Kompetenzen und Ressourcen um den sinnerfüllten Lebenswunsch zu realisieren. Manchmal verlieren Menschen diese Fähigkeiten und Energien aus Ihrer Aufmerksamkeit, bewusst oder unbewusst, was im Weiteren dazu führen kann, dass einzelne Bedürfnisse zu kurz kommen oder man auf dem Weg ausgebremst wird.

Sie als Person sind individuell, wie die Formen der Lösungen durch Aufstellen, Beratung, Begleitung, Körperorientierte Trauma-Therapie und Familientrauerbegleitung werten mein Angebot auf.

In einem Gespräch kläre ich Ihr Anliegen. Mit Bodenankern oder Aufstellungsfiguren stellen Sie Ihr momentanes Bild dazu auf. Im Prozess können Sie die verschiedenen Positionen einnehmen oder mit einem anderen Blick auf die jeweilige Situation schauen. Mit unterstützenden Sätzen oder wertvollen Ritualen erarbeiten wir zusammen eine Lösung Ihres Anliegens. Die andere, neue Sichtweise kann in Ihnen und Ihrem Umfeld eine Veränderung auslösen.

Ich berate Sie achtsam und wertfrei. Jede Lebenssituation erfordert zuerst einmal einen aufmerksamen Zuhörer, der Sie in Ihren Bedürfnissen wahrnimmt und sieht. Das gibt Sicherheit sich zu öffnen um überhaupt einen Schritt machen zu können und diesen einfühlsam umzusetzen. Je klarer Sie sehen umso sicherer können Sie weitergehen.

Manchmal lassen sich Prozesse nicht in einer Einzelsitzung abschliessen. Es müssen Umwege gegangen werden und es braucht Geduld bis sich neue Türen öffnen. Dabei kann eine Begleitung eine Unterstützung sein. Zum Beispiel beim Umgang mit belastenden Ereignissen oder Situationen, bei Verlust und Abschied von vertrauten Menschen, für Young Cares oder für Familien die Mitglieder mit Beeinträchtigung betreuen.

**Familientrauerbegleitung** Kennen Sie Trauer, Abschiede und Verluste? Keinem Menschen, erst recht keinem Kinde wünschen wir traurige Erfahrungen auf seinem Lebensweg. Dennoch kann sich niemand seine Geschichte aussuchen. Die Kinder, die Leid erleben, aber trauern dürfen und dabei Begleitung erfahren, gehen oft gestärkt aus diesen erlebten Erfahrungen hervor. Kinder wollen und brauchen klare Worte dem Alter entsprechend, wenn es um Tod und Abschied geht, um zu begreifen was der Verlust bedeutet. Sie sollten die verschiedenen Gefühle ausdrücken dürfen und sie nicht aus Rücksicht der Erwachsenen unterdrücken. So lernen sie fürs Grosswerden dazu und lernen ihrer Wahrnehmung zu trauern. Kinder und Jugendliche sind offen, neugierig und haben viele Fragen. Ich begleite Sie und/oder Ihre Kinder mit Ritualen und Geschichten einfühlsam, um Trauer zu verstehen, zu begreifen und Antworten zu bekommen. Trauern ist eine normale Reaktion auf jede Form von Verlust, etwas Natürliches und sehr individuell.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme

Marisa Widmer

Kinder bis 10 J.: 60 Min. Fr. 80.-  
Einzelsitzung: 60 Min. Fr. 120.-  
Paare: 60 Min. Fr. 160.-  
Eine Sitzung dauert in der Regel 90 Min.

Familientrauerbegleitung je nach Einsatz und Absprache



Stell dich auf 

Stell dich auf | Marisa Widmer | Systemische Aufstellung | Körperorientierte Trauma-Therapie | Familientrauerbegleitung | Psychologische Beratung | Kleinwangenstrasse 34 | 6280 Hochdorf | 076 495 89 87 | info@stelldichauf.ch