

Dr. Helena Krivan  
Waidäckergasse 21 A  
1160 Wien

info@namaste.at  
http://familienaufstellung.at  
+43 - (0)660 6151 635

Einladung zur Systemischen Aufstellungsarbeit

## LÖSUNGEN

Fr, 6. - So, 8. Februar 2026  
zeiTraum, 1070 Wien

LÖSUNGEN: Drei Tage, die du dir selbst schenkst, und die einen tiefgreifenden, heilsamen Einfluss auf dein Selbstbild und Selbst-Verständnis haben können.

Nimm diese Gelegenheit wahr, um dir - sozusagen unterm Mikroskop - deine Familienbande anzusehen, Lösungen für alte Verstrickungen zu finden, den Schritt in Richtung Liebe zu wagen und deinerseits andere Menschen dabei zu unterstützen!

Näheres über diese hochwirksame Methode zur Auflösung von Blockaden aus frühester Kindheit findest du auf der Rückseite.

### BEITRAGSGESTALTUNG

	Beitrag	Frühbucher
Ich bin das erste Mal dabei und stelle aktiv auf	€ 348,-	€ 313,-
Ich habe schon aktiv bei euch aufgestellt und möchte es wiederholen	€ 278,40	€ 250,40
Ich schnuppere erst mal und wirke mit, indem ich mich aufstellen lasse	€ 243,-	€ 219,-
Ich habe schon mitgewirkt und möchte es wiederholen	€ 194,40	€ 175,20



### Frühbucherbonus:

Überweist du den entsprechenden Seminarbeitrag bis spätestens

**06.12.2025**, so verwende bitte den unter „Frühbucher“ angeführten Beitrag.

Am bequemsten buchst du über unsere [Webpage](#) – wenn du dir mit in paar Klicks ein Konto einrichtest, kannst du direkt online überweisen und hast so deine Buchungen, Rechnungen und Uploads immer parat.

Sollte das für dich nicht möglich sein, kannst du gerne auf das Konto: **IBAN AT71 1400 0050 1034 5415**

(**BIC:BAWAATWW**) überweisen, ltd. auf Institut Namasté, Verwendungszweck: „FA\_2026-02-06“.

Deine Anmeldung für den gewünschten Platz (aktiv oder mitwirkend) wird **erst nach Einlangen deiner Überweisung gültig**. Nach Erhalt deiner Überweisung mailen wir dir deine Fixplatz-Bestätigung zu.

### Sharing-Bonus:

Wenn du eine/n neue/n Teilnehmer\*in zum Seminarbesuch motivierst (gemeinsam mit dir oder unabhängig davon), erhältst du einen **Sharing-Bonus** von 15% des verbuchten Beitrages gutgeschrieben, sofern diese/r Interessent\*in tatsächlich am Seminar teilnimmt. Deine Gutschriften kannst du jederzeit für Seminare deiner Wahl anrechnen lassen!

*Solltest du verhindert sein und meldest dich bis 21 Tage vor Beginn der Gruppe ab, wird der überwiesene Betrag unter Einbehaltung einer Bearbeitungsgebühr von € 35,- (aktiv) bzw. € 24,- (mitwirkend) rückerstattet; bei späterer Abmeldung verfällt die geleistete Zahlung unabhängig vom Grund der Absage. Den Teilnehmer\*innen wird daher empfohlen, eine **STORNOVERSICHERUNG** abzuschließen. Für weitere Fragen oder Informationen, bzw. im Versicherungsfall kontaktiere bitte direkt Hrn. Heinz Schwarz, email: [heinz.schwarz@ekron.at](mailto:heinz.schwarz@ekron.at).*

*Wenn du aktiv aufstellen möchtest: Beachte, dass du nicht mehr als einen Halbtage fehlen kannst. Da sich die Gruppe für deine Aufstellung zur Verfügung stellt, ist es eine Frage der Fairness und des Ausgleichs, dass auch du für die Aufstellungen der anderen als Stellvertreter\*in wählbar bist.*

*Mit deiner Anmeldung erkennst du die aktuell gültigen AGBs an. Du kannst sie dir unter <https://tantra.one/agb/> herunterladen.*

### Zeitplan:

Bitte sei immer mit etwas Vorlauf da, damit wir pünktlich beginnen können.

Gruppenzeiten (ca.) : Fr:16-21 h

Sa: 9-19 h

So: 9-13 h

### Mitzubringen:

Lockere Kleidung, evtl. Schreibzeug.

### Veranstaltungsort:

1070 Wien, Bandgasse 34/29c, Eingang im 2.(!!) Hof links hinten, Seminarzentrum zeiTraum.

### Verpflegung:

Wir versorgen uns selbst oder gehen in ein nahegelegenes Lokal essen.

Solltest du dazu Fragen haben oder nähere Informationen benötigen, ruf uns einfach an.

Wir freuen uns auf dich!

*Helena & Team*



## WAS IST AUFSTELLUNGSARBEIT?

Die (Familien)Aufstellung (auch: *Familienskript*, *Systembezogene Therapie*) ist eine von **Bert Hellinger** stark beeinflusste Methode, die es auf oft verblüffend einfache Weise ermöglicht, alte, oft über Generationen weitergegebene **Traumata** (Schuldgefühle, Außenseitertum, Erfolgsangst etc.) zu erkennen und aufzulösen.

Diese Traumata oder **Verstrickungen** können zu psychischen und somatischen Störungen und Erkrankungen führen (Bulimie, Angst vor Nähe, Männern, Frauen, Erfolg..., Helfersyndrom, Selbstmordgefährdung, Selbstsabotage, Krebs, Aggressivität, Selbstaufopferung, Alkoholabhängigkeit uam.), wobei die Betroffenen meist nicht ahnen, dass sie eigentlich die Geschichte eines Verwandten wiederaufgenommen haben, um so im Familiensystem einen **Ausgleich**, eine Balance, zu schaffen.

Kurz und stark vereinfacht gefasst, verläuft eine Familienaufstellung folgendermaßen:

- Der Klient/ die Klientin erläutert kurz die Problematik, die er/ sie näher beleuchten möchte.
- Dann wählt er aus den Teilnehmer\*innen - je nach Fragestellung - die Vertreter seiner Herkunftsfamilie (Eltern, Kinder, meist auch Großeltern, Ehemann/frau etc., einschließlich eines Vertreters für sich selbst) bzw. Stellvertreter für zB. sein Symptom aus. Diese stellt er dann in jenem Abstand und mit jener Ausrichtung auf, die deren Beziehungen untereinander am besten widerspiegeln.
- Die Aufgestellten werden zu den Gefühlen und Empfindungen befragt, die auf dem ihnen zugewiesenen Platz in ihnen aufsteigen.
- Unter der Leitung des/der Therapeuten/ Therapeutin wird die Konstellation nun behutsam und schrittweise so weit modifiziert, dass alle einen subjektiv *guten* Platz bekommen.
- Je nach den gegebenen Umständen werden Ausgeschlossene mit ganz bestimmten *Lösungssätzen* gewürdigt, Schuld dorthin zurückgegeben, wo sie hingehört, Mutter/ Vater angenommen, Verantwortung übernommen,... ganz dem individuellen Schicksal entsprechend.

So einfach die Methode scheint, so tief und nachhaltig ist ihre Wirkung. Das neugestellte Lösungsbild wird vom Klienten verinnerlicht und hat oft verblüffende und heilkräftige Auswirkungen auf Krankheitssymptome, brüchige oder verhärtete Beziehungen, Problemkinder, alte seelische Verletzungen beim Klienten selbst oder in seiner Gegenwartsfamilie, unlösbar scheinende Situationen uvm.

Gerade wenn du dich mit tieferer Selbsterfahrung befasst, ist es von grundlegender Bedeutung, schrittweise von den allgemein üblichen Projektionen auf andere Personen wegzukommen ("Puh, mit dem kann ich nicht, der schaut aus wie mein Chef", "Mit Frauen, die Doris heißen, habe ich schlechte Erfahrungen", "Keiner mag mich", "Immer muss ich was beweisen", „Ich habe kein Recht, hier zu sein“ etc. etc.). Sehr viele solcher Störeinflüsse haben ihren Ursprung in der Kindheit, in der Herkunftsfamilie.

Die Aufstellungsarbeit ist ein machtvolleres Werkzeug zur Beseitigung seelischer Altlasten, die Energie binden und uns nicht so blühen lassen, wie es unser innerstes Bedürfnis ist. Sie wirkt auf geheimnisvolle Weise heilsam auf alle, die zu einem System gehören - und das selbst dann, wenn sie gar nichts von einer erfolgten Familienaufstellung erfahren...

## Empfohlene Literatur zur Aufstellungsarbeit

Anerkennen, was ist	Bert Hellinger	Kösel - Verlag
Finden, was wirkt		
Die Mitte fühlt sich leicht an	Gunthard Weber (Hrsg.)	Verlag Carl Auer
Zweierlei Glück		
Ordnungen der Liebe	Bert Hellinger	Verlag Carl Auer
Verdichtetes		
Schicksalsbindungen bei Krebs		
Familien-Stellen mit Kranken		

## FÜR AKTIVE AUFSTELLER\*INNEN: VORBEREITUNGEN ZUR FAMILIENAUFSTELLUNG

Da du dich entschlossen hast, an einer Familienaufstellung teilzunehmen, möchten wir dich bitten, nachfolgende **Informationen** zusammenzuschreiben bzw., falls sie dir nicht bekannt sind, nach Möglichkeit zu erfragen. Schick sie uns bitte **so frühzeitig, dass wir sie spätestens 14 Tage vor Beginn der Gruppe erhalten.**

**Aus Datenschutzgründen empfehlen wir, deine Vorbereitung nicht zu mailen, sondern über den sicheren Uploadbereich in deinem Account auf unserer [Webpage](#) hochzuladen** (Menü rechts oben, „Mein Konto“).

- ◆ **Mitglieder der Ursprungsfamilie:** Du, deine Eltern und deine Geschwister. Reihenfolge und Namen der Geschwister, auch der bereits verstorbenen, angeben.  
Wenn es in deiner Familie Abtreibungen gegeben hat, bitte ebenfalls anführen (auch zwischen welchen lebenden Kindern diese zeitlich stattgefunden haben).
- ◆ **Frühere Ehe-, Lebens- bzw. wichtige Liebespartner der Eltern**, sowie Kinder, die aus dieser Verbindung hervorgegangen sind (deine Halbgeschwister, auch totgeborene und Abtreibungen).
- ◆ **Die Großeltern** mütterlicher- und väterlicherseits. Nach Möglichkeit auch die Urgroßeltern.
- ◆ **Verwandte** (Onkel, Tanten, Pflege-, Adoptiveltern), die für dich als Kind eine große Rolle gespielt haben.
- ◆ Eine kurze Darstellung des Lebensweges aller dieser Menschen – auch des Deinigen! -, besonders wenn es ein auffälliges Schicksal ist oder war.
- ◆ Gibt es in deiner Ursprungsfamilie (bis hin zu den Urgroßeltern) Fälle von Sucht, Selbstmord, Mord, „Familienkrankheiten“, Verlust von Vermögen, Unfällen, Betrug (z.B. bei Erbschaften), Tod im Kindbett, psychischen Krankheiten, Totschweigen von Personen oder Ereignissen, Adoptionen, unehelichen Kindern, vermissten oder verschollenen Personen, Krebs und anderen tödlichen Krankheiten uä.?
- ◆ Kurze Darstellung deines **Gegenwartssystems:** Du, dein/e Lebenspartner/in, deine Kinder (Reihenfolge, auch bereits verstorbene sowie Abtreibungen), frühere Lebens- bzw. *wichtige* Liebespartner.  
Auffällige Dynamiken, Themen, Probleme.

### **Diese Vorbereitungsarbeit ist ein wichtiger Teil der Familienaufstellung.**

Erhalten wir deine (**max. 2 A4 computergeschriebenen!**) Aufzeichnungen nicht spätestens 14 Tage vor Beginn des Seminars, so ist nicht gewährleistet, dass du bei diesem Termin dein System aufstellen kannst.

Wenn du in irgendeinem Punkt unsicher bist, kannst du jederzeit anrufen und fragen – wir nehmen uns gerne Zeit für dich!