

die schon viel an sich gearbeitet hatten, trotzdem oft an einem bestimmten Punkt feststeckten oder nicht mehr in der Lage waren, die Methoden, die sie eigentlich schon gut kannten, für sich oder andere erfolgreich anzuwenden. Deshalb ging ich auf die Suche nach einem Zugang, der die Grundlage für alle weitere Beratungs- und Persönlichkeitsentwicklungsarbeit schafft. Und da nur derjenige, der Fragen hat, auch Antworten bekommt, habe ich sie gefunden: die Vier-Körper-Aufstellungstechnik.

Sie ist genauso einfach wie genial und vor allem höchst wirkungsvoll. Man kann sie alleine für sich, in seiner Beratungspraxis mit Einzelnen, aber auch in Gruppen anwenden. Es ist jedoch mit dieser Methode genauso wie mit vielen anderen: Man muss sie vor allem konsequent anwenden. So, wie

ein Musiker, der ein Leben lang seine Fingerübungen machen muss, um seine Musikstücke auch noch im hohen Alter oder bei Höchstanforderungen spielen zu können.

Ich wünsche Ihnen ganz viel Freude, viel Erfolg und inspirierende Erkenntnisse mit der Vier-Körper-Aufstellungstechnik und stehe Ihnen für weitere Fragen, Einzelberatung oder Trainings in dieser und auch weiteren Methoden gerne zur Verfügung.

Ihr Frank Astor

Sie oder du?

Ursprünglich hatte ich das Buch in Sie-Form geschrieben, weil ich es höflicher finde, Menschen die ich nicht kenne, zu

siezen. Mittlerweile haben mich Kollegen eines Besseren belehrt. Gerade wenn es um persönliche, therapeutische oder psychologische Inhalte geht, so die neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen, scheint die Wirkung tiefer zu gehen, wenn man die Du-Form benutzt. Vertrauen wir also der Wissenschaft. Und ab jetzt also „du“.

Wie alles begann

Seit vielen Jahren arbeite ich mit systemischen Struktur- und Lösungsaufstellungen, die aus der systemischen Arbeit mit Familien von Virginia Satir und Bert Hellinger weiterentwickelt wurden. Hocheffektive Werkzeuge für die Coaching- und

Beratungspraxis, um den Ursprung und die Dynamik von Konflikten auch für nicht familienbasierte Themen schnell sichtbar zu machen.

Systemaufstellungen sind für mich als gelernter Theatermacher, Schauspieler und Regisseur ein spannendes und effektives Instrument, um mögliche Lösungswege aufzudecken. Denn sie ähneln der klassischen Theaterarbeit, die uns Menschen schon seit den alten Griechen hilft, mit unserem Schicksal besser in Einklang zu kommen. Auch beim Inszenieren von Theaterstücken wird mit der „richtigen“ Anfangsaufstellung aller beteiligten Figuren und Personen begonnen, um von dort aus deren Entwicklungen zu zeigen. Claus Peymann, der große deutsche Regisseur, hat oft Tage

damit zugebracht, die richtige Anfangsposition für eine Szene oder ein Theaterstück zu finden. Und wenn er diese gefunden hatte, nahm seine Inszenierungen automatisch einen stimmigen Lauf. Auch im Filmgeschäft sind sogenannte Drehbuchaufstellungen mittlerweile fester Bestandteil der Entwicklungsarbeit am Drehbuch und der Ausfeilung der richtigen Rollenkonstellationen. Manchmal werden Drehbücher wieder umgeschrieben, nachdem man durch eine Aufstellung festgestellt hat, dass jemand anderes der „Mörder“ ist oder bestimmte Figuren „Geheimnisse“ miteinander haben, die sie charismatischer und interessanter machen.

Systemische Aufstellungen können aber auch bei persönlichen Problemen, z. B. beim Hausbau, Problemen mit Nachbarn,