

SYSTEEMOPSTELLINGEN

Mensen maken van jongs af aan deel uit van verschillende systemen, zoals bijvoorbeeld het gezin, de familie, de school en het werk. Ieder systeem functioneert volgens bepaalde wetmatigheden, die vaak complex en ondoorgrondelijk zijn. Ons dagelijks functioneren wordt, zonder dat we dat in de gaten hebben, voor een groot deel bepaald door de dynamiek van de systemen waarin we leven en werken. Door deze invloeden is het soms moeilijk om te zijn wie we werkelijk zijn en te doen wat echt bij ons past.

Het werken met opstellingen is voor iedereen die vragen heeft over het eigen functioneren in de privésituatie en werksituatie. Vaak gaat het om vraagstukken waarvoor men al verschillende oplossingen heeft uitgeprobeerd, maar waar die oplossingen tot op heden niet of niet voldoende hebben gewerkt. Vooral die vragen die je al langer bezig houden, en waar je misschien al van alles aan hebt proberen te doen, maar waarmee je op de een of ander manier niet heel veel verder bent gekomen, zijn geschikt voor een opstelling. Zo kunnen we binnen een systeem (onbewust) een plaats innemen die geen recht doet aan de persoon die we zijn.

Wanneer systeemopstellingen?

- niet lekker in je vel zit
- bij gevoelens van angst, boosheid, verdriet, schuld en schaamte.
- bij depressie, slapeloosheid, gebrek aan zelfvertrouwen, identiteitsproblemen, moe(de)loosheid of een (te) groot verantwoordelijkheidsgevoel.
- bij relatieproblemen: bindingsangst, onbevredigende relaties, (slepende) echtscheidingssituaties, moeilijkheden met een gedwongen afscheid van een partner.
- bij gezinsproblematiek: gedrags- (o.a. ADHD) en opvoedingsproblemen, machtsstrijd, problemen ten gevolge van adoptie, echtscheiding of overlijden.
- gezondheidsproblemen: bij chronische klachten als stress, burn-out, pijn, rug- en nekklachten en verslavingsproblematiek.
- persoonlijke organisatievragen: vragen over bevoegdheden, verantwoordelijkheden en toekomstmogelijkheden, zoals het gevoel niet op de juiste plek te zijn, conflicten met collega's en leidinggevenden, problemen met balans tussen privé- en werksituatie.
- bij beroep en loopbaanvragen: verandering van beroep of functie, eigen ondernemerschap.