

# Soziales Atom

## Aufstellungsarbeit

Material: Flipchart oder Packpapier, Filzstifte, Kieselsteine

**Ziel:** Ressourcen aus dem Beziehungsnetz aktivieren

1. Formulieren Sie Ihr neues berufliches Ziel
2. Erstellen Sie eine Liste Ihrer wichtigsten Bezugspersonen
3. Zeichnen Sie auf dem Papier in der Mitte einen Punkt und darum herum zwei konzentrische Kreise. Auf den Mittelpunkt legen Sie einen Stein, der für Ihre Person steht.
4. Wählen Sie jetzt für jede Bezugsperson einen Stein und legen Sie diesen so nah zu Ihrem Stein, wie sich die Nähe der Beziehung im Moment anfühlt. Diese Aufstellung stellt ihr soziales Atom dar, wie Sie es im Moment wahrnehmen.
5. Nehmen Sie jetzt jeweils einen Stein, der für eine bestimmte Person steht in die Hand und stellen Sie sich vor, wie Sie diesem Menschen von Ihrem Ziel erzählen.
6. Nehmen Sie war, wie diese in Ihrer Vorstellung auf Ihre Ankündigung reagieren. Positiv, unterstützend? Neutral? Negativ?
7. Wenn Sie die Person als unterstützend wahrnehmen, stellen Sie sich vor, in welcher Weise sie unterstützend sein könnte. Wenn sie in Ihrer Vorstellung neutral reagiert, spüren Sie nach, was das für sie bedeutet. Wenn Sie ablehnend reagiert, suchen Sie in einem kurzen fiktiven Dialog die Auseinandersetzung und Fragen nach, was diesen Menschen daran hindert, Sie zu unterstützen.
8. Wenn Sie zu keiner befriedigenden Lösung in der Auseinandersetzung mit dieser Person kommen, teilen Sie ihr (in diesem Experiment dem Stein) mit, dass Sie sie im Zusammenhang mit der aktuellen Entscheidung oder dem bevorstehenden Projekt lieber etwas weiter weg haben möchten. Sie können den Stein dann ausserhalb des ersten Kreises platzieren.
9. Gehen Sie alle anderen Personen in Ihrem sozialen Atom in der gleichen Weise durch.
10. Suchen Sie in Ihrer Vorstellung jetzt nach Menschen, die Ihnen normalerweise nicht so nahe stehen, von denen Sie jedoch annehmen, dass sie Ihrer Entscheidung, Ihrem Projekt gegenüber positiv und unterstützend eingestellt sind.
11. Wählen Sie auch wieder je einen Stein pro Person und rücken Sie diesen näher zu Ihnen, als Sie diese Person normalerweise platzieren würden. Erklären Sie ihr, warum Sie diese Beziehung im augenblicklichen Moment gerne vertiefen möchten.
12. Spielen Sie mit dieser Aufstellung so lange, bis Sie Ihrer Entscheidung, Ihrem Projekt gegenüber ein klareres und aktiveres Gefühl haben.

. Übung zum Text auf Seite 106 „Essenz der Arbeit“

*Arbor Verlag, Freiburg 2006*