

ACHTSAM FORSCHEN

Wo Stille auf Klarheit trifft

Aufstellungsarbeit im stillen Raum

Termine: 21. Februar 2026 / 18. April 2026 / 20. Juni 2026

Jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr

Inspiriert von den Achtsamkeitstagen des Stressbewältigungskurs «MBSR», den ich schon über 10 Jahre anbiete, sowie meiner Arbeit als Aufstellerin ist dieses neue Angebot entstanden.

Warum still?

Die Stille öffnet einen Raum für innere Prozesse und Erkenntnisse. In der Gruppe wird dieser Prozess in Form des «edlen Schweigens» getragen. Das bedeutet, in den Pausen findet kein Austausch statt, sondern alle Teilnehmenden gehen mit ihren Eindrücken, Emotionen und Gedanken in einen eigenen Prozess.

Phänomenologische Aufstellungsarbeit

Die Aufstellungsarbeit verbindet die feine Wahrnehmung des inneren Erlebens mit dem Blick auf die äußeren Beziehungsfelder und systemischen Dynamiken, die unser Leben prägen. Was im Inneren gespürt wird, wie z. B. Ärger findet Ausdruck im Aussen und umgekehrt.

Wir arbeiten in einem geschützten Raum, in dem sich zeigen darf, was gesehen, gefühlt und verstanden werden möchte. Dabei entstehen neue Perspektiven auf alte Muster, unbewusste Verstrickungen und Anhaftungen können sich lösen, und ein tieferer Kontakt zum eigenen Selbst und zum Umfeld wird möglich.

Zwischen den einzelnen Aufstellungen wirst Du immer wieder eingeladen inne zu halten. Dies geschieht mit kleinen Achtsamkeitsübungen und Meditationen. Auch wenn Du keine Erfahrung in der Meditation oder in der Aufstellungsarbeit hast, bist Du herzlich willkommen. Du wirst achtsam durch den Tag geführt.

Methode: Achtsamkeit trifft Aufstellungsarbeit

Im Klärungsgespräch und in den Aufstellungen wird gesprochen und die StellvertreterInnen kommunizieren ihre Wahrnehmungen. Nach dem Prozess bist Du eingeladen, wieder still zu werden und wahrzunehmen, was bei Dir ist.

Die Grundlage dieser Arbeitsform bildet die phänomenologische Haltung und Sicht; im gegenwärtigen Erleben und dem stillen Lauschen auf das, was ist.

Miteinbezogen wird der systemische Ansatz mit offenem Blick auf Beziehungen, Dynamiken im System, Rollen und Kontext.

Die Körper- und Resonanzarbeit, Stille Momente, Meditation, Körpererfahrungen geben der Arbeit und jeder Teilnehmerin den nötigen Raum.

Es geht nicht um schnelle Lösungen, sondern um tiefes Verstehen, um die Zustimmung zu dem was jetzt ist.

Wenn du neugierig und offen bist, und ...

- Klarheit in inneren oder zwischenmenschlichen Fragen suchst.
- dich in familiären oder beruflichen Mustern gefangen fühlst.
- dir einen tieferen und liebevollen Kontakt mit dir selbst und deiner Biographie wünschst.
- mit schwierigen Situationen und Beziehungen in Frieden kommen möchtest.

Leitung: Bettina Schneeбели



Eidg. dipl. psychosoziale Beraterin / Zertifizierte Achtsamkeitstrainerin MBSR
Seit über 15 Jahren arbeite ich mit verschiedensten Formen der Aufstellungsarbeit; einer Methode, die mich seit meiner ersten Begegnung tief fasziniert. Verbunden mit der Achtsamkeit öffnet diese Form der inneren Arbeit den Zugang zu unserem Herzen, unserem Potenzial und führt letztlich zu einem Frieden mit dem, was ist.

Kosten / Anmeldung / Ort

CHF 220.00 mit eigener Aufstellung: Anzahl Plätze beschränkt

CHF 170.00 ohne eigene Aufstellung

Inkl. Leichtes Mittagessen (Suppe, Brot & Käse), Wasser & Snacks
Kaffee & Teeauswahl nach Aufwand (Kaffeeekässeli)

Anmeldung/Weitere Informationen:

bs@coplus.ch / www.coplus.ch / +41 78 602 38 50

Anmeldeschluss: Montagabend, 16. Februar / 13. April / 15. Juni 2026

Ort: [pavillongoldau](#), Gotthardstrasse 68, Goldau: Kostenlose Parkplätze/ÖV-Anbindung