



ideen.kollektiv

Systembrett

Constellation board

Planche systémique

Tablero sistémico

Tavola di systema

PDF Download





Warnhinweis:

Eine Aufstellung mit dem Familienbrett sollte von einem/einer geschulten Leiter*in durchgeführt werden. Es können starke Emotionen getriggert werden. Nicht jedes Problem ist mit einer Familienaufstellung lösbar. Wird ein Konflikt nur teilweise oder unvollständig aufgearbeitet kann es zu einer Retraumatisierung kommen.



Geschichte der Familienaufstellung:

Das Familienbrett geht auf den systemischen Therapeuten Kurt Ludewig zurück – er wendet das Systembrett als Hilfsmittel das erste Mal im klinischen Bereich an. 2006 wurde das Systembrett von Wolfgang Polt und Markus Rimser unter dieser Bezeichnung das erste mal publiziert. Heute ist es in vielen Trainings und Coachings nicht mehr wegzudenken.



Verschiedene Aufstellungen mit dem Systembrett:

- Familienaufstellung
- Organisationsaufstellungen – für berufliche oder betriebliche Konfliktsituationen
- Supervision
- Coaching
- Situationsnachstellungen
- Psychotherapie
- Paarberatung (hier sind mehrere Bretter sinnvoll, um den Konflikt aus zwei Perspektiven aufzuzeigen)

Grundlegendes:

Der systemische Ansatz sieht vor, dass wie Menschen denken, fühlen und handeln, stark durch die Beziehungen und Systeme um uns herum geprägt wird. Dazu gehören nicht nur die Familie, sondern auch Freunde, die Gesellschaft und verschiedene Gruppen, denen wir angehören.

In der Regel beginnt der/die Berater*in in etwa mit der folgenden Anweisung: „Bitte stellen Sie Ihr Thema auf diesem Brett dar. Wählen Sie für jedes Mitglied Ihrer Familie / Ihres Teams eine Figur und stellen Sie die Figuren auf dem Brett so auf, wie sie Ihrer Meinung nach in Ihrem System zueinander stehen...“

Das Systembrett von ideen.kollektiv kann hierfür hervorragend genutzt werden:

Die mitgelieferten großen und kleinen Figuren lassen sich gut einsetzen, um Situationen nachzustellen und von einer anderen Perspektive zu betrachten. Die Figuren haben Augen, so lassen sich Blickrichtungen einstellen, und es kann aufgezeigt werden, ob sich die Figuren zu- oder abwenden. Die Minifiguren können als Symbole für Haustiere, Gegenstände und Konzepte wie Aufgaben, Probleme oder Gefühle dienen. Mit den viereckigen Blöcken und den Stangen lassen sich ebenfalls wichtige Gegenstände oder Besitztümer darstellen. Sie dienen auch als Erhöhung anderer Figuren oder als Stolpersteine. Das Familienbrett besteht aus zwei Teilen. Dies ermöglicht eine visuelle Trennung der zwei Seiten, um so zum Beispiel eine Trennung oder einen Konflikt aufzuzeigen. Durch die eingelassene Randmarkierung ist eine Abgrenzung ebenfalls möglich. Die mitgelieferten Schnüre ermöglichen eine Verbindung zwischen Personen. Sie eignen sich jedoch auch, um eine Fessel oder eine Grenze zu symbolisieren.



Wichtig ist, dass es beim Aufstellen auf dem Familienbrett vorläufig noch nicht um die Analyse der Konfliktsituation geht, sondern um die Darstellung des Wahrgenommenen aus der Sicht der Beteiligten. Anschließend können jedoch Vermutungen über die dargestellten Beziehungen aufgestellt werden.

Es lassen sich zum Beispiel folgende Vorteile mitnehmen:

1. Schneller Überblick über eine Konfliktsituation
2. Übersicht über weitere am System beteiligte Personen
3. Erkennung von Koalitionen und Allianzen
4. Sichtbarwerden der Generationengrenzen
5. Erkennung von Muster, Gewohnheiten und Eigenheiten (und wie damit umgegangen wurde)
6. Schnelles dynamisches Experimentieren
7. Entwicklung und Prüfung erster Hypothesen
8. Wiederbelebung festgefahrener Prozesse



Es können folgende Kräfte im System wirken:



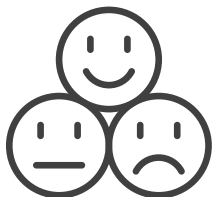
Ausgleich von Geben und Nehmen:

In gut funktionierenden Beziehungen gibt es einen Ausgleich zwischen geben und nehmen. Findet dieser Ausgleich nicht statt, herrscht ein Ungleichgewicht, welches sich durch Konflikte äußern kann. Als Beispiel kann hier der Vertrauensmissbrauch innerhalb einer Beziehung den Ausgleich einer Entschuldigung oder eines Versprechens erfordern.



Familiengeschichte und Glaubenssätze:

Viele Familien haben Ihre eigene Tradition, die sich in Form von ausgesprochenen oder unausgesprochenen Leitlinien oder Mottos ausdrücken. Dies setzt dem Individuum enge Grenzen und kann bei einem Verstoß zu schweren Gewissensbissen führen.



Übernahme von Aufträgen und Gefühlen:

Sehen sich die Eltern zum Beispiel nach gesellschaftlichem Aufstieg und wollen, dass die Tochter Jura oder Medizin studiert, kann diese eine Drucksituation verspüren und andere Symptome bekommen, obwohl sie eigentlich nicht die gleichen Ziele hat.



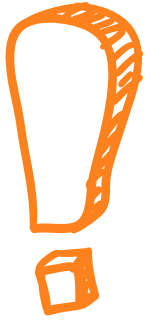
Koalitionen und Allianzen:

Sie werden innerhalb der Familie geschlossen, um der vermeintlichen Übermacht eines anderen Familienmitglieds entgegenzutreten. Es herrscht eine Wir-gegen-den-Rest-Mentalität.



Loyalitäten:

Es herrscht eine gewisse „Bringschuld“ einem anderen Familienmitglied gegenüber. Dies kann auch wichtige Lebensentscheidungen bestimmen.



Warning:

A constellation with the family board should be done by a trained leader. Strong emotions can be triggered. Not every problem can be solved with a family constellation. If a conflict is only partially or incompletely dealt with, it can lead to retraumatization.



History of the family constellation:

The family board goes back to the systemic therapist Kurt Ludewig - he uses the system board as an aid for the first time in the clinical field. The system board was first published in 2006 by Wolfgang Polt and Markus Rimser under this name. Today it is an indispensable tool in many training and coaching sessions.



Different setups with the system board:

- Family constellation
- Organizational constellations - for professional or company conflict situations
- Supervision
- Coaching
- situational adjustments
- Psychotherapy
- couple counseling (here several boards are useful to show the conflict from two perspectives)

Fundamentals:

The systemic approach recognizes that how people think, feel and act is strongly influenced by the relationships and systems around us. This includes not only the family, but also friends, society and the various groups to which we belong.

As a rule, the consultant begins with something like the following instruction: "Please represent your topic on this board. Choose a piece for each member of your family/team. Place the pieces on the board as you think they relate to each other in your system...."

The ideen.kollektiv system board is an excellent tool for this:

The large and small figures supplied can be used to recreate situations and view them from a different perspective. The figures have eyes, so you can adjust the viewing direction and show whether the figures are facing towards or away from you. The minifigures can be used as symbols for pets, objects and concepts such as tasks, problems or feelings. The square blocks and bars can also be used to represent important objects or possessions. They can also be used to raise other figures or as stumbling blocks. The family board consists of two parts. This makes it possible to visually separate the two sides, for example to show a separation or a conflict. The laser-engraved edge marking also makes it possible to create a boundary. The cords supplied enable a connection between people. However, they are also suitable for symbolizing a restraint or a boundary.



It is important to note that the constellation on the family board is not yet about analyzing the conflict situation, but about presenting what is perceived from the perspective of those involved. However, assumptions can then be made about the relationships depicted.

For example, you can enjoy the following benefits:

1. Quick overview of a conflict situation
2. Overview of other people involved in the system
3. Recognition of coalitions and alliances
4. Visibility of generational boundaries
5. Recognition of patterns, habits and idiosyncrasies (and how they were dealt with)
6. Rapid dynamic experimentation
7. Development and testing of initial hypotheses
8. Revitalization of deadlocked processes



The following forces can act in the system:



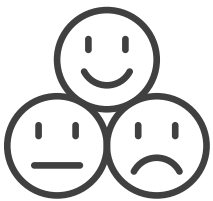
Balancing give and take:

In well-functioning relationships, there is a balance between give and take. If this balance does not take place, there is an imbalance, which can manifest itself in conflict. For example, an abuse of trust within a relationship may require an apology or a promise.



Family history and beliefs:

Many families have their own traditions, which are expressed in the form of spoken or unspoken guidelines or mottos. This sets strict limits for the individual and can lead to severe remorse if violated.



Assumption of tasks and feelings:

For example, if the parents long for social advancement and want their daughter to study law or medicine, she may feel under pressure and develop other symptoms, even though she does not actually have the same goals.



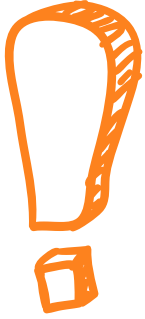
Coalitions and alliances:

They are formed within the family to counter the supposed superiority of another family member. An us-versus-them mentality prevails.



Loyalties:

There is a certain "obligation" towards another family member. This can also determine important life decisions.



Avertissement:

Une constellation avec la planche familiale doit être réalisée par un animateur formé. De fortes émotions peuvent être déclenchées. Tous les problèmes ne peuvent pas être résolus par une constellation familiale. Si un conflit n'est que partiellement ou incomplètement traité, une retraumatisation peut se produire.



Histoire des constellations familiales:

La planche familiale remonte au thérapeute systémique Kurt Ludewig - il a utilisé pour la première fois la planche système comme outil dans le domaine clinique. En 2006, Wolfgang Polt et Markus Rimser ont publié pour la première fois la planche système sous cette appellation. Aujourd'hui, on ne peut plus s'en passer dans de nombreux stages et coachings.



Différentes constellations avec la planche système:

- Constellations familiales
- Constellations organisationnelles - pour les situations de conflits professionnels ou d'entreprise
- Supervision
- Coaching
- Mise en situation
- Psychothérapie
- Consultation de couple (dans ce cas, plusieurs planches sont utiles pour montrer le conflit sous deux perspectives)

Les fondamentaux:

Selon l'approche systémique, la manière dont les gens pensent, ressentent et agissent est fortement influencée par les relations et les systèmes qui nous entourent. Cela inclut non seulement la famille, mais aussi les amis, la société et les différents groupes auxquels nous appartenons.

En règle générale, le conseiller commence à peu près par la consigne suivante
Instruction : "Veuillez présenter votre thème sur ce tableau. Choisissez un personnage pour chaque membre de votre famille/équipe. Placez les personnages sur le plateau de la manière dont vous pensez qu'ils se situent les uns par rapport aux autres dans votre système...."

La planche système d'ideen.kollektiv peut être parfaitement utilisée à cet effet:

Les petites et grandes figurines fournies peuvent être utilisées pour recréer des situations et les observer sous un autre angle. Les figurines ont des yeux, ce qui permet de régler la direction du regard et de montrer si les figurines se tournent vers ou se détournent. Les minifigures peuvent servir de symboles pour les animaux domestiques, les objets et les concepts tels que les tâches, les problèmes ou les sentiments. Les blocs carrés et les barres permettent également de représenter des objets ou des possessions importants. Ils servent également à surélever d'autres figures ou à faire trébucher des personnes. La planche familiale se compose de deux parties. Cela permet de séparer visuellement les deux côtés, pour montrer par exemple une séparation ou un conflit. La délimitation est également possible grâce au marquage des bords au laser. Les ficelles fournies permettent de relier les personnes entre elles. Mais ils conviennent également pour symboliser une entrave ou une frontière.



Il est important de noter que, lors de la mise en place sur le tableau familial, il ne s'agit pas encore d'analyser la situation conflictuelle, mais de représenter ce qui est perçu du point de vue des personnes concernées. Par la suite, il est toutefois possible d'émettre des hypothèses sur les relations représentées.

Il est par exemple possible d'emporter les avantages suivants:

1. Aperçu rapide d'une situation conflictuelle
2. Aperçu des autres personnes impliquées dans le système
3. Identification des coalitions et des alliances
4. Visibilité des frontières entre les générations
5. Reconnaissance de modèles, d'habitudes et de particularités (et de la manière dont ils ont été gérés)
6. Expérimentation rapide et dynamique
7. Développement et test des premières hypothèses
8. Réactivation de processus bloqués



Les forces suivantes peuvent agir dans le système:



Équilibre entre donner et recevoir:

Dans les relations qui fonctionnent bien, il y a un équilibre entre donner et recevoir. Si cet équilibre n'a pas lieu, il y a un déséquilibre qui peut se manifester par des conflits. Par exemple, l'abus de confiance au sein d'une relation peut nécessiter la compensation d'excuses ou de promesses.



Histoire familiale et croyances:

De nombreuses familles ont leur propre tradition, qui s'exprime sous la forme de lignes directrices ou de devises, exprimées ou non. Cela impose des limites strictes à l'individu et peut entraîner de graves remords en cas de violation.



Prise en charge des missions et des sentiments:

Si les parents aspirent par exemple à une ascension sociale et veulent que leur fille fasse des études de droit ou de médecine, celle-ci peut ressentir une situation de pression et présenter d'autres symptômes, même si elle n'a pas vraiment les mêmes objectifs.



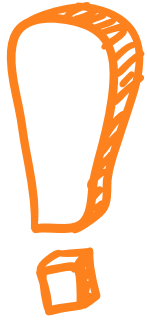
Coalitions et alliances:

Elles sont conclues au sein de la famille pour faire face à la supériorité présumée d'un autre membre de la famille. Il règne une mentalité du "nous contre le reste".



Loyautés:

Il existe une certaine "dette" envers un autre membre de la famille. Cela peut aussi déterminer des choix de vie importants.



Advertencia:

Una constelación con la junta familiar debe ser llevada a cabo por un facilitador formado. Pueden desencadenarse emociones fuertes. No todos los problemas pueden resolverse con una constelación familiar. Si un conflicto sólo se aborda de forma parcial o incompleta, puede dar lugar a una nueva traumatización.



Historia de la constelación familiar:

El tablero familiar se remonta al terapeuta sistémico Kurt Ludewig, que fue el primero en utilizar el tablero del sistema como ayuda en el ámbito clínico. En 2006, Wolfgang Polt y Markus Rimser publicaron por primera vez el tablero del sistema con este nombre. Hoy en día, es una herramienta indispensable en muchos programas de formación y coaching.



Varias constelaciones con la placa del sistema:

- Constelaciones familiares
- Constelaciones organizativas - para situaciones de conflicto profesional u operativo
- supervisión
- coaching
- Constelaciones situacionales
- Psicoterapia
- Asesoramiento de parejas (aquí son útiles varios tableros para mostrar el conflicto desde dos perspectivas)

Fundamentos:

El enfoque sistémico reconoce que la forma de pensar, sentir y actuar de las personas está muy influida por las relaciones y los sistemas que nos rodean. Esto incluye no sólo a la familia, sino también a los amigos, la sociedad y los diversos grupos a los que pertenecemos.

El asesor suele empezar con las siguientes instrucciones: "Por favor, representen su tema en este tablero. Elijan una pieza para cada miembro de su familia/equipo y coloquen las piezas en el tablero tal y como creen que se relacionan entre sí en su sistema....".

El tablero del sistema ideen.kollektiv es una herramienta excelente para ello:

Las figuras grandes y pequeñas suministradas pueden utilizarse para recrear situaciones y verlas desde una perspectiva diferente. Las figuras tienen ojos, por lo que se puede ajustar la dirección de visión y mostrar si las figuras se giran hacia uno o se alejan de uno. Las minifiguras pueden utilizarse como símbolos de mascotas, objetos y conceptos como tareas, problemas o sentimientos. Los bloques cuadrados y las barras también pueden utilizarse para representar objetos o posesiones importantes. También pueden utilizarse para levantar a otras figuras o como piedras de tropiezo. El tablero familiar consta de dos partes. Esto permite separar visualmente las dos partes, por ejemplo para mostrar una separación o un conflicto. Las marcas grabadas con láser en los bordes también permiten crear un límite. Los cordones suministrados permiten establecer una conexión entre personas. Sin embargo, también son adecuados para simbolizar una restricción o un límite.



Es importante señalar que la constelación en el tablero familiar no consiste todavía en analizar la situación conflictiva, sino en presentar lo que se percibe desde la perspectiva de los implicados. Sin embargo, pueden hacerse suposiciones sobre las relaciones representadas.

Por ejemplo, puede disfrutar de las siguientes ventajas:

1. Visión rápida de una situación de conflicto
2. Visión general de otras personas implicadas en el sistema
3. Reconocimiento de coaliciones y alianzas
4. Visualización de los límites generacionales
5. Reconocimiento de patrones, hábitos e idiosincrasias (y cómo se abordaron)
6. Experimentación dinámica rápida
7. Desarrollo y comprobación de hipótesis iniciales
8. Revitalización de procesos estancados



En el sistema pueden actuar las siguientes fuerzas:



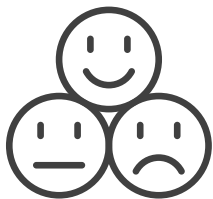
Equilibrio entre dar y recibir:

En las relaciones que funcionan bien, hay un equilibrio entre dar y recibir. Si este equilibrio no se produce, hay un desequilibrio, que puede manifestarse en un conflicto. Por ejemplo, un abuso de confianza en una relación puede requerir una disculpa o una promesa.



Historia y creencias familiares:

Muchas familias tienen sus propias tradiciones, que se expresan en forma de directrices o lemas hablados o tácitos. Esto establece límites estrictos para el individuo y puede provocar graves remordimientos si se infringen.



Asunción de órdenes y sentimientos:

Por ejemplo, si los padres anhelan el ascenso social y quieren que su hija estudie Derecho o Medicina, ésta puede sentirse presionada y desarrollar otros síntomas, aunque en realidad no tenga los mismos objetivos.



Coaliciones y alianzas:

Se forman en el seno de la familia para contrarrestar la supuesta superioridad de otro miembro de la familia. Prevalce una mentalidad de "nosotros contra los demás".



Lealtades:

Existe una cierta "obligación" hacia otro miembro de la familia. Esto también puede determinar importantes decisiones vitales.



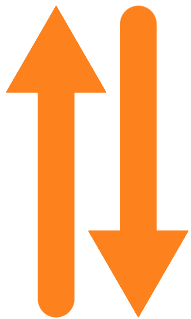
Avviso di avvertenza:

Una costellazione con il consiglio di famiglia deve essere effettuata da un leader esperto. Si possono scatenare forti emozioni. Non tutti i problemi possono essere risolti con una costellazione familiare. Se un conflitto viene affrontato solo parzialmente o in modo incompleto, può portare a una nuova traumatizzazione.



Storia della costellazione familiare:

La scheda familiare risale al terapeuta sistemico Kurt Ludewig, che fu il primo a utilizzare la scheda di sistema come ausilio in campo clinico. Nel 2006, Wolfgang Polt e Markus Rimser hanno pubblicato per la prima volta la tavola sistemica con questo nome. Oggi è uno strumento indispensabile in molti programmi di formazione e coaching.



Varie costellazioni con la scheda di sistema:

- Costellazioni familiari
- Costellazioni organizzative - per situazioni di conflitto professionale o operativo
- supervisione
- coaching
- Costellazioni situazionali
- Psicoterapia
- Consulenza di coppia (in questo caso sono utili diverse tavole per mostrare il conflitto da due prospettive)

Fondamenti:

L'approccio sistemico riconosce che il modo in cui le persone pensano, sentono e agiscono è fortemente influenzato dalle relazioni e dai sistemi che ci circondano. Questo include non solo la famiglia, ma anche gli amici, la società e i vari gruppi a cui apparteniamo.

Il consulente di solito inizia con le seguenti istruzioni: "Rappresentate il vostro argomento su questa lavagna. Scegliete un pezzo per ogni membro della vostra famiglia/team e posizionate i pezzi sulla lavagna come pensate che siano in relazione tra loro nel vostro sistema....".

Il tavolo di sistema di ideen.kollektiv è l'ideale per questo scopo:

Le figure grandi e piccole in dotazione possono essere utilizzate per ricreare situazioni e vederle da una prospettiva diversa. Le figure sono dotate di occhi, in modo da poter regolare la direzione di osservazione e mostrare se le figure sono rivolte verso o lontano da noi. Le minifigure possono essere utilizzate come simboli di animali domestici, oggetti e concetti come compiti, problemi o sentimenti. I blocchi quadrati e le barre possono anche essere utilizzati per rappresentare oggetti o beni importanti. Possono anche essere usati per sollevare altre figure o come inciampo. La lavagna della famiglia è composta da due parti. Questo permette di separare visivamente le due parti, ad esempio per mostrare una separazione o un conflitto. Le marcature dei bordi incise al laser consentono inoltre di creare un confine. I cordoni forniti consentono di collegare le persone. Tuttavia, sono adatti anche a simboleggiare un vincolo o un confine.



È importante notare che la costellazione sulla lavagna della famiglia non ha ancora lo scopo di analizzare la situazione di conflitto, ma di presentare ciò che viene percepito dalla prospettiva delle persone coinvolte. Tuttavia, si possono fare delle ipotesi sulle relazioni rappresentate.

Ad esempio, potete godere dei seguenti vantaggi:

1. Panoramica rapida di una situazione di conflitto
2. Panoramica delle altre persone coinvolte nel sistema
3. Riconoscimento di coalizioni e alleanze
4. Visualizzazione dei confini generazionali
5. Riconoscimento di schemi, abitudini e idiosincrasie (e di come sono stati affrontati)
6. Sperimentazione dinamica rapida
7. Sviluppo e verifica di ipotesi iniziali
8. Rivitalizzazione di processi in stallo



Nel sistema possono agire le seguenti forze:



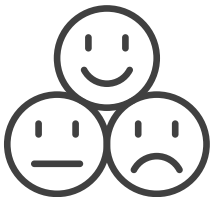
Equilibrio tra dare e ricevere:

Nelle relazioni ben funzionanti c'è un equilibrio tra il dare e l'avere. Se questo equilibrio non avviene, si crea uno squilibrio che può manifestarsi in un conflitto. Ad esempio, un abuso di fiducia all'interno di una relazione può richiedere delle scuse o una promessa.



Storia e credenze della famiglia:

Molte famiglie hanno le proprie tradizioni, che si esprimono sotto forma di linee guida o motti verbali o non verbali. Questo stabilisce limiti severi per l'individuo e può portare a un forte rimorso in caso di violazione.



Assunzione di ordini e sentimenti:

Ad esempio, se i genitori desiderano un avanzamento sociale e vogliono che la figlia studi legge o medicina, la figlia può sentirsi sotto pressione e sviluppare altri sintomi, anche se in realtà non ha gli stessi obiettivi.



Coalizioni e alleanze:

Si formano all'interno della famiglia per contrastare la presunta superiorità di un altro membro della famiglia. Prevale una mentalità "noi contro loro".



Fedeltà:

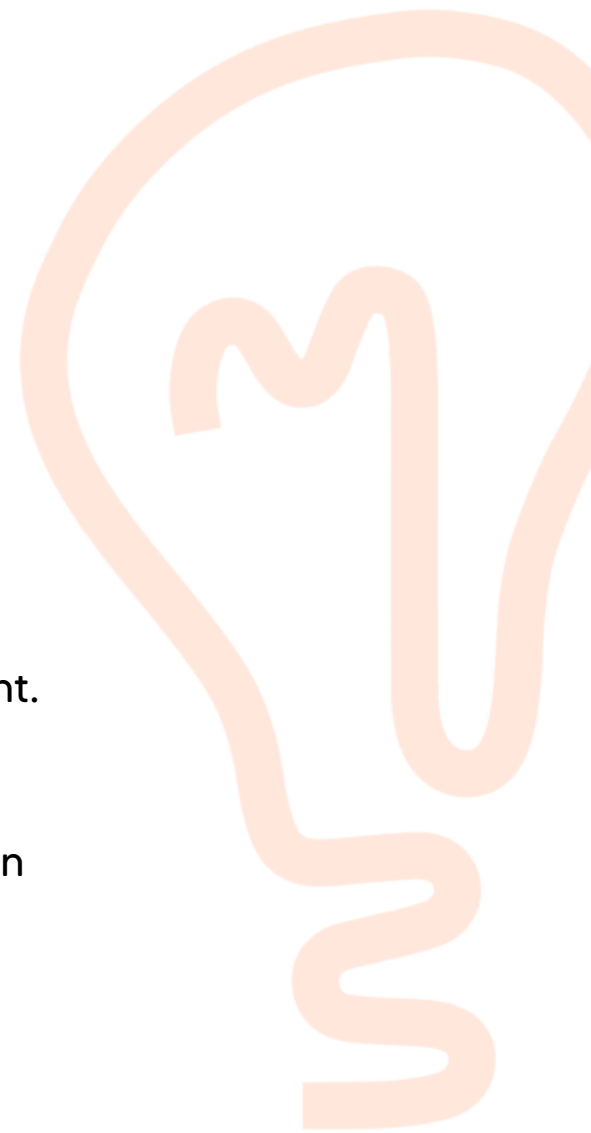
Esiste un certo "debito d'obbligo" nei confronti di un altro membro della famiglia. Questo può anche determinare importanti decisioni di vita.

Über Uns:

ideen.kollektiv ist ein junges Startup aus München für Teambuilding- und Coachingprodukte.

"Unsere Mission ist es Teams durch unsere Produkte zu stärken."

Kommunikation bietet in Unternehmen oder im Team immer die größten Reibungsverluste und ist in den meisten Fällen ineffizient. Wir versuchen durch Produkte und Instrumente, die Kommunikation soweit es geht zu vereinfachen. Teambuildingmaßnahmen bauen zum Beispiel soziale Blockaden ab und lassen eine Zusammenarbeit in Zukunft einfacher von statten gehen.



Als Zentek-Partner setzen wir uns gemeinsam für eine saubere und nachhaltigere Zukunft ein. Das Duale-System sorgt dafür, dass Abfälle ordnungsgemäß recycled und entsorgt werden.



Mit jedem Einkauf unterstützt du nicht nur ein regionales Startup, sondern sorgst auch dafür, dass in Deutschland Bäume wachsen!



Gutschein
10%*

Code:

"TEAMBUILDING"

*Bücher, Fremdwaren
und Bundles ausgeschlossen



Das Wichtigste auf einen Blick:

- Reibungsloser und schneller Ablauf nach der Bestellung
- 3-jährige Rückgabemöglichkeit
- schneller und lösungsorientierter Kundensupport

Besuche unseren Online-Shop



Wir sind für Dich da!

✉ kundenservice@universals101.com

🌐 www.ideen-kollektiv.de

ideen.kollektiv

About us:

ideen.kollektiv is a young start-up from Munich for team building and coaching products.

"Our mission is to strengthen teams with our products."

Communication always causes the greatest friction losses in companies or teams and is inefficient in most cases. With our products and tools, we try to simplify communication as much as possible. Team-building measures break down social barriers and make it easier to work together in future.



As a Zentek partner, we are working together for a cleaner and more sustainable future. The dual system ensures that waste is properly recycled and disposed of.



With every purchase you not only support a regional startup, but also ensure that trees grow in Germany!



Coupon
10%*

Code:

"TEAMBUILDING"

*Books, third-party goods
and bundles excluded



The most important things at a glance:

- Smooth and fast process after ordering
- 3-year return option
- Fast and solution-oriented customer support

Visit our Online Shop



We are here for you!

✉ kundenservice@universals101.com

🌐 www.ideen-kollektiv.de

ideen.kollektiv



ideen.kollektiv