

Aufstellungstage zu persönlichen Anliegen von mir und anderen;  
auf Wegen zu Vertrauen, Lebensfreude und Zugehörigkeit.

# Systemische **Aufstellungen** & kollektiver **Rhythmus**

Sonntag

**16. Juni**

2024

**Wien**



**Co**ntemplativ  
**Sy**stemic  
**Co**stellations bieten an,  
tiefen Zusammenhängen und  
verborgenen Botschaften  
näher zu kommen, die hinter

mir wesentlichen Fragen,  
Hindernissen und Zielen  
stehen. Und mich dabei  
Kräften nähern, die in meiner  
echten Verbundenheit liegen.

WhatsApp : [CoSyCo Wien](#)

## Aufstellung, Rhythmus &

CoSyCo lädt ein in ein Feld ungekünstelter kollektiver Aufmerksamkeit, Sanftheit und persönlicher Souveränität.

Die Gruppe gibt die Unterstützung die es braucht, um das anzunehmen, was auftauchen und sich verändern will.

*In Beziehungen wurden wir verletzt,  
In Beziehungen können wir heilen.*

Martin Buber, Philosoph A/Israel

### CoSyCo bietet für alle

#### Teilnehmer:innen:

- Aufstellungen zu kollektiven Themen ;
- CoSyContemplation und innere Vorbereitung auf tiefes Zuhören und souveränes Antworten ;
- CoSyCo-to-go; zum Nachhause mitnehmen und weiter verfolgen
- 'Stellvertreten': Personen, Qualitäten oder etwas Wichtiges im Dienste einer Suche für jemand anderen verkörpern. Dabei können wir üben – in einem sicheren Rahmen und in klaren Selbstbewusstsein – lebendig zu fühlen, was jemand anderes fühlt. CoSyCo unterstützt dabei gleichzeitig, unserer eigene Betroffenheit und Geschichte zu würdigen.
- Intuitives Zusammenspiel archaischer Rhythmen, jenseits von Verstand und Leistung.



*Das Herzstück des Universums ist ein gleichmäßiger, beständiger Rhythmus: der Klang von synchronisierten Zyklen. Er durchdringt die Natur in jedem Maßstab, vom Atomkern bis zum Kosmos.*

Stephen Strogatz, Prof. f. Mathematik USA

## persönliche Anliegen

### Zu wesentlichen Fragen, Zielen und Hindernissen in meinem Leben :

- 👤 mit meiner körperlichen und seelischen Gesundheit,
- 👤 mit Freunden, Familie, Kindern,
- 👤 mit Arbeit, Projekten, Berufung.

Anmerkungen: es ist möglich, Teile oder alle Zusammenhänge Deiner Frage und Geschichte für die Gruppe verdeckt zu lassen. In Aufstellungen für jemand anderen zu repräsentieren übt Empathie, Souveränität und gibt Einsichten in eigenen Fragen.

## ... Aufstellungstiefen zur Wahl

### I. Kontext-Aufstellung

Hindernisse und Ressourcen zu einem persönlichen Ziel erkennen, in Neuordnung und Wandlung bringen.

👤 für alle Teilnehmer

### II. Ein Lösungs-Schritt-Aufstellung

Erkunden neuer Orientierung, erster Lösungen und Möglichkeiten Deines Anliegens.

🕒 ~½-1h;

👤 Spontan (falls Zeit frei) oder reserviert. Ohne Vorbereitung möglich.

### III. Weitreichende Aufstellungen

Erkunden tiefer Wirkungs-Zusammenhänge über womöglich viele Generationen.

Würdigen paralleler Ursachen in der weiten Vergangenheit unsers Bewusstseins.

Neuordnung; Finden und Spüren von Ressourcen und Lösungen.

Überprüfen und Ankern von Möglichkeiten für die Zukunft.

🕒 ~1½-2½h

👤 mit Reservierung (nur 2-3 Plätze). Mit Vorbereitung:

- Selbst-Recherche und Reflexionsarbeit; wir schicken Dir dafür unterstützende Unterlagen zu.
- Vorbereitungs-Gespräch zur Klärung und Präzisierung Deines Anliegens.

# Begleitung und Leitung



**Lucas Stürzenhofecker**

war 20 Jahre Musik- und Rhythmspädagoge, danach 15 Jahre Unternehmer. Seit 10 Jahren aktiv mit systemischer Beratung, Aufstellungsarbeit und Projektentwicklung in Frankreich, Österreich und Deutschland.

Lucas erforscht seit den 80er Jahren Synthesen, die sich aus buddhistischer Psychologie und Mystik, Körper- und Traumabewusstsein sowie Tiefen-Ökologie ergeben.

# Gift-economy

**Wir möchten allen, die von CoSyCo profitieren können, zur Verfügung stehen.**

Dafür und für Vertrauen in Fülle leisten wir einen Teil unserer Arbeit auf Geld-freier Basis. Das ermöglicht uns, verschiedene Tarife zur Wahl zu stellen. (\*Tarif 04 können wir bei größerer Teilnehmerzahl ermöglichen.)

Wähle einen der Beträge je nach der Fülle in der Du Dich gerade befindest.

Zusätzlich ist jede:r eingeladen, etwas in kreativer Form über Geld hinaus zu diesem Tag beizutragen. Zum Beispiel mit:

- Informieren von möglicherweise interessierten Freunden:innen
- Mitbringen von etwas Schönerem zum Trinken, Essen oder Dekorieren (Blumen...)
- Online Übungs-Angebote vor und nach der Veranstaltung nutzen.

**Gift-economy** steht für eine weltweit aktive Bewegung, uns von Geltungs- und Besitzansprüchen, Käuflichkeit und Leistungsansprüchen zu lösen. Und das Erlebnis des 'Beschenkt-seins' zu kultivieren. Mehr Informationen zu Gift-Economy hier (englisch): [TED Berkeley "People want to be selfless"](#). More to find, study and participate: [ServiceSpace](#).

	4 Tarife zur Wahl			
	01	02	03	04*
<b>CoSyCo Aufstellungstag</b> mit <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexions- und Studienmaterial</li> <li>• Feedback-Kreis</li> <li>• Erreichbarkeit</li> </ul> 3 Tore :	<b>Wunderbare Bewegungen</b> Service CoSyCo alles gerechnet	<b>Die Mitte halten</b>	<b>Glückliches Teilen</b>	<b>Willkommene Solidarität</b>
<b>I. Offene Teilnahme</b> <i>ohne Anliegen-Aufstellung</i>	90	60	30	0
<b>II. Ein Lösungsschritt</b> <b>Aufstellung</b> ~½-1h	+120	+90	+60	+30
<b>III. Weitreichende</b> <b>Aufstellung</b> ~1h½ - 2h½ Inclusive 1h Vorbereitungsgespräch	+280	+220	+160	+100
..... zusätzliche Gesprächszeiten	120/h	90/h	60/h	40/h

# Ort + Kontakt für Fragen, Informationen und Anmeldung

**Sa. | 16. Juni | 10-17 Uhr**

Pausen und Ende in Abstimmung mit Prozess-Dynamik und Teilnehmer:innen.

**In Guten Händen**

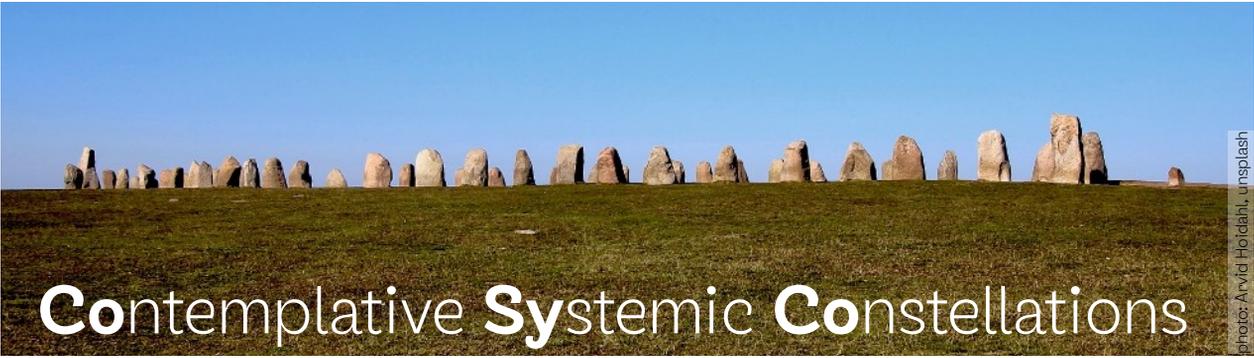
Brigittaplatz 20  
 (extra Strassen-Eingang am Eck)  
 1200 Wien

Informations-Link WhatsApp : [CoSyCo Wien](#)

Anmeldung:  
[aufstellung2024@gmx.at](mailto:aufstellung2024@gmx.at)

bitte notiere uns

- Deinen gewählten Tarif (01/02/03/04)
- Fragen, Wünsche?
- Und Deine Erreichbarkeit. Vielen Dank!



# Contemplative Systemic Constellations

photo: Arvid Holcman, unsplash

Über Familiensysteme hinaus berücksichtigt CoSyCo Wirkungen in Beziehung zur Erde, kollektiver Vergangenheit sowie der Vergangenheit und Zukunft unseres Bewusstseins. –

Dieser erweiterte systemische Ansatz integriert Prinzipien und Methoden der Trauma-Forschung, der kontemplativen Psychologie und Öko-Psychologie; Und ermöglicht eine Erweiterung von Sicherheit, Klarheit und Selbstwirksamkeit.

**A**ufstellung bieten einzigartige Möglichkeiten, Zusammenhänge und Wirkungen zu spüren und unsere Haltungen von Grund auf zu wandeln – in uns selbst, in nahen Beziehungen und mit unserer weiteren Umwelt.

**Was uns antreibt und zurückhält bleibt gewöhnlich im Unsichtbaren; die lichtvollen und die dunklen Kräfte.**

Ein wesentlicher Teil davon liegt in unserem Erbe; Indigenes Wissen spricht von 7 Generationen, die auf uns wirken, in ihrem Wohlwollen und ihren Künsten ebenso wie in ihren unerfüllten Hoffnungen und Furcht.

Wo wesentliche Träume und Fähigkeiten keine Würde und Grund gefunden haben, sind wir womöglich unerkannt gebunden.

Die Vergangenheit von Kriegen und Eroberungen, Ausbeutung von uns selbst und unserer Natur bis in familiäre Machtkämpfe - all das steckt uns in den Knochen. Ebenso wie unerfüllte Träume und Sehnen nach Sicherheit und Zuneigung unserer Eltern und Ahnen. Ungewürdigt wirkt der Schmerz unsere Ahnen in die Gegenwart.

Ohne es so genau zu merken oder uns zu wünschen, wiederholen wir Muster von grenzenlosem Streben, Konflikten und Verzweiflung.

Unsere Ahnen leben in unseren Zellen weiter, so kann ihr Licht wirken oder ihr Dunkel unsere Gegenwart überschatten, uns Halt und Mut geben oder zurückhalten, uns inspirieren oder ziemlich blind machen.

Was uns Rückhalt geben kann, kann mehr oder weniger unterbrochen sein; das kann sich irgendwie unwirklich, entwurzelt und ziemlich alleine-in-der-Welt anfühlen.

**In würdiger Begegnung mit unseren Ahnen und dem Mut den Schrecken von dem Schrecklichen zu lösen, kann Vergangenes wirklich in der Vergangenheit bleiben. Und uns mitfühlen lassen, wie das Herzliche, Schöne, Frohe freier wird, das natürlich jede:r weitergeben kann und möchte – schon immer.**

Unser natürlicher Sinn für Würde und Vertrauen in unsere Zugehörigkeit und Zukunft wächst mit, macht das Erleben von Mut und Halt-gebenden Anteilen frei.

**Indem wir – gelöst von der Geschichte unserer Ahnen – die Ursachen unserer Verstrickungen in der Geschichte unseres eigenen Bewusstseins orten, können sich Scham und Schuldzuweisung lösen.** Unsere Intentionen werden klarer und gestaltbarer, wie unsere Talente und Handlungsfreiheit.

**CoSyCo beabsichtigt, Möglichkeiten zu erweitern um der Welt näher zu kommen, die unser Herz schon kennt.** Im Einklang mit den Möglichkeiten unserer Umgebung und denen die uns folgen - den Kindern und Wundern dieser Welt.

*Unsere Ahnen und die Wesen der Zukunft sind bereit, uns zu unterstützen, doch sie brauchen unsere Hände und unsere Stimmen.*

Joanna Macy