

Genogramm – Deine familiäre Landkarte Familiären Glaubenssysteme

Ein Genogramm ist mehr als ein Stammbaum. Es zeigt dir, wie familiäre Muster, Werte und Glaubenssätze über Generationen hinweg weitergegeben werden. Es ist eine Reise in die Vergangenheit, die dir hilft, dich selbst, Deine Wurzeln und deine Familie besser zu verstehen – und Blockaden zu erkennen, die dich vielleicht unbewusst beeinflussen.

Mit dieser Anleitung kannst du dein eigenes Genogramm erstellen und neue Perspektiven auf deine Herkunft gewinnen.

1. Was du brauchst:

- Ein großes Blatt Papier oder Flipchart
- Bleistift und Radiergummi
- Optional: Farbstifte, um Verbindungen und Muster zu markieren

Tip: Am besten lässt es sich mit großem Blatt, Bleistift und Radierer erarbeiten!

Und: Keine Angst! 😊

2. Die Grundlagen – Symbole und Informationen:

Beginne mit den Grunddaten und Symbolen deiner Familie:

Wichtige Informationen für jedes Familienmitglied:

- Name, Geburts- und Sterbedatum
- Beruf oder besondere Fähigkeiten
- Krankheiten, Schicksalsschläge, besondere Ereignisse
- Beziehungsstatus: verheiratet, geschieden, ledig, Kinderlosigkeit
- Werte und Traditionen: Welche Grundsätze oder "ungeschriebenen Gesetze" prägen die Familie?

Symbole:

○ = weiblich, □ = männlich

Verbindungslinien für Partnerschaften, Trennungen, Kinder etc.

Genogramm – Deine familiäre Landkarte Familiären Glaubenssysteme

3. Partnerschaftliche Beziehungen:

Zeichne alle wichtigen Beziehungen deiner Familie ein:

- Ehen, Partnerschaften, Liebesbeziehungen – mit und ohne Kinder
- Chronologische Reihenfolge der Partnerschaften
- Notiere bedeutsame Ereignisse, wie:
 - Jahr des Kennenlernens
 - Ehe aus Liebe, Zweckbeziehung oder ungewollte Schwangerschaft
 - Trennungen, Scheidungen oder außereheliche Beziehungen

4. Gesundheitliche Aspekte:

Familiengeschichten zeigen oft wiederkehrende gesundheitliche Muster.

Ergänze:

- Geistige, seelische und körperliche Störungen (z. B. Depressionen, Essstörungen, Traumata)
- Süchte (z. B. Alkohol, Tabletten, Glücksspiel)
- Schwere Schicksalsschläge (z. B. Kriegserlebnisse, Flucht, Insolvenzen)

5. Emotionale Beziehungsmuster:

Erkenne die Dynamiken in deinem Familiensystem:

- Gibt es enge, verschmolzene Beziehungen oder distanzierte, konfliktreiche Verhältnisse?
- Welche Personen hatten besonderen Einfluss?
Extrafragen:
 - Wie hast du deine Eltern emotional erlebt?
 - Mit wem aus der Familie hast du das engste Verhältnis?
Welche Konflikte führten zu Kontaktabbrüchen?

Genogramm – Deine familiäre Landkarte Familiären Glaubenssysteme

6. Ziel des Genogramms:

Das Genogramm ist ein Werkzeug, um Familienmuster zu erkennen, zu reflektieren und ggf. "in Ordnung" zu bringen. Es hilft dir, systemische Blockaden zu identifizieren zu lösen und bewusste Entscheidungen für deinen eigenen Weg zu treffen.

Extrafragen:

- Wie hast du deine eigene Mutter / Großmütter emotional erlebt?
- Wie hast du deine/n eigenen Vater / Großväter emotional erlebt?
- Wie war / ist das Verhältnis unter den jeweiligen Geschwistern?
- Für Eltern gilt: Wie ist das Verhältnis zwischen dir und deinen Kindern?
- Mit wem aus deiner 3-Generationen-Familie hast du das innigste Verhältnis?
- Welche Themen / Streitigkeiten haben zu Kontaktabbruch und schweren Konflikten geführt?
- Mit wem aus der 3-Generationen-Familie hast du die größten Konflikte?
- Welche Personen nehmen innerhalb der 3-Generationen-Familie „viel Raum“ ein?
- Wer ist aus deiner Sicht „das Schwarze Scharf“ der Familie? Wer ist dein Vorbild?

Notiere auch sonstige blockierende, störende oder bemerkenswerte Muster.

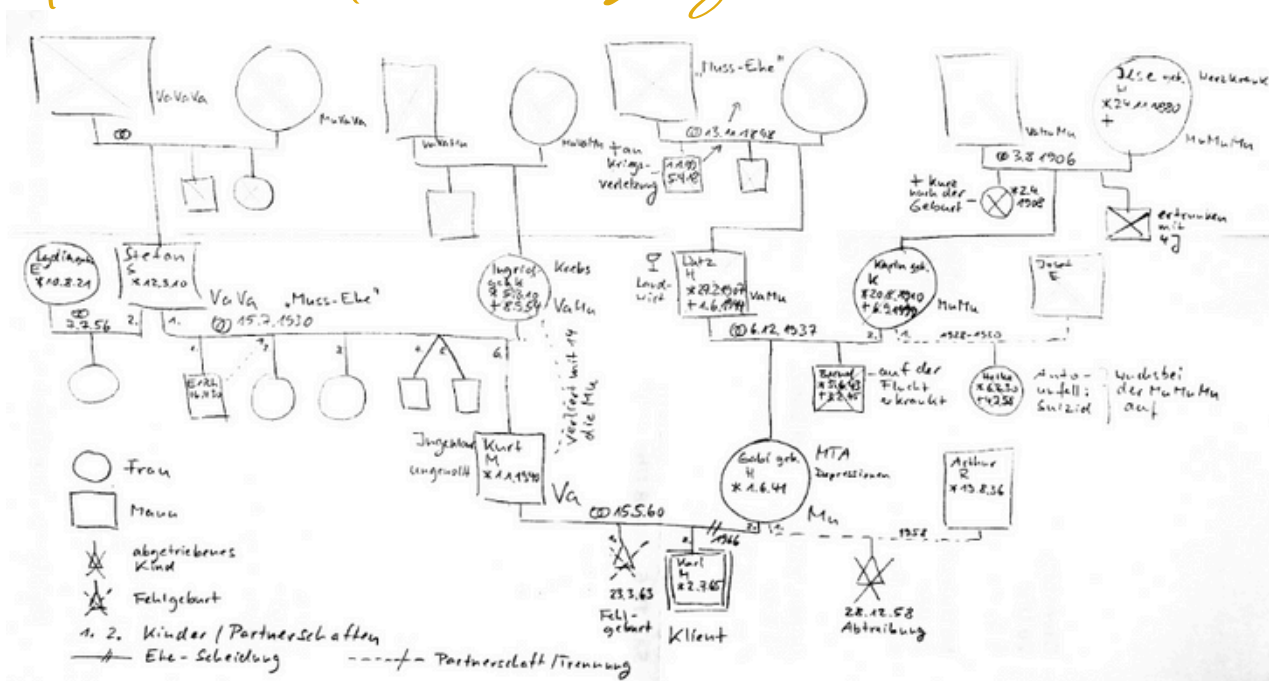
Tipp: Lade dir die vollständige Anleitung herunter und starte deine Reise in die Vergangenheit

Für mehr Klarheit, Verständnis und Entwicklung!

Genogramm – Deine familiäre Landkarte

Familiären Glaubenssysteme

Ähnlich wild könnte dein Genogramm aussehen:



Die Symbole:

