



**AKADEMIE**

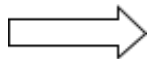
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

## **Familienatmosphäre**

- **Welche** Atmosphären kennst Du aus deiner Herkunftsfamilie?
- Welche Atmosphären herrschten **wann** vor?
- **Wie** hast du dich gefühlt?
- **Welche** Atmosphären und Gefühle hast du geschätzt?
- Und **welche** waren eher schwierig?
- **Was** hast du getan, was waren deine Anteile? Positiv wie negativ.

- **Was** findest Du im Heute, in deiner jetzigen Beziehungssituation/Lebensgestaltung wieder?

- **Welche** Strategien erkennst du?



witzig sein, helfen, lieb sein, gute Ideen beisteuern, beitragen, fröhlich sein, unterstützen, wertschätzen, vermeiden, verharmlosen, schlichten, vermitteln, flüchten, gehorchen, wütend werden, auf den Mund sitzen, ausharren

- **Was** entsteht daraus? Ist es hilfreich oder weniger hilfreich in deinem Leben?
- **Was** für Stärken entdeckst du aufgrund der vorherigen Fragen?
- **Wo** könntest du noch genauer hinschauen und wenig hilfreiche Strategien verändern?
- **Wie könnte dies aussehen?**