



**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

## Genogramm

### Der Gebrauch von Familien-Genogramms in der Praxis

Genogramme stellen den primären Einfluss in unserem Leben über Generationen dar.

Das Genogramm zeigt uns, was wir uns „erblich“ abgeschaut haben, was in unserem Unterbewusstsein übernommen und nachgelebt wird.

Wie ist man miteinander umgegangen?

Wie wurden Kinder behandelt, ermutigt, motiviert?

Wie wichtig waren Kinder?

Welche Charaktereigenschaften waren stark vertreten, wurden vorgelebt?

Welche Rollen spielten Zärtlichkeiten, Verständnis, Humor, Geld, Arbeit, Leistung? Wie ging man mit Konflikten um?

Wie mit Kommunikation, Familienpflege, Freunden?

Krankheitsmuster

Gewalt in allen Formen (verbale Gewalt, körperliche Gewalt, psychische Gewalt, Druck etc.)

Berufliche Häufigkeiten

Erwartungen seit Generationen

Usw.

Die Geschichte neigt dazu, sich zu wiederholen!

1. Erstelle ein Genogramm (Stammbaum) bis zu Deinen Grosseltern evtl. Urgrosseltern.
2. Erzähle jemandem über Dein Wissen bezüglich den einzelnen Generationen und Personen.
3. Was wiederholt sich bei mir, in meiner Beziehung/Familie? Welche Attribute kenne ich? Zu was neige ich?
4. Was will ich selbst weitertragen, was will ich nicht weitertragen.

**Deine Notizen:**