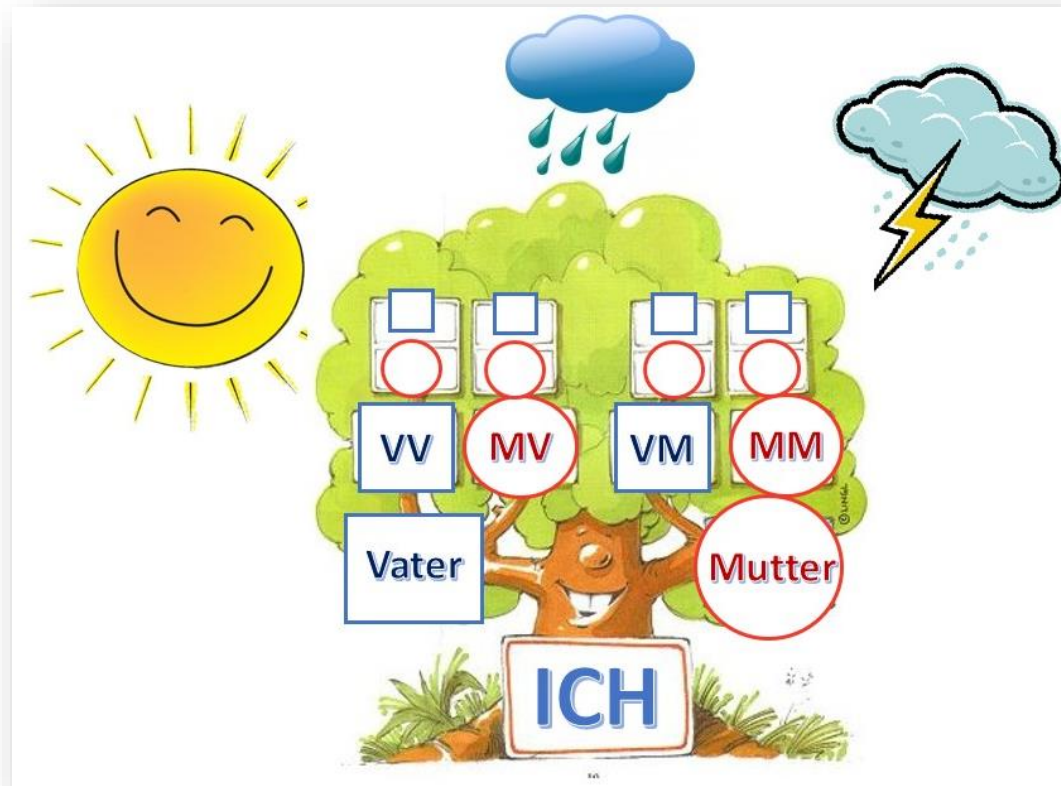


„Genogramm“

Einleitung und Leitfaden zur Erstellung eines Genogramms



SkillCare
Training & Coaching

Level up your life!

Was ist ein Genogramm

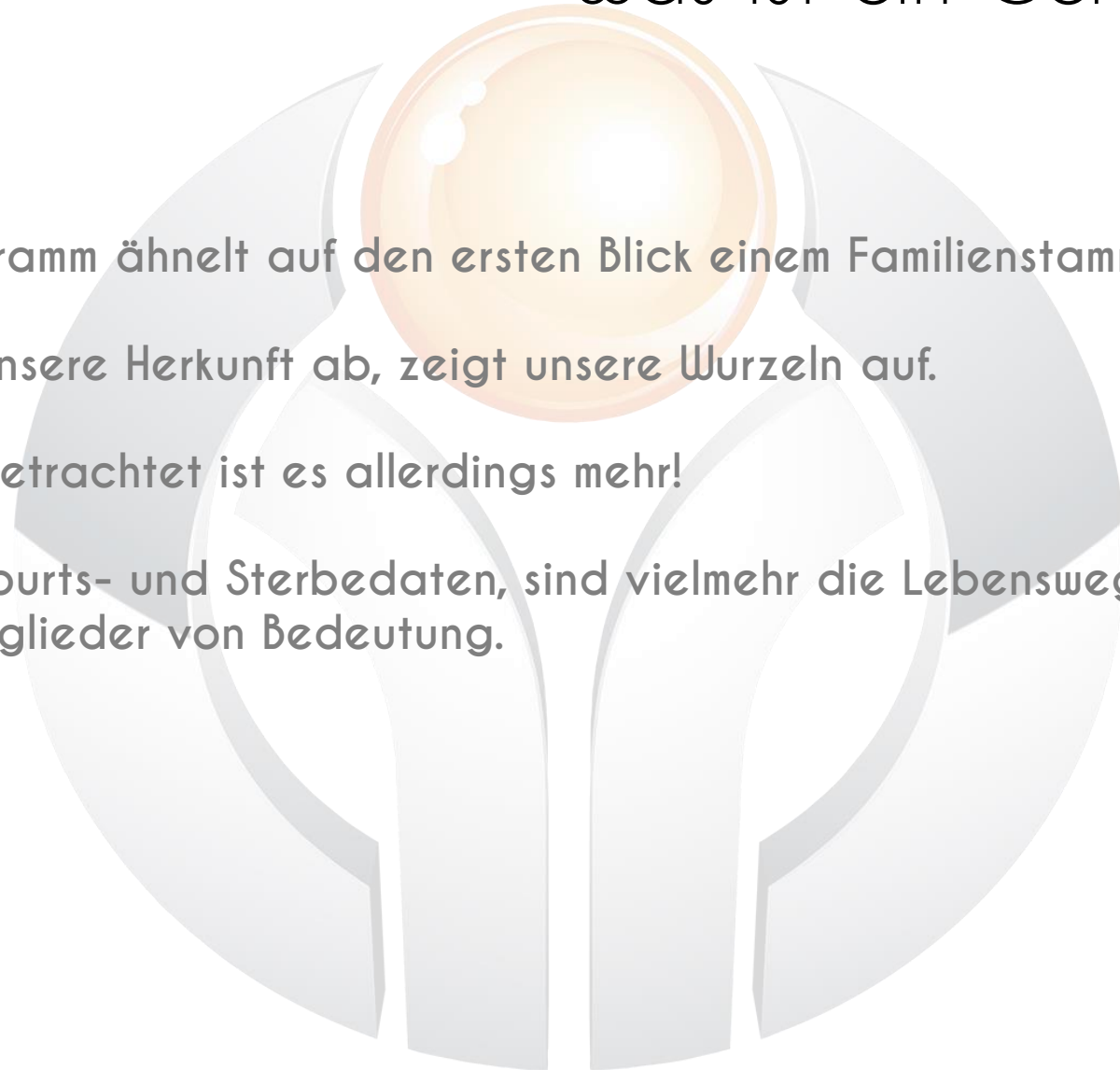


Ein Genogramm ähnelt auf den ersten Blick einem Familienstammbaum.

Es bildet unsere Herkunft ab, zeigt unsere Wurzeln auf.

Genauer betrachtet ist es allerdings mehr!

Neben Geburts- und Sterbedaten, sind vielmehr die Lebenswege der Familienmitglieder von Bedeutung.



Der Lebensweg



Bildquelle: Kunstnet.de- Eva Zeller Abert

So werden zu den einzelnen Personen relevante Dinge notiert.

Dazu gehören:

- Bildungs- und Berufsweg
- Zufriedenheit in Beziehungen
- Schicksalsschläge
- Todesursachen
- Krankheiten
- wiederholte Verhaltensweisen
- Gerüchte
- Einstellungen und Überzeugungen

alles was die jeweilige Person ausmacht.

Der Sinn des Genogramms



Mit Unterstützung eines Genogramms kann man unter anderem erkennen, welche systemischen Einflüsse auf unser eigenes Leben und unsere Überzeugungen wirken.

Auch die Beziehungen ob eng- oder konfliktreich zwischen den einzelnen Familienmitgliedern können sehr aufschlussreich sein.

Häufig können so auch familiäre Muster aufgedeckt werden.

Dieses zusammengetragene Wissen, oder auch bewusst werdendes Unwissen und Fragezeichen führen oftmals schon zu „AHA- Effekten“.

Inhalte des Genogramms

Sie selbst-als Fokus

Ihr(e) Partner/in

Ihre Kinder

Ihre Geschwister

Ihre Eltern und deren Geschwister

Die Eltern Ihrer Eltern

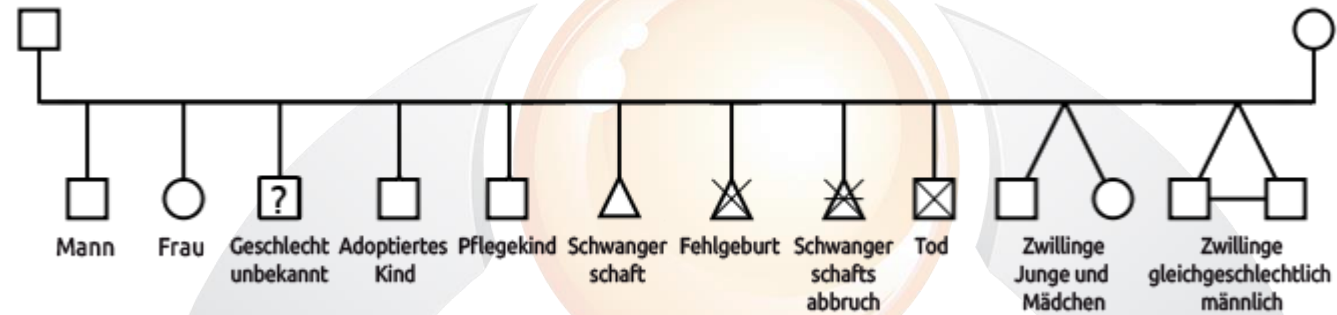
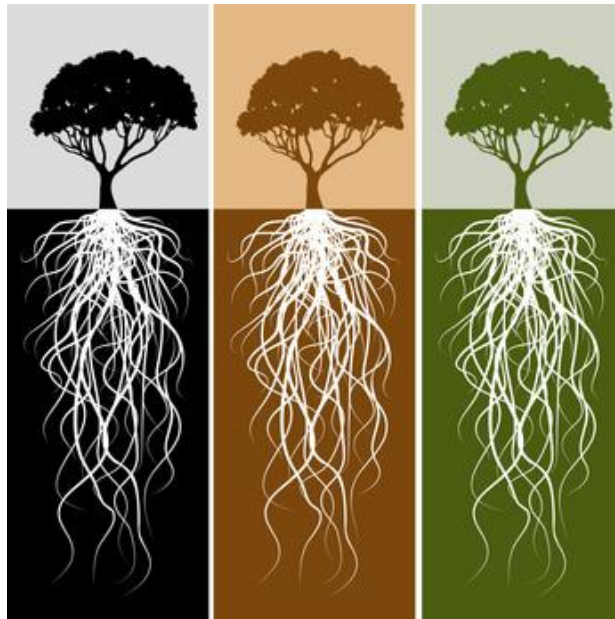
Frühere Partner, oder große Lieben

Früh- oder Totgeburten- soweit bekannt

Besondere Ereignisse, wie Tod, schwere Krankheiten, psychische Probleme, Schicksalsschläge

Sonstige Ihnen relevant erscheinende Dinge

Genogramm Symbole

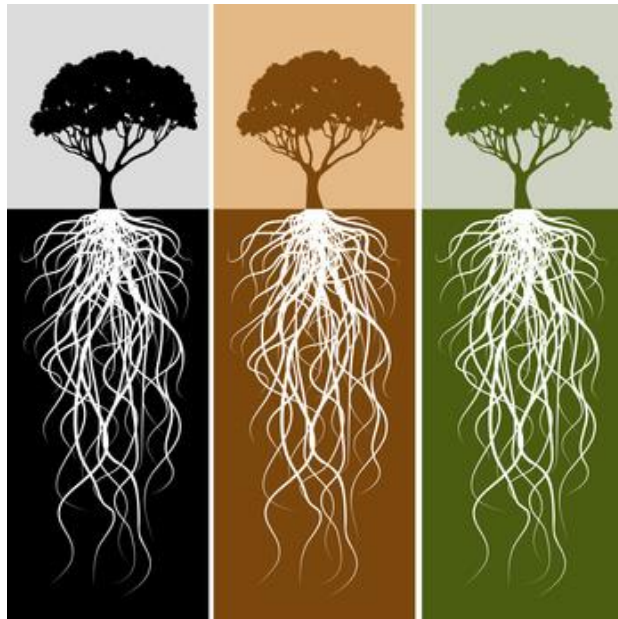


Die beiden oberen Symbole mit der verbundenen Linie stehen für eine Beziehung zwischen einem Mann (Quadrat) und einer Frau (Kreis).

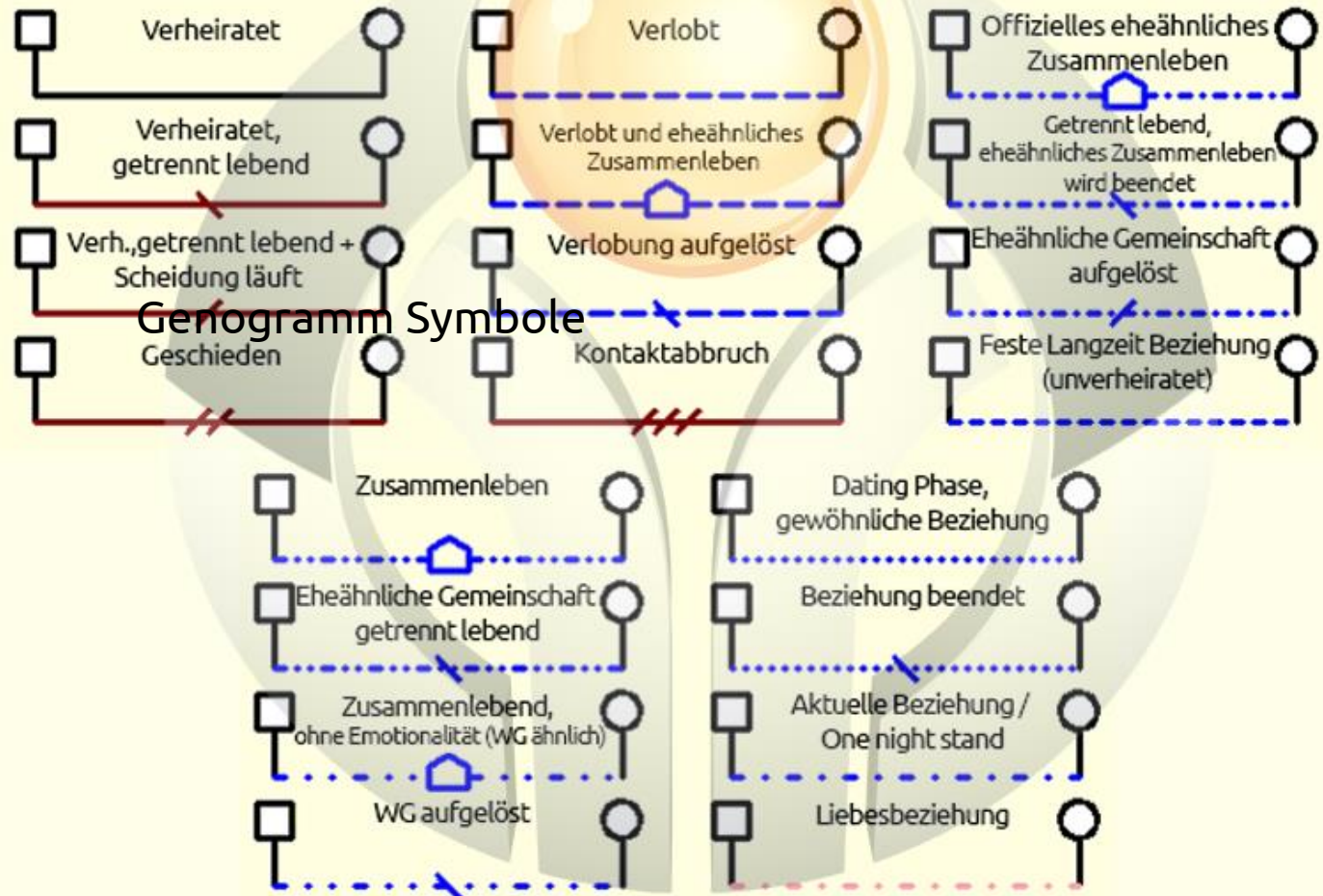
Die Ebene darunter (von links nach rechts):

- Mann
- Frau
- Geschlecht unbekannt
- Adoptiertes Kind
- Pflegekind
- Schwangerschaft
- Fehlgeburt
- Schwangerschaftsabbruch
- Tod
- Zwillinge - Junge und Mädchen
- Zwillinge - gleichgeschlechtlich männlich

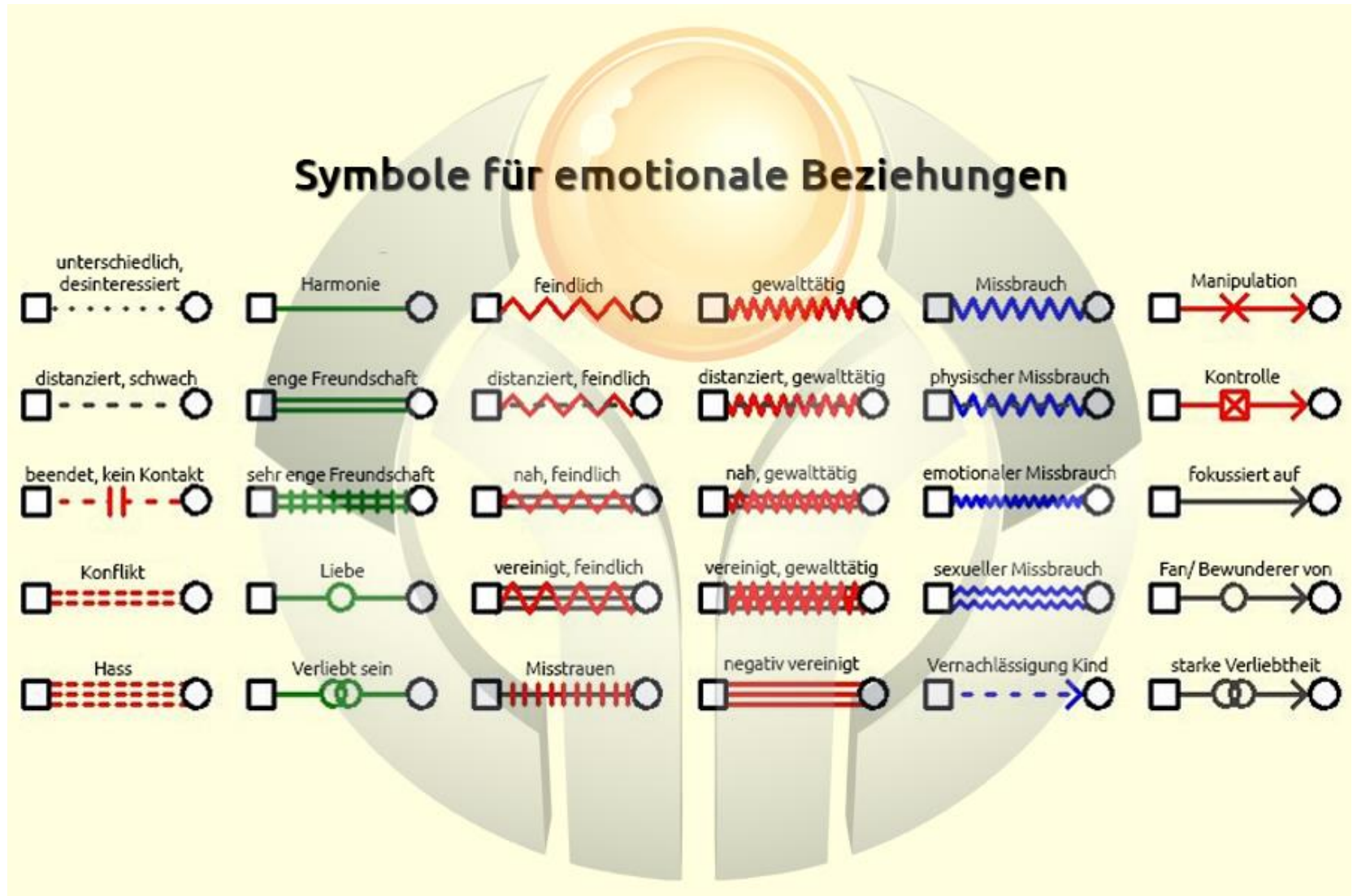
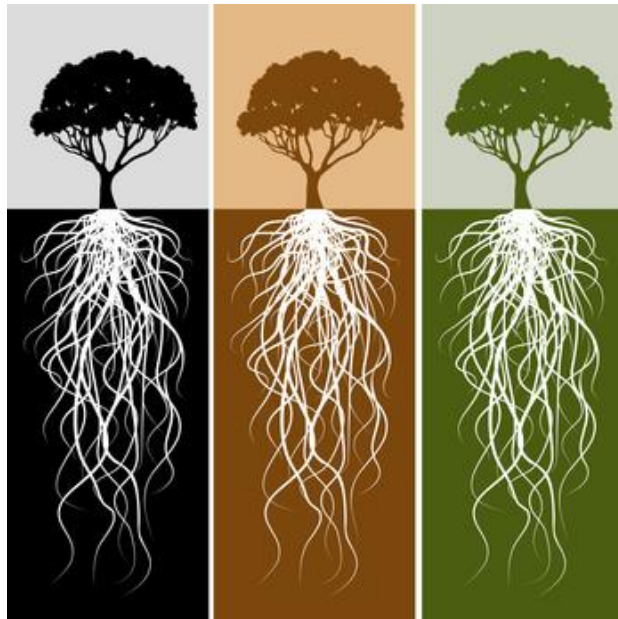
Symbole für familiäre Beziehungen



Symbole für familiäre Beziehungen



Symbole für emotionale Beziehungen



Darüber sprechen...

Die Arbeit und die Beschäftigung mit uns selbst ist sehr wertvoll, doch nicht immer einfach.

Wir stehen in unserem eigenen Labyrinth- unserem eigenen System und werden dadurch auch immer mit „blinden Flecken“ konfrontiert, oder verlieren unsere Objektivität!

Daher empfiehlt es sich mit anderen Personen über das eigene Genogramm zu sprechen. Nicht nur mit Angehörigen, die selbst Teil des Systems sind und wichtige Zusatzinformationen geben können, sondern auch mit Außenstehenden Personen, die vielleicht neue Impulse einbringen und Zusammenhänge objektiv erkennen können.

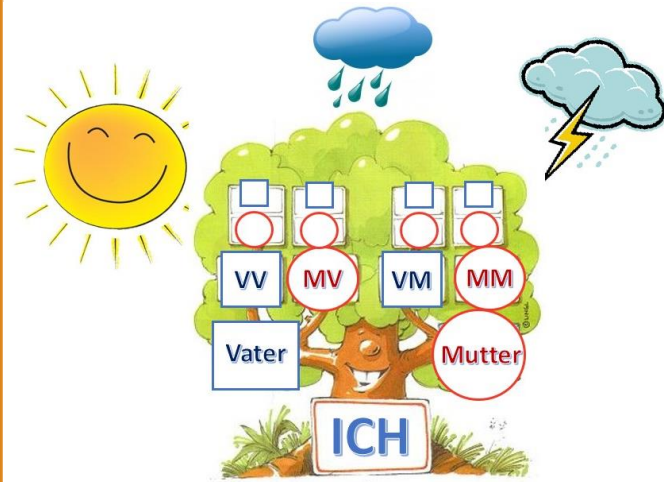
Auf eine intensivere Art unterstützen kann natürlich ein systemisch ausgebildeter Coach.

Eine besondere Methode um noch tiefer in die eigene Geschichte einsteigen zu können, stellt die systemische Aufstellungsarbeit dar.

Weitere Infos dazu auf unserer Internetseite: www.skillcare.de



Empfehlung



Lassen Sie sich von den Symboliken nicht unter Druck setzen. Es kommt nicht auf Perfektion an, sondern darauf ein Verständnis für das eigene System zu erhalten. Auch entstehende Fragezeichen oder bewusstwerdende Lücken sind völlig normal.

Die Erfahrung zeigt, dass während der Arbeit immer mehr Erinnerungen auftauchen und Zusammenhänge klar werden. Deshalb empfehlen wir, malen Sie nicht direkt fixierend auf Papier. Nutzen Sie Kärtchen, Post-It oder ähnlich variable Dinge, bis Sie ihr Bild weitestgehend komplett haben. Dann können Sie es fotografisch festhalten, oder dann schriftlich fixieren.

Nicht zuletzt: Lassen Sie sich Zeit! Je mehr Zeit sie sich für diese Arbeit nehmen, desto intensiver wird der Prozess.

Viel Spaß beim Erstellen Ihres Genogramms!
Bei Bedarf unterstützen wir gern.

Kontaktdaten

SkillCare

Training & Coaching



HAMICHER WEG 1
52224 STOLBERG / GRESSENICH



MOBIL: +49 (0)172 / 393 233 9
BÜRO: +49 (0)2409 / 213 988 9



WWW.SKILLCARE.DE
WWW.FACEBOOK.COM/SKILLCARETC



INFO@SKILLCARE.DE



Für Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.
Beste Grüße, Ihr SkillCare-Team