



SELBSTERFORSCHUNG &
FAMILIENDYNAMIK

STEFANIE GUTH

Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche,
junge Erwachsene und deren Eltern
kontakt@selbsterforschung.com
00 49 - 163 - 60 16 83 6

DAS GENOGRAMM DEINER FAMILIE



Entdecke und verstehe die Beziehungen in deiner Familie.

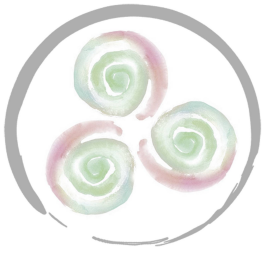
Hallo – schön, dass du dich für meine Arbeit interessierst!

Seit vielen Jahren habe ich das Genogramm fest in meine Arbeit als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin als sehr kraftvolles Instrument integriert. Es ermöglicht mir, gemeinsam mit allen Beteiligten, einen Blick auf die Familie, deren Beziehungen, Bindungen, Muster, Prägungen und deren Kommunikation zu werfen. Durch die Möglichkeit die Fakten und Zusammenhänge grafisch darzustellen, bietet es ein wunderbares Werkzeug, welches den gesamten therapeutischen Prozess begleitet.

Mit diesem Ebook zur Erstellung eines Genogramms deiner Familie, möchte ich dir ein Geschenk machen! Es bietet eine einfache Anleitung, wie du deine Familie in einem Genogramm darstellen kannst. Ich wünsche dir ganz viel Freude damit und bin sicher, dass es dir mehr Klarheit in deine familiären Beziehungen bringt.

Wenn du Fragen hast oder Unterstützung bei der Analyse und Interpretation deines Genogramms möchtest, freue ich mich über deine Kontaktaufnahme. Ich freue mich auch über Rückmeldung zu deinen Erfahrungen oder Feedback.

Herzliche Grüße, Steffi



SELBSTERFORSCHUNG & FAMILIENDYNAMIK

STEFANIE GUTH

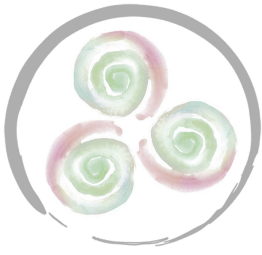
Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche,
junge Erwachsene und deren Eltern
kontakt@selbsterforschung.com
00 49 - 163 - 60 16 83 6



ÜBER MICH

Ich bin eine lebensfrohe, neugierige Forscherin des Lebens und Mutter von zwei aktiven Söhnen. Seit meinem 14. Lebensjahr beschäftigt mich meine eigene Kindheit, Erziehung und Entwicklung so sehr, dass ich es zu meiner Forscheraufgabe Nr. 1 gemacht habe. Ich habe Sonderpädagogik und Erziehungswissenschaften mit den Schwerpunkten Psychologie und Soziologie studiert. Dazu habe ich im Studium des Textilen Gestaltens meine Kreativität ausgelebt und lasse bis heute kreative Elemente in meine therapeutische Arbeit einfließen. Meine therapeutische Arbeit ist psychoanalytisch-psychodynamisch, aber auch systemisch geprägt. Körper- und musiktherapeutische Elemente setze ich ebenfalls gerne ein. Neben meiner Tätigkeit als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin betreibe ich stets aktive und intensive Selbsterforschung, wodurch ich mich als Mensch und Mutter kennenlernen und weiterentwickeln konnte. Und die Forschungsreise geht immer weiter!

Heute kann ich sagen, dass es sehr lohnenswert ist, sich mit sich selbst zu beschäftigen und diesen Weg als lebenslange Entwicklungsaufgabe zu verstehen. Diese Erkenntnisse möchte ich an andere Eltern weitergeben und Mut machen, den eigenen Weg zu finden und zu gehen. Ein sehr hilfreiches Instrument, um sich zu entwickeln ist die eigene Familie, denn dort kommen alle unbewussten Themen, Muster und Prägungen ans Tageslicht. Sie wiederholen sich so lange, bis wir bereit sind hinzuschauen. Das kann ein schmerzhafter, aber auch ein sehr befreiender Weg sein. Ich empfinde es als eine große Chance alte Themen aufzulösen, damit sie nicht an unsere Kinder weitergegeben werden und sich nicht das Immergleiche wiederholt. Dafür biete ich meine Kompetenz als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin an, um Eltern in mehr emotionale Klarheit zu begleiten, damit die Beziehungen in der Familie mit mehr Leichtigkeit und Lebensfreude gelebt werden können.



1. Was ist ein Genogramm?

Das Wort Genogramm ist aus den Wörtern „Genealogie“ und „Diagramm“ zusammengesetzt. Ein Genogramm ist eine grafische Struktur, die es ermöglicht alle Menschen, deren Position in der Familie sowie deren Beziehungen zueinander, strukturiert auszudrücken. Es kann sehr hilfreich sein, um sich bestimmte Beziehungskonstellationen bewusster zu machen. Das Genogramm visualisiert auch Verhaltensmuster sowie psychologische Faktoren innerhalb einer Familie, die anschließend analysiert werden können.

2. Wie bereite ich mich vor?

Am besten druckst du die Anleitung aus und legst dir ein DIN A3 oder A2 Blatt bereit. Du solltest dir mindestens eine Stunde Zeit nehmen, in der du in Ruhe die Informationen aufschreiben kannst und eventuell auch noch einmal etwas recherchieren kannst, z.B. ein Geburtsdatum. Du brauchst einen spitzen Bleistift und einen Radiergummi und eine glatte Unterlage. Eventuell zusätzlich noch 2-3 Filzstifte in verschiedenen Farben.

3. Wie beginne ich mein Genogramm?

Alle Informationen, die du für die ersten Schritte brauchst, trägst du bereits in dir. Wichtig ist eine gewisse Neugier und ein forschendes Interesse, die Beziehungen in deiner Familie zu entdecken. Du beginnst mit dir, d.h. Du malst in das untere Drittel deines Blattes, als erstes ein Symbol für dich auf. Bist du eine Frau, ist es ein Kreis, bist du ein Mann, ist es ein Quadrat. Als nächstes malst du deinen Partner/ deine Partnerin auf gleicher Höhe neben dich. Dabei hilft dir das Beispiel eines Genogramms in Grafik 1 im unteren Teil.

4. Wie gehe ich bei der Erstellung meines Genogramms vor?

Wenn du dich und deinen Partner/ deine Partnerin (oder den Elternteil der Kinder) aufgemalt hast, schreibe die Namen und das Geburtsdatum in das Symbol hinein. Danach gehe auf die Ebene deiner/eurer Kinder. Beachte dabei die Symbole für Jungen und Mädchen und schreibe ebenfalls Namen und Geburtsdatum auf. Dann folgt die Ebene deiner Eltern. Schreibe in die Symbole wieder Namen und Geburtsdatum hinein. Wenn ein Elternteil bereits verstorben sein sollte, auch das Sterbedatum. Falls du das gesamte Datum nicht weißt und auch nicht in Erfahrung bringen kannst, schreibe nur das Jahr auf oder mache ein Fragezeichen. Bei verstorbenen Familienmitgliedern wird in das Symbol ein Kreuz gemalt, damit sichtbar wird, dass dieser Mensch bereits gestorben ist.



Dieses Vorgehen wiederholst du für die Eltern deines Partners/ deiner Partnerin ebenfalls. Wenn du möchtest kannst du auch noch eine weitere Generation, nämlich die deiner Großeltern hinzufügen. Das kannst du aber auch zu einem späteren Zeitpunkt ergänzen. Wichtig hierbei ist, darauf zu achten, dass immer eine Generation in einer Zeile ist, d.h. auf einer Höhe. Wenn du anfangs mit Bleistift schreibst, kannst du korrigieren und später mit Filzstiften nachfahren.

5. Wie trage ich die Verbindungen in das Genogram ein?

Die Striche zwischen den einzelnen Kreisen und Quadraten symbolisieren die Beziehungen. Eine durchgezogene Linie steht für Ehe, eine gestrichelte Linie steht für Partnerschaft. Wenn bekannt, können auf die Linien die Jahreszahlen für das Kennenlernen oder die Heirat und ggfls. die Trennung bzw. Scheidung geschrieben werden. Welche Symbole, welche Beziehungsqualität darstellen, kannst du der Grafik 2 im unteren Teil nachschauen.

6. Wie kann ich das Genogramm verstehen?

Um ein Genogramm zu lesen, zu analysieren und daraus Hypothesen zu bilden, braucht es viel Erfahrung und einen ganzheitlichen Kontext in dem die Hypothesen dann überprüft werden können. Wenn du dich das erste Mal mit einem Genogramm beschäftigst, empfehle ich dir, dich und deine Empfindungen zunächst einmal zu beobachten. Es gilt behutsam und einfühlsam mit den Gefühlen, Gedanken und Vorstellungen, die durch ein Genogramm auftauchen können, umzugehen.

Du kannst aber bestimmt beobachten, was es mit dir und deinen Beziehungen zu einzelnen Menschen aus deiner Familie macht, wenn du dir dein Genogramm anschaust. Du kannst dir selbst Fragen stellen, wie z.B.

- Was empfinde ich, wenn ich auf mein Genogramm schaue?
- Was fällt mir besonders auf an der Struktur?
- Gibt es eine neue Information oder Erinnerung, die ich beim Aufschreiben bekommen habe?
- Kann ich Wiederholungen in verschiedenen Generationen erkennen?
z.B. nur Mädchen wurden geboren oder gleiche Berufe oder alle Paare sind geschieden.



7. Wie kann ich mit dem Genogramm weiterarbeiten?

Du kannst auch über einen längeren Zeitraum, alle Informationen mehrerer Generationen zusammentragen und durch kleine Aufstellungen, z.B. mit Tieren oder Holzfiguren, dein Familiensystem näher erforschen. Es gibt zusätzlich Seminare zum Familienstellen, die sehr hilfreich sein können, um bestimmte Prägungen besser zu verstehen oder sogar aufzulösen.

Wenn dich die tiefer gehende Arbeit mit dem Genogramm interessiert und du gerne mehr über deine Familiendynamik und die Einflüsse auf deinen Familienalltag erfahren möchtest, kannst du dich auch von mir beraten lassen.

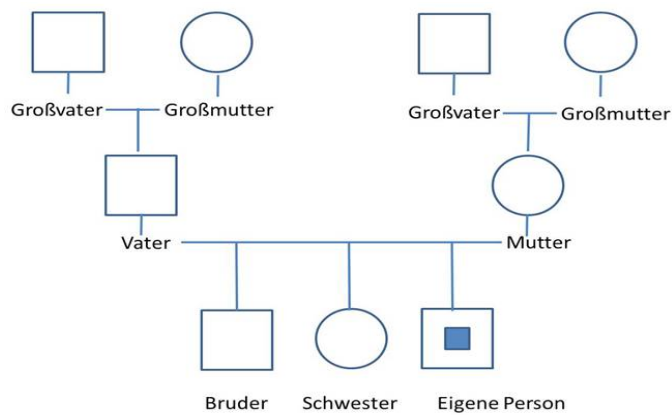
Dieser Prozess kann je nach Familiendynamik und -struktur länger oder kürzer dauern. Es gibt aber auch die Möglichkeit zunächst einmal ein aktuelles Problem in deiner Familie, z.B. mit deinen Kindern, zu analysieren und anzuschauen. Da in einem System alle Teile miteinander verbunden sind, wird die Auflösung eines Problems oder Konfliktes immer auch Bewegung in das gesamte System bringen. So kann es sein, dass nach einer Beratung eine Dynamik entsteht, die weitere Schritte der Bearbeitung notwendig macht. Familien genau in diesen Prozessen zu begleiten ist meine absolute Herzensaufgabe.

Wenn du mehr Informationen erhalten möchtest und auch über meine Angebote auf dem Laufenden bleiben möchtest, kannst du dich auf meiner Webseite umschaun:

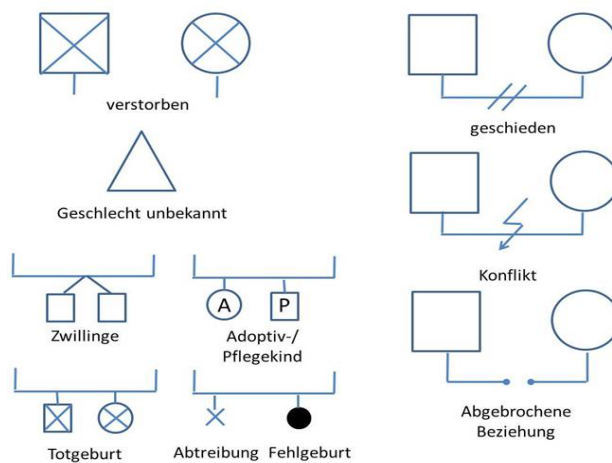
<http://www.selbsterforschung.com/>



Grafik 1: Beispiel für ein einfaches Genogramm



Grafik 2: Möglichkeiten die Symbole zu konkretisieren



Zusammengestellt von Stefanie Guth
Familienschattenbilder von pixabay.com
Genogrammbeispiele von landsiedel-seminare.de