

Familienfoto..

Die Macht der Vergangenheit überwinden..!

Unsere Herkunftsfamilie ist die mächtigste Zelle, die den Menschen beeinflusst hat, der wir heute sind!

FRAGEN zur Selbstreflexion und Erforschung dieser `Zelle`:

1. Beschreiben Sie alle Mitglieder Ihrer Familie mit jeweils drei Adjektiven und ihre Beziehungen untereinander.
2. Beschreiben Sie markante Merkmale Ihrer Beziehung zu Ihren Eltern.
3. Wie wurde in Ihrer Familie mit Konflikten umgegangen? Wie mit Wut? Mit Spannungen?
4. Wie wurden Geschlechterrollen und Autorität in Ihrer Familie umgesetzt und gelebt?
5. Wie gut konnte Ihre Familie über Gefühle reden? Oder Gefühle nonverbal, körperlich ausdrücken?
6. Wie würde Ihre Familie Sie beschreiben? Wie glauben Sie, denkt Ihre Familie über Sie?
7. Wie wurde über Sexualität geredet? Was waren die indirekten Botschaften zu diesem Thema?
8. Gibt es irgendwelche `Familiengeheimnisse`? (z.B. eine uneheliche Schwangerschaft?; eine Abtreibung?; Inzest, Missbrauch oder finanzielle Unregelmäßigkeiten?).
9. Was wurde in Ihrer Familie als `Erfolg` angesehen?
10. Wie wurde mit Geld umgegangen? Welche Rolle spielte es im Alltag?
11. Wie wurden Sonntage, Feiertage und das geistliche Leben gestaltet?
12. Wie haben Sie die Beziehungen zur Verwandtschaft erlebt?
13. Wie hat der ethnische (kulturelle) Hintergrund Ihrer Familie Sie geprägt?
14. Gibt es `Helden oder Heldinnen` in der Familie? Sündenböcke oder Verlierer? (Und warum?).
15. Gab es in der Familie Suchtverhalten oder Gewalt in irgendeiner Form?
16. Gab / gibt es in der Familie traumatische Verluste (plötzlicher Todesfall, lange Krankheitsphasen, Totgeburten/ Fehlgeburten, Konkurse oder Scheidungen?).
17. ...

(Fragen von: Peter Scazzero)