

## Was ist ein Genogramm?

Ein Genogramm ist eine Abbildung einer Familie. Im ersten Schritt werden die Daten eingetragen, die auch in normalen Stammbäumen zu finden sind. Darüber hinaus werden dann besondere Schicksalsschläge, Krankheiten und Todesursachen eingetragen.

Berufe, Familiengeheimnisse oder -gerüchte,

Einstellungen und Überzeugungen der verschiedenen Familienmitglieder können ergänzt werden. So kann man herausfinden, welche systemischen Faktoren den eigenen Weg und die eigenen Überzeugungen beeinflussen. Ergänzend wäre es noch möglich besonders enge Beziehungen oder Konflikte einzutragen.

Es geht also um weit mehr, als nur einen Stammbaum aufzubauen, es geht in letzter Konsequenz um eine intensive Beschäftigung mit seiner Herkunft. Es ist auch schon spannend zu sehen, wie viele Fragezeichen in einem Genogramm auftauchen können.

Das Erstellen eines vollständigen Genogramms ist also ein sehr intensiver Nachforscheprozess. Grosseltern, Eltern, Onkel, Tanten und Freunde der Familie sind wichtige Quellen. Alleine durch das Zusammentragen der Informationen kommt es oftmals schon zu AHA - Erlebnissen.

Die eigenen Wurzeln können gestärkt werden, indem man sich bewusst macht, welche Fertigkeiten und Fähigkeiten in der Familie existieren und parallel kann man sich auch bewusst machen, welche Einschränkungen man vielleicht

mitbekommen hat. Es können so auch familiäre Muster erkannt werden.

Wie immer bei der Beschäftigung mit sich selbst, sind es unsere blinden Flecken, die uns manchmal behindern. Darum lohnt es sich, mit anderen Personen über das eigene Genogramm zu sprechen. Am Besten natürlich mit einem systemisch ausgebildeten Coach.

Wer alles dazu gehört, welche Symbole es gibt und wie man vorgehen kann, wird im Weiteren erklärt.

## Wer gehört alles in das Genogramm?

Für eine gute Übersicht gehören folgende Personen mindestens in ein Genogramm:

- **Klient**
- **Partner des Klienten**
- **Ggfs. Kinder des Klienten • Eltern**
- **Geschwister des Klienten**
- **Geschwister der Eltern, also Onkel und Tanten**
- **Eltern der Eltern, die Grosseltern des Klienten**
- **Frühere Partner, eheähnliche Gemeinschaften und grosse „Lieben“**
- **Früh- und Totgeburten, soweit bekannt**
- **Besondere Ereignisse, wie Tod, schwere Krankheiten, psychische Probleme, soweit bekannt**

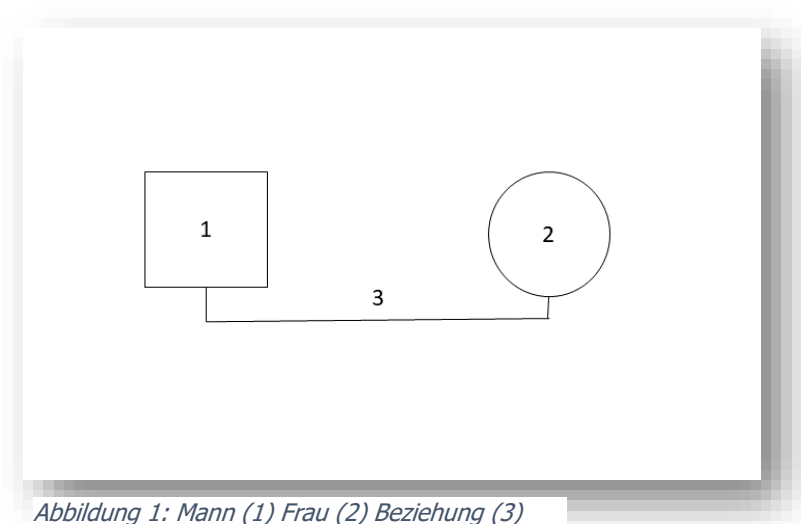
Ansonsten lassen sich natürlich weitaus mehr Personen aufnehmen und viele Details hinzufügen, wie sie auf der ersten

Seite schon erläutert wurden. Interessant ist auch darüber nachzudenken, wem die Vorfahren viel zu verdanken hatten. Manchmal gibt es da besondere Gönner oder vielleicht auch stark Geschädigte.

Ein Genogramm ist natürlich nicht auf die oben genannten Personen beschränkt und es ist sinnvoll, auch die Geschwister der Grosseltern und die Urgrosseltern mit hinzuzunehmen. Es gilt hier, je mehr Informationen vorliegen, umso besser. Aber setzen Sie sich nicht zu sehr unter Druck, wie schon gesagt, je nach Anliegen geht es auch ganz ohne Genogramm.

### **Welche Symbole gibt es?**

Es gibt verschiedene Symbole und teilweise werden sie auch unterschiedlich verstanden. Ich biete Ihnen hier eine Notation an.



*Abbildung 1: Mann (1) Frau (2) Beziehung (3)*

## Beispiel und Bedeutung

Es ist ganz normal, dass einem immer wieder der Platz ausgeht. Es ist gut, wenn man auf einem grossen Karton mit Post-It's

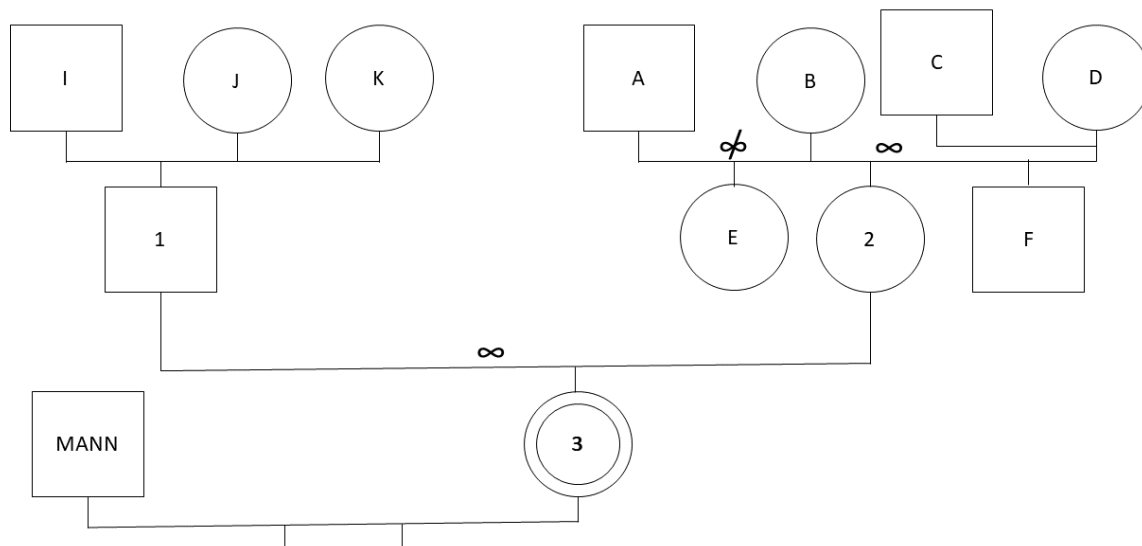


Abbildung 2: Beispiel von Video

Hier mal ein etwas vollständigeres Beispiel:

### Wie erstelle ich mein Genogramm?

Es gibt viele interessante Tools, aber ich empfehle mit Papier und Stift zu arbeiten. Übrigens werden mehrere verschiedene Versionen entstehen, bis man „sein“ Genogramm hat. Am Besten beginnt man mit einem Stück Papier, das man quer vor sich legt und sich selbst unten, relativ mittig einzeichnet. Dann kommen eventuell Partner und Kinder. Danach kommen die Eltern und die Geschwister.

Danach die Grosseltern und die Geschwister der Eltern.

arbeitet. Jede Person bekommt ein Post-It und die kann man ganz gut hin und herschieben, bis man einen groben Überblick über sein Familiensystem hat.

Eines der wichtigsten Elemente beim Aufbau eines Genogramm ist übrigens das „?“. Es ist ganz normal, dass man viele Informationen gar nicht hat. Aber das ist ja auch so spannend an dem Genogramm. Und man hat etwas an der Hand, mit dem man die Vergangenheit ein wenig lebendiger sehen kann.

Lassen Sie sich Zeit beim Erstellen und freuen Sie sich über jeden Zwischenschritt. Und jeder Zwischenschritt ist schon brauchbar, wenn man in Aufstellungen geht.

**Hast Du einen ersten Entwurf gewagt?**  
**- Eine spannende Übung -**

Willst du Dein Genogramm einen wirklichen Wert geben. Dann leg dieses Genogramm doch Deiner Mutter und Deinem Vater, Deinen Geschwistern vor. Frag sie einfach ob es so stimmt.

Manchmal gibt es viele weitere Informationen und überraschende Inhalte die Dein Leben bereichern und klären können.

Mehr Symbole?

Falls Du gefallen findest und Dein Genogramm professionalisieren möchtest kannst Du die folgende Tabelle benutzen mit standartisierten Symbolen für Genogrammarbeit.

Es gibt viele Arbeitsmöglichkeiten mit einem Genogramm (auch der Variante 1)

Melde Dich einfach und lass uns Dein Genogramm in Leben bringen.



Der Weg zur wahren Freiheit  
beginnt **IMMER** mit Selbstbewusstsein.  
**SICH – SELBST – BEWUSST – SEIN.**

Zu wissen woher Du kommst bringt **SICH**



**Aufbrechen**

Deine Herkunft ist ein wichtiger Aspekt im Leben. Allerdings ist einer nur EIN PUZZLESTEIN. Vielfach prägen die Menschen, welche uns aufziehen die **GLAUBENSSTÄTZE** nach denen wir leben.

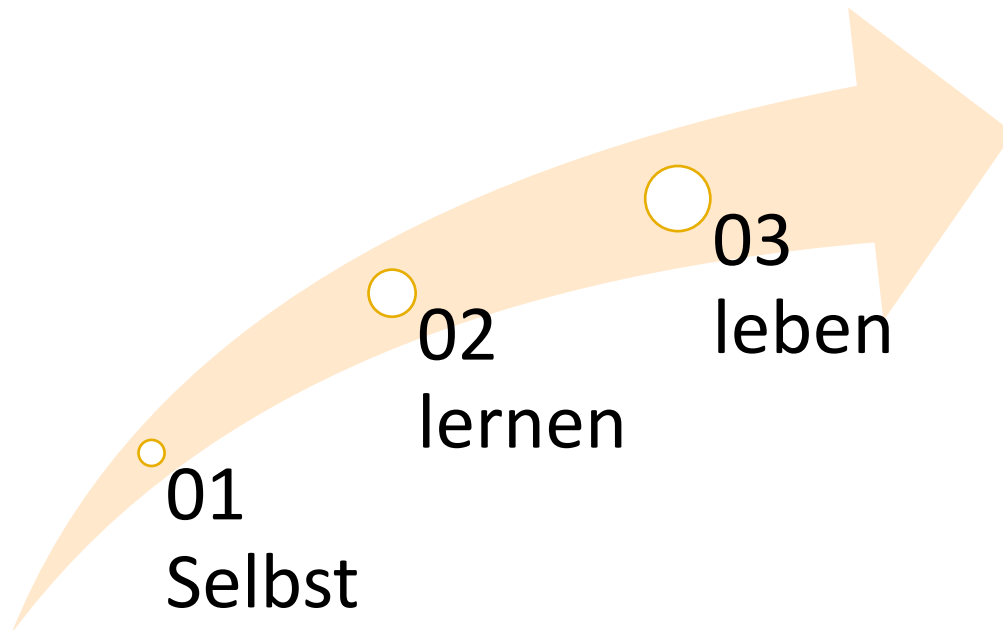
**Selbst werden**

Heisst festzustellen, welcher Glauben wirklich **DEINER** ist.

**GEHEIMNIS: DU KANNST JEDERZEIT DEINE GLAUBENSSTÄTZE ÄNDERN.**

**Sei Designer DEINES eigenen Lebens.**

Das hast Du verdient



## 01 SELBST

Wie funktioniere ich?

Warum leide ich?

Was ist mit mir los?

*Der Weg zur Selbsterkenntnis.*

## 02 Lernen

Clevere Lebensinhalte lernen

Wissenschaftlich belegte Erfolgsstrategien trainieren

*Die Kraft der inneren Stärke verankern*

## 03 Leben

So wird aus Angst Mut

So wird aus Mut Erfolg

So wird aus Erfolg Lebensfreude

*So will ich leben*

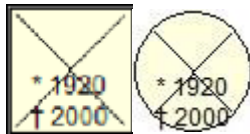
**Vielen Dank für Dein Interesse**

Bruno und Monica Zach

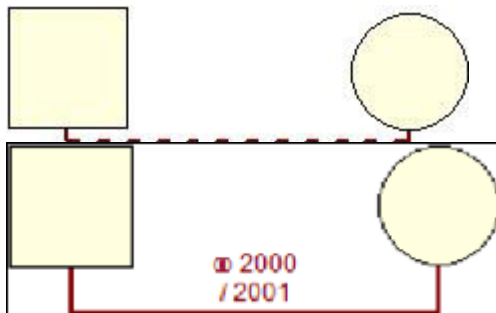
CleverLive24

[www.brunozach.ch](http://www.brunozach.ch)

**Anhang**



**Gestorbene Personen** Einfach ein Kreuz in das Symbol machen, wenn bekannt auch das Sterbedatum eintragen.



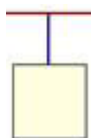
**Partnerschaft, nicht verheiratet** Hier kann man auch das Jahr des Beginns der Partnerschaft auf die gestrichelte Linie schreiben.

**Ehe** Hier im Beispiel mit dem Hochzeitsjahr auf der durchgezogenen Linie

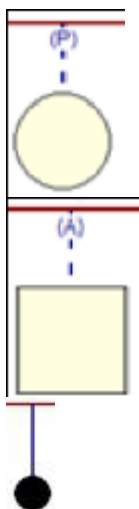


**Ehe, in Trennung** Mit einem einfach „/“ wird die Trennung angezeigt. Kann auch für Partnerschaften verwendet werden.

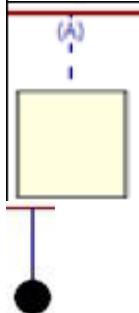
**Ehe, getrennt und geschieden** Die Scheidung wird gekennzeichnet. Hier mit einem „//“ sogar noch miInformation, wann die Trennung erfolgte



**Leibliches Kind.** Oben angedeutet die Beziehungslinie zwischen den Eltern.



**Pflegekind.** Hier im Beispiel ein weibliches Kind.



**Adoptivkind.** Wieder mal ein männliches Kind.



**Fehlgeburt** Ausgefülltes Symbol, in diesem Fall für ein Mädchen. Oft ist das Geschlecht nicht

bekannt, einfach mit „?“  
markieren.



Totgeburt

Ein kleineres Symbol, mit  
einem Kreuz durch.



Abtreibung



Schwangerschaft



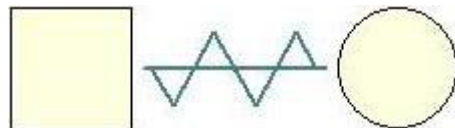
Enges Verhältnis,  
Pfeil zeigt an, wer  
auf wen bezogen ist

Im Beispiel sind beide  
Bezugspersonen eng zu  
einander. Manchmal gibt es  
etwas besonders  
Verbindendes, einfach auf die  
Linie schreiben



Gestörtes Verhältnis

Auf die Linie kann auch  
geschrieben werden, was zu  
dem gestörten Verhältnis  
bekannt ist.



Richtiger Konflikt

Hierbei handelt es sich um  
einen offenen Konflikt, die  
Personen agieren aktiv  
gegeneinander.

Quellen:  
[www.ergebnisorientiertes-coaching.de](http://www.ergebnisorientiertes-coaching.de), Herr Heiko Veit