

Fragebogen zu deiner Familiengeschichte

Dieser Fragebogen soll dir helfen,
dich auf das Seminar oder die Einzelsitzung vorzubereiten.
Er ist nur für dich bestimmt. Ich brauche ihn nicht zu sehen.

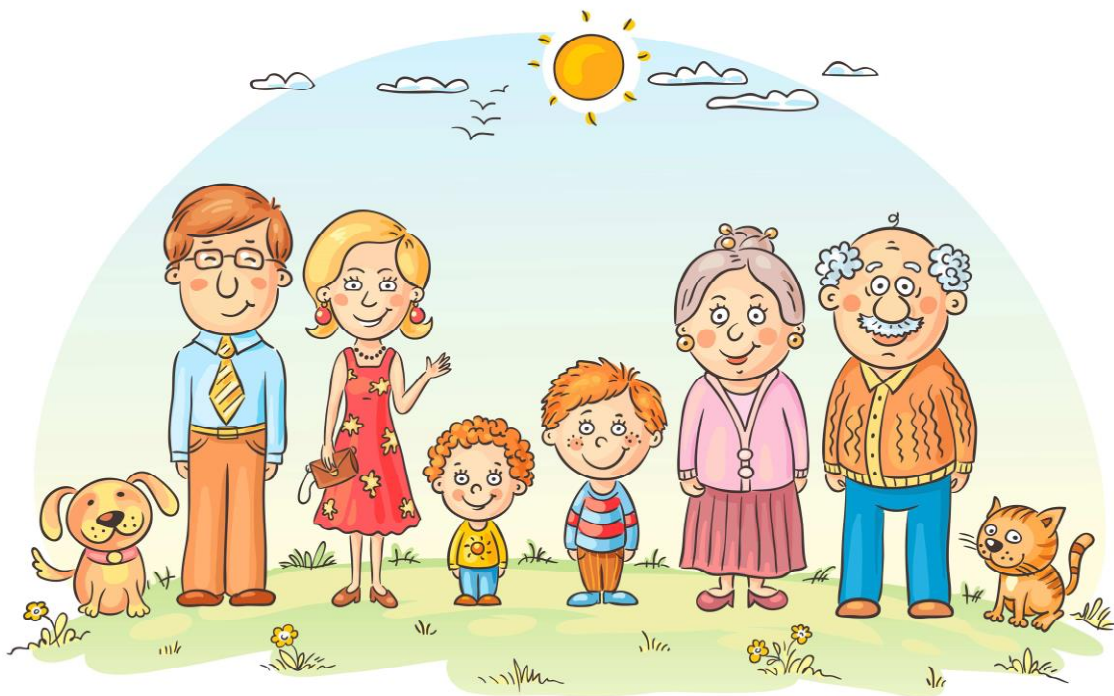
Fülle die Fragen aus, so gut wie du kannst. Wenn du vieles nicht weißt, ist das auch ok.

Es ist sinnvoller deine Eltern und Verwandten zu besuchen und ihnen ins Gesicht zu sehen, wenn du ihnen diese Fragen stellst, statt sie am Telefon auszufragen.

In den Augen und im Gesicht kannst du bei jeder Frage ihre Emotionen erkennen.

Du siehst unmittelbar, ob bestimmte Erlebnisse verarbeitet worden sind oder nicht.

Den Fragebogen bitte zum Seminar und/oder in die Einzelsitzung mitbringen. Danke!



Systemdaten und Ereignisse von (Name): _____

1. Geburtsdatum: _____

Sofern bekannt, Geburtszeit: _____

Aus deinen Geburtszahlen (Datum und Zeit) lassen sich deine Begabungen, deine Talente, dein Potential, deine Blockierungen, deine Lebensthemen- und Lektionen und deine Lebensaufgabe erkennen.

Deine Geburt

2. Wie war deine Geburt?

- Normale Geburt
- Kaiserschnitt
- Frühgeburt
- Brutkasten
- Saugglocke
- Zangengeburt
- Steisslage
- oder anderes?
- Einsatz von Medikamenten?
- Einsatz einer Periduralanästhesie (PDA)?

Wie lange hat die Geburt gedauert?

Wie erging es deiner Mutter?

Wie erging es dir?

Deine Eltern

3. Wie haben sich deine Eltern kennengelernt?

4. Wie alt war damals dein Vater?

Wie alt war damals deine Mutter?

5. Wie alt waren die Eltern, als sie geheiratet haben?

6. Gab es frühere oder spätere Ehen beim Vater?

Gab es frühere oder spätere Ehen bei der Mutter?

7. Gab es frühere wichtige Lieben, Partner, Verlobte beim Vater?

Gab es frühere wichtige Lieben, Partner, Verlobte bei der Mutter?

8. Gab es aus diesen Verbindungen Kinder?

Wenn ja, wie viele?

Kennst du deine Halbgeschwister und hast du Kontakt mit ihnen?

9. Wie viele Geschwister hat dein Vater? - Anzahl Brüder und Schwestern?

Wie viele Geschwister hat deine Mutter? - Anzahl Brüder und Schwestern?

Deine Geschwister

10. Wie viele Geschwister hast du?
Wie viele Halbgeschwister?
11. Ist eines deiner Geschwister früh verstorben?
- War es jünger als 30 Jahre alt? Wenn ja, wie alt war es?
Was war die Todesursache?
 - War es ein Abort?
 - War es eine Frühgeburt? Wenn ja, in welchem Monat? Was ist passiert?
 - Ist es bei der Geburt gestorben? Was waren die Umstände?

Frage deine Mutter auch, ob du oder eines deiner Geschwister ein Zwilling gehabt hätte?

Frage sie, ob sie während einer der Schwangerschaften **eine Blutung** hatte und dadurch eventuell ein Zwilling abgegangen ist?

Bei der Frage 12 ist es besonders wichtig, dass du deine Eltern und vor allem deine Mutter persönlich fragen kannst. Schau ihr/ihnen dabei in die Augen. Unbearbeiteter Schmerz ist auch nach 50 Jahren immer noch spürbar und sichtbar.

„Mama, hattest du noch eine weitere Schwangerschaft?

Hätte ich noch ein weiteres Geschwister gehabt?

Gab es einen Abort, eine Früh- oder Todgeburt, Eileiterschwangerschaft, Schwangerschaftsabbruch u. a.

Durch diese Fragen sprichst du dieses heikle Thema direkt an. Der Tod eines Kindes ist oft so unerträglich schmerzhaft, dass er häufig verdrängt und verschwiegen wird. Häufig geht auch Schuld mit einher. Durch ein direktes Ansprechen, kann ein eventuelles Geheimnis gelüftet werden. So kann alter, unterdrückter Schmerz an die Oberfläche kommen und geheilt werden, indem deine Eltern eventuell zum ersten Mal über den Verlust ihres Kindes mit dir sprechen.

12. Hat eines deiner Geschwister ein besonderes Schicksal?
- Unfall
 - schwere Krankheit
 - Behinderung
 - Auswanderung
 - Partner oder Kind verloren
 - oder anderes?
13. Hast du oder eines deiner Geschwister lange bei den Eltern gelebt?

Deine Haustiere

14. Hast du ein Haustier? Wenn ja, welches und wie viele?

15. Hast du früher ein Haustier gehabt? Wenn ja, welches und was hat es dir bedeutet?

16. Ist ein Haustier von dir früh verstorben? Wenn ja, wie alt wurde es? Was war der Grund für seinen frühen Tod (Unfall, Krankheit oder anderes)?
Wie ist es dir dabei ergangen?

Früher Tod in der Familie ist meiner Erfahrung nach die wichtigste und prägendste Ursache von Verstrickung.

Mehr Informationen dazu findest du im Flyer über Systemische Aufstellungen und besonderes in der Broschüre 1: Auswirkungen von frühem Tod in Familien.
Du findest sie auf meiner Homepage.

17. Ist dein Vater oder deine Mutter früh gestorben, als du jünger als 20 Jahre alt warst?

Falls ja, wie alt warst du damals?
Kannst du dich noch an diese Zeit erinnern?
Wie hast du dich gefühlt?

18. Gibt es Frühverstorbene unter den Geschwistern **deines Vaters**?
Falls ja, an was sind sie gestorben?

Gibt es Frühverstorbene unter den Geschwistern **deiner Mutter**?
Falls ja, an was sind sie gestorben?

Deine Grosseltern

19. Gibt es Frühverstorbene bei den Grosseltern und ihren Geschwistern väterlicherseits?
Falls ja, an was sind sie gestorben (Unfall, Krankheit oder anderes)?

20. Gibt es Frühverstorbene bei den Grosseltern und ihren Geschwistern mütterlicherseits?
Falls ja, an was sind sie gestorben (Unfall, Krankheit oder anderes)?

21. Starb eine Frau der Familie während der Geburt, an den Folgen der Geburt oder trug sie schwere Folgen davon?

Nachforschen bis hin zur Urgrossmutter. Auch erste Frauen, Partnerinnen unseres Vaters, unserer Grossväter und Urgrossväter, die dieses Schicksal erlitten haben, gehören mit zu unserem Familiensystem und können unbewusst einen grossen Einfluss auf uns haben.

22. Sind Väter oder Mütter gestorben, die Kinder jünger als 20 Jahre alt hinterlassen haben? Falls ja, an was sind sie gestorben?
Bitte nachforschen bis zurück zu den Urgrosseltern.

Unrecht und Schuld

23. Haben ein oder mehrere Mitglieder deiner Familie schweres Unrecht begangen (Verbrechen wie Mord, Vergewaltigung oder auch unrechtmässige Vererbung)?

24. War jemand der Familie Opfer oder Täter von sexuellem Missbrauch?

25. War jemand in den Nationalsozialismus verwickelt? In welcher Form?

26. Gibt es ein Familiengeheimnis?

Besondere Schicksale

27. Gibt es in deiner Familie besondere Schicksale?

In der Familie der Mutter und des Vaters?

In der Familie der Grosseltern?

In der Familie der Urgrosseltern?

- Selbstmord
- Unfall
- Schwere Krankheit
- Gewalt
- Alkoholismus
- Behinderung
- Auswanderung
- Ausschluss aus der Familie
- Flucht
- Verlust der materiellen Existenz
- Tragisches Schicksal in anderer Form
- Gefängnis
- Nichteheleiche Geburt
- Adoption - Kinder aus welchem Land?
- Eltern aus zwei Nationalitäten
- Homosexualität
- Sonstiges, Besonderes?

Ursula Garo Im Seewinkel 20 CH-3645 Gwatt
Telefon/Fax: 033 243 50 90, Mobile: 079 245 33 27

info@ursulagaro.ch, www.ursulagaro.ch


Praxis für
Bewusstseinswandel