



Fragebogen zu deiner Familiengeschichte

Ahnen Code

Praxis für Bewusstseinswandel

Ursula Garo

URSULA GARO

Fragebogen zu deiner Familiengeschichte

Dieser Fragebogen soll dir helfen, dich auf die kinesiologyische Einzelsitzung, ein Ahnen Code Aufstellungs- oder Einführungsseminar, ein längeres Webinar oder auf das «Liebe heilt alles» Transformationstraining vorzubereiten. Er ist nur für dich bestimmt. Ich brauche ihn nicht zu sehen.

Beantworte die Fragen, so gut wie du kannst und hole dir Hilfe, indem du deine Familienmitglieder befragst. Wenn du einiges oder sogar vieles nicht weisst, ist das auch in Ordnung. Gib dein Bestes, möglichst viel herauszufinden. 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 zur Sitzung, zum Seminar oder zum Training 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 Potenzial, deine Blockierungen, deine Lebensthemen, 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?
Wo fand die Geburt statt? Im Spital oder war es eine Hausgeburt?

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?
10. Wie ist die Reihenfolgen der Geschwister und wann sind sie geboren und falls sie schon verstorben sind, wann sind sie gestorben?
11. Wie alt sind sie geworden?

12. Wie viele Geschwister hat deine Mutter? Anzahl Brüder und Schwestern?
13. Wie ist die Reihenfolge der Geschwister und wann sind sie geboren und falls sie schon verstorben sein, wann sind sie gestorben?
14. Wie alt sind sie geworden?

Früher Verlust der Eltern

15. Ist ein Elternteil von dir früh verstorben?
16. Wenn ja, woran ist er verstorben?
17. Wie alt warst du damals?
18. Wie hast du dich damals gefühlt?
19. Wie geht es dir damit heute?

Deine Geschwister

20. Wie viele Geschwister hast du?

21. Wie viele Halbgeschwister?

22. Ist eines deiner Geschwister früh verstorben?

- ☐ Wenn ja, wie alt war es? Was war die Todesursache? Unfall oder Krankheit?
- ☐ 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, ob du oder eines deiner Geschwister einen Zwilling gehabt hätte?
Frage sie, ob sie während einer der Schwangerschaften eine Blutung hatte und dadurch eventuell ein Zwilling abgegangen ist?

Bei der Frage 22 ist es besonders wichtig, dass du deine Eltern und vor allem deine Mutter persönlich fragen kannst. Schau ihr/ihrnen dabei in die Augen. Unbearbeiteter Schmerz ist auch nach 50 Jahren immer noch spür- und sichtbar.

„Mama, hattest du noch eine weitere Schwangerschaft?

Hätte ich noch ein weiteres Geschwister gehabt? Gab es einen Abort, eine Früh- oder Totgeburt, 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. Oft 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.

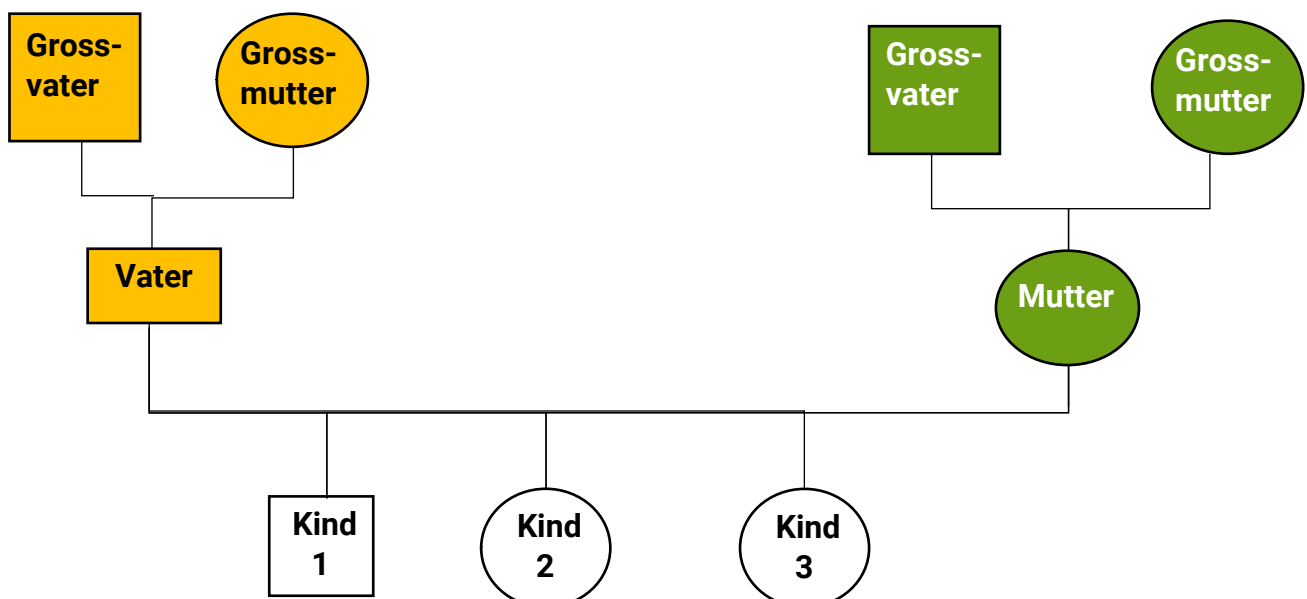
23. Hat eines deiner Geschwister ein besonderes Schicksal?

- ☐ Unfall
- ☐ schwere Krankheit
- ☐ Behinderung
- ☐ Auswanderung
- ☐ Partner oder Kind verloren
- ☐ oder anderes?

24. Hast du oder eines deiner Geschwister lange bei den Eltern gelebt?

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

25. Ist dein Vater oder deine Mutter früh gestorben, als du jünger als 30 Jahre alt warst?
Falls ja, wie alt warst du damals?
Kannst du dich noch an diese Zeit erinnern?
Wie hast du dich gefühlt?
26. Gibt es Frühverstorbene unter den Geschwistern **deines Vaters**?
Falls ja, woran sind sie gestorben?
27. Gibt es Frühverstorbene unter den Geschwistern **deiner Mutter**?
Falls ja, woran sind sie gestorben?



Deine Grosseltern väterlicherseits

28. Wie viele Geschwister hat dein Grossvater väterlicherseits?
29. Wie viele Geschwister hat deine Grossmutter väterlicherseits?
30. Ist eines der beiden Grosseltern früh verstorben?
31. Ist eines der Geschwister des Grossvaters väterlicherseits früh verstorben?
32. Ist eines der Geschwister der Grossmutter väterlicherseits früh verstorben?
33. Falls ja, wie viele sind früh verstorben und an was sind sie gestorben (Unfall, Krankheit, Krieg oder anderes)

34. Kennst du die Reihenfolge der Geschwister deiner Grosseltern väterlicherseits? Wenn ja, schreibe sie auf, falls vorhanden, mit Geburtsdatum und falls sie schon verstorben sind, mit dem Todesdatum.

Deine Grosseltern mütterlicherseits

35. Wie viele Geschwister hat dein Grossvater mütterlicherseits?
36. Wie viele Geschwister hat deine Grossmutter mütterlicherseits?
37. Ist eines der beiden Grosseltern mütterlicherseits früh verstorben?
38. Ist eines der Geschwister des Grossvaters mütterlicherseits früh verstorben?
39. Ist eines der Geschwister der Grossmutter mütterlicherseits früh verstorben?
40. Falls ja, wie viele sind früh verstorben und an was sind sie gestorben (Unfall, Krankheit, Krieg oder anderes)

41. Kennst du die Reihenfolge der Geschwister deiner Grosseltern mütterlicherseits? Wenn ja, schreibe sie auf, falls vorhanden, mit Geburtsdatum und falls sie schon verstorben sind, mit dem Todesdatum.

Tod bei einer Geburt oder früher Tod, Trennung oder Verlust bei den Grosseltern, Urgrosseltern und weiteren Vorfahren

42. Starb eine Frau der Familie während der Geburt, an den Folgen der Geburt oder trug sie schwere Folgen davon? Nachforschen bis hin zur Urgrossmutter.

43. Auch erste Frauen, Partnerinnen unseres Vaters, unserer Grossväter und Urgrossväter, die dieses Schicksal erlitten haben, gehören mit zu unserem Familiensystem und können unbewusst einen sehr grossen Einfluss auf uns haben. Ohne ihren Tod wären wir nicht am Leben. Wir leben, weil sie gestorben sind. Das ist vielen gar nicht bewusst.

44. Auch erste Männer/Partner unserer Mutter, unserer Grossmütter und Urgrossmütter, die ihren ersten Mann/Verlobten/Partner durch Tod, Krieg, Scheidung, Trennung u.a. verloren haben, gehören mit zu unserem Familiensystem und können unbewusst einen grossen Einfluss auf uns haben.

45. Sind Grossväter oder Grossmütter gestorben, die Kinder jünger als 30 Jahre zurückgelassen haben?

46. Sind Urgrossväter oder Urgrossmütter gestorben, die Kinder jünger als 30 zurückgelassen haben?

47. Falls ja, an was sind sie gestorben?

Besondere Schicksale

48. 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?

- ☐ Abtreibungen
- ☐ Aborte, Totgeburten
- ☐ Tod der Mutter im Kindbett
- ☐ Selbstmord
- ☐ Schwere Unfälle
- ☐ Schwere Krankheiten
- ☐ Alkoholismus
- ☐ Gewalt
- ☐ Behinderung
- ☐ Auswanderung
- ☐ Ausschluss aus der Familie (z.B. wegen psychischer Krankheit, Homosexualität oder anderem)
- ☐ Sogenannt «Schwarze Schafe»?
- ☐ Wie war die Familie vom Krieg betroffen? (Flucht, Soldaten, Deserteure, Verschollene, Kriegstraumatisierte, u.a.m.)
- ☐ Gibt es Täter in der Familie?
- ☐ Gibt es Opfer von aussenstehenden Tätern?
- ☐ Mord
- ☐ Flucht
- ☐ Verlust der materiellen Existenz
- ☐ Tragisches Schicksal in anderer Form
- ☐ Gefängnis
- ☐ Nicht eheliche Geburt
- ☐ Adoption - Kinder aus welchem Land?
- ☐ Eltern aus zwei Nationalitäten
- ☐ Sexueller Missbrauch
- ☐ Homosexualität
- ☐ Sonstiges, Besonderes?

Wiederholungen - Charakter - Verhalten - Regeln - Geheimnisse

49. Was fällt dir in Bezug auf das oben Genannte auf? Mache dir Gedanken darüber und schreibe es auf.

- Gibt es Ereignisse und Schicksale, die sich von Generation zu Generation wiederholen oder Generationen überspringen?
- Gibt es «vererbte» Charaktermerkmale und Verhaltensmuster von Personen?
- Gibt es spezielle Familienregeln, Vereinbarungen?
- Gibt/gab es Familiengeheimnisse?
- Wer traf wichtige Entscheidungen für den Familienclan? Wer hatte das Sagen?
- Wer hat wie über andere Familienmitglieder gesprochen?
- Wie war die Einstellung zu Geld? Wie wurde über Geld gesprochen und wie wurde damit umgegangen?
- Gab es Familienkrisen und wie wurde damit umgegangen?
- Gab/gibt es Süchte, Alkoholismus u.a.? Kannst du die Wiederholungen in deinem Familiensystem erkennen? Es braucht nicht die gleiche Sucht zu sein.
- Gab es Suizid? Sogar mehrere? Um wen handelt es sich?
- Gab es Inzest, sexuelle Übergriffe und kannst du da Wiederholungen erkennen? Um wen handelt es sich?

Platz für deine Notizen



Unrecht und Schuld

- 50. Haben ein oder mehrere Mitglieder deiner Familie schweres Unrecht begangen (Verbrechen wie Mord, Vergewaltigung oder auch unrechtmässige Vererbung)?
- 51. War jemand der Familie Opfer oder Täter von sexuellem Missbrauch?
- 52. War jemand in den Nationalsozialismus verwickelt? In welcher Form?

Deine Haustiere

- 53. Hast du ein Haustier? Wenn ja, welches und wie viele?
- 54. Hast du früher ein Haustier gehabt? Wenn ja, welches und was hat es dir bedeutet?
- 55. 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? Wie hast du dich gefühlt? Wie alt warst du damals?



Praxis für Bewusstseinswandel
Ursula Garo Im Seewinkel 20 CH-3645 Gwatt
Mobile: +41 (0)79 245 33 27, info@ursulagaro.ch, www.ursulagaro.ch