

Naikan-Akademie Genogramm



Hinweise für das Ausfüllen des Genogramms

In der Folge findest Du je 8 Blätter vom Genogramm 1 (Hauptpersonen) und 2 (weitere Personen).
Der Kopf des Blattes sieht jeweils so aus:

Name des Teilnehmers: (Hier bitte den eigenen Namen eintragen)

Genogramm 1: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Ich:		Person 1:		Person 2:		Person 3:	
Jahr	Alter	Ort	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	0								
	1								

Name des Teilnehmers:

Genogramm 2: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Person 4		Person 5:		Person 6:		Person 7:	
Jahr	Alter	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	0								
	1								

Bitte fülle die folgenden Genogramme mit dem Thema: „Die Menschen, die mit mir zusammen lebten.“ Punkt für Punkt sorgfältig aus. Wenn Du in einem Kästchen keine Eintragungen machen können, weil Du keine konkreten Erinnerungen hast, dann lass Du es einfach frei. Vielleicht stellt sich später eine Erinnerung ein oder Du siehst, dass Du derzeit noch keine klare Erinnerung an eine bestimmte Zeit des Zusammenlebens mit einer wichtigen Person hast. Im Prozess des Ausfüllens des Genogramms wirst Du allmählich Dein ganzes Leben sehr klar sehen, wie Du es bisher gelebt haben. Wenn Du die Menschen, zu denen Du von Deiner Geburt an engen Kontakt hatten, nacheinander einträgst, dann bemerkst Du, dass die Person, die Du heute bist, durch die Beziehung zu vielen Menschen gestaltet worden ist. Dein Kodo-Naikan fängt damit an, dass Du diese Fakten objektiv reflektieren und dadurch ein erneuertes Bewusstsein davon bekommst, welcher Mensch Du wirklich ist.

Tips:

- ⇒ Untersuche bitte die genauen Fakten
- ⇒ Schreibe bitte einen möglichst konkreten Lebenslauf

Inhalte:

Trage bitte in die erste Zeile von Genogramm 1 die drei wichtigsten Personen ein, die Dein Leben von Anfang an begleitet haben, also zB. Mutter, Vater, Geschwister oder Großeltern. Die Zeile könnte dann so aussehen:

Name		Ich:		Person 1: <i>Mutter</i>		Person 2: <i>Vater</i>		Person 3: <i>Bruder</i>	
Jahr	Alter	Ort	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf

In die Spalten darunter trage konkrete Ereignisse ein, die sich in diesem Jahr Deines Lebens in Zusammenhang mit der Person abgespielt haben. Wenn ein Ereignis mehrere Personen betrifft, zB. eine schwere Erkrankung von Dir, die die Eltern in Sorge versetzt haben, so trage diese in alle Spalten ein. Es genügt, wenn Du eine kurze, stichwortartige Anführung verfassen, zB.: *Urlaub in Rimini, Holzschiff geschenkt*, so dass Du das Ereignis später aus Deinem Gedächtnis abrufen kannst.

In das zweite Genogramm trage bitte Personen ein, die Du Dir ansehen willst, zb. LebenspartnerIn, Kinder Berufskollegen etc., beginnend mit derersten Begegnung bis zum Ende der Beziehung (oder heute).

Name		Person 4		Person 5:		Person 6:		Person 7:	
Jahr	Alter	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf

Wenn Du eine Word-Kopie nutzen willst, fordere sie bitte unter office@naikan.com an. Danke

Weitere Hinweise zum Ausfüllen:

Name		Ich:		Person 1: <i>Mutter</i>		Person 2: <i>Vater</i>		Person 3: <i>Bruder</i>	
Jahr	Alter	Ort	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	0								
	1								
	2								

↑

In diese Spalte tragen Sie fortlaufend die Jahreszahl seit Ihrer Geburt ein

↑

In diese Spalte tragen Sie den Ort ein, in dem Sie im betreffenden Jahr jeweils überwiegend wohnten

↑

In diese Spalte tragen Sie allgemeine Ereignisse ein, die Ihr Leben betreffen, zB. Eintritt in den Kindergarten, in die Schule, später Berufseintritt, Karriereschritte, Ausbildungen usw.

↑

In diese Spalte tragen Sie das jeweilige Alter der Person ein

↑

In diese Spalte tragen Sie jeweils Ereignisse ein, die im betreffenden Jahr unmittelbar mit der Person in Zusammenhang stehen, als etwa mit der Mutter im 1. Jahr:
*Stille mich bis zum 10. Monat.
Jeden Tag Spaziergang in den nahen Park.*

↑

↑

↑

↑

Diese Spalten werden analog zur ersten Personenspalte ausgefüllt. Bei älteren Geschwistern in der Alterspalte wie Eltern, bei jüngeren Geschwister in der Zeile Ihres Lebensalter, in dem das jüngere Geschwister geboren wurde, eine 0 eintragen.

Im zweiten Genogramm kannst Du sowohl Personen, die Dich schon Dein Leben lang begleiten (auch wenn sie in der Zwischenzeit gestorben sind) und Personen eintragen, mit denen Du später in Beziehung getreten bist, zB. LebenspartnerIn, Kind(er), aber auch andere wichtige, etwa berufliche Beziehungen. Beginne mit Deinen Eintragungen mit dem Jahr des Zusammenkommens (zB. Geburt keines Kindes, mein Lebensjahr) bis zum Ende der Beziehung.

Name		Person 4: <i>Partner</i>		Person 5: <i>Tochter</i>		Person 6: <i>Sohn</i>		Person 7: <i>Chef</i>	
Jahr	Alter	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf

Jahr und Alter fortlaufend eintragen wie in Genogramm 1

Alter der Person bei Beginn der Beziehung, zB. Partner 24, dann fortlaufend weiter eintragen

Ausfüllen adäquat zu Genogramm 1

Eine 0 neben Ihrem Lebensalter, in dem das Kind geboren wurde

Eine 0 neben Ihrem Lebensalter, in dem das Kind geboren wurde

Alter des Chefs bei Firmeneintritt und dann fortlaufend

Vielen Dank.

Beispiel: Name des Teilnehmers: *Hilde Neumann*

Genogramm 1: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Ich:		Person 1: <i>Mutter</i>		Person 2: <i>Vater</i>		Person 3: <i>Bruder</i>	
Jahr	Alter	Ort	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
62	0	<i>Linz</i>	<i>Frühgeburt, 10 Wochen Spital</i>	26	<i>Schwere Geburt, wäre fast gestorben</i>	30	<i>Viel Angst um Mutter und mich</i>		
63	1	<i>Linz</i>		27	<i>Stillen bis 14 Monate, blieb daheim für mich</i>	31			
64	2	<i>Linz</i>	<i>Keuchhusten</i>	28	<i>Pflege durch die Mutter.</i>	32	<i>Motorradfahrt ums Haus, für Weihnachten eine Puppenstube gebastelt</i>	0	<i>Geburt des Bruders</i>
65	3	<i>Linz</i>	<i>Sturz mit dem Rad</i>	29	<i>Neues Kleid kaputt</i>	33		1	
66	4	<i>Steyr</i>	<i>Übersiedlung nach Steyr, Eintritt in den Kindergarten</i>	30	<i>Richtete mein Kinderzimmer ein</i>	34	<i>Wechsel des Arbeitsortes, Umzug nach Steyr</i>	2	<i>Beim Spielen den kleinen Bruder verletzt</i>
67	5	<i>Steyr</i>	<i>Omi gestorben</i>	31	<i>Gemeinsame Wanderungen im Sommer</i>	35	<i>Gemeinsame Wanderungen im Sommer</i>	3	<i>Scharlacherkrankung, beide daheim</i>
68	6	<i>Steyr</i>		32		36	<i>Viel auswärts, wenn daheim dann müde, ging ihm mit Lärm auf die Nerven</i>	4	<i>Gemeinsamer Kindergarten</i>
69	7	<i>Steyr</i>	<i>Schulbeginn</i>	33	<i>Berufswiedereintritt Urlaub in Caorle</i>	37	<i>Gemeinsamer Urlaub in Caorle Schlauchboot</i>	5	

Seite: 1

Genogramm 1: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Ich:		Person 1:		Person 2:		Person 3:	
Jahr	Alter	Ort	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	0								
	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								

Genogramm 1: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Ich:		Person 1:		Person 2:		Person 3:	
Jahr	Alter	Ort	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	8								
	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14								
	15								

Genogramm 1: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Ich:		Person 1:		Person 2:		Person 3:	
Jahr	Alter	Ort	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	16								
	17								
	18								
	19								
	20								
	21								
	22								
	23								

Genogramm 1: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Ich:		Person 1:		Person 2:		Person 3:	
Jahr	Alter	Ort	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	24								
	25								
	26								
	27								
	28								
	29								
	30								
	31								

Genogramm 1: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Ich:		Person 1:		Person 2:		Person 3:	
Jahr	Alter	Ort	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	32								
	33								
	34								
	35								
	36								
	37								
	38								
	39								

Genogramm 1: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Ich:		Person 1:		Person 2:		Person 3:	
Jahr	Alter	Ort	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	40								
	41								
	42								
	43								
	44								
	45								
	46								
	47								

Genogramm 1: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Ich:		Person 1:		Person 2:		Person 3:	
Jahr	Alter	Ort	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	48								
	49								
	50								
	51								
	52								
	53								
	54								
	55								

Genogramm 1: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Ich:		Person 1:		Person 2:		Person 3:	
Jahr	Alter	Ort	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	56								
	57								
	58								
	59								
	60								
	61								
	62								
	63								

Genogramm 1: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Ich:		Person 1:		Person 2:		Person 3:	
Jahr	Alter	Ort	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	64								
	65								
	66								
	67								
	68								
	69								
	70								
	71								

Name des Teilnehmers:

Genogramm 2: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Person 4:		Person 5:		Person 6:		Person 7:	
Jahr	Alter	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf						
	0								
	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								

Genogramm 2: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Person 4		Person 5:		Person 6:		Person 7:	
Jahr	Alter	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	8								
	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14								
	15								

Genogramm 2: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Person 4		Person 5:		Person 6:		Person 7:	
Jahr	Alter	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	16								
	17								
	18								
	19								
	20								
	21								
	22								
	23								

Genogramm 2: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Person 4		Person 5:		Person 6:		Person 7:	
Jahr	Alter	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	24								
	25								
	26								
	27								
	28								
	29								
	30								
	31								

Genogramm 2: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Person 4		Person 5:		Person 6:		Person 7:	
Jahr	Alter	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	32								
	33								
	34								
	35								
	36								
	37								
	38								
	39								

Genogramm 2: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Person 4		Person 5:		Person 6:		Person 7:	
Jahr	Alter	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	40								
	41								
	42								
	43								
	44								
	45								
	46								
	47								

Genogramm 2: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Person 4		Person 5:		Person 6:		Person 7:	
Jahr	Alter	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	48								
	49								
	50								
	51								
	52								
	53								
	54								
	55								

Genogramm 2: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Person 4		Person 5:		Person 6:		Person 7:	
Jahr	Alter	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	56								
	57								
	58								
	59								
	60								
	61								
	62								
	63								

Genogramm 2: Die Menschen, die mit mir zusammen lebten

Name		Person 4		Person 5:		Person 6:		Person 7:	
Jahr	Alter	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf	Alter	Fakten aus dem Lebenslauf
	64								
	65								
	66								
	67								
	68								
	69								
	70								
	71								

Notizen: