

TO DO LISTE

Schön, dass du den Weg zu mir gefunden hast...

Vielen Dank für dein Interesse an einem systemischen Coaching bzw. Mentoring. Nachfolgend findest Du noch einige Infos, die Dir das Coaching von der ersten Minute an sehr erleichtern. Deshalb, mach bitte deine Hausaufgaben. Du tust es für den wichtigsten Menschen in deinem Leben: Für Dich!

Überlege dir dein Anliegen für dein Coaching und fasse es am besten in einem einzigen Satz zusammen. Wie würde es für dich aussehen, wenn dein Problem gelöst ist?

Beschäftige dich nun mit deiner Herkunftsfamilie und mache dir Notizen über folgende Punkte:

Es geht in einer Familienaufstellung meist um die Themen, die nicht „normal“ sind. Hierzu gehören u.a. folgende Dinge:

- Abtreibungen, Fehlgeburten, Adoptionen, Kuckuckskinder
- Missbrauch
- Schwere und seltene Krankheiten und Erbkrankheiten
- Ungewöhnliche oder sehr frühe Todesfälle
- Schwere Unfälle, auch mit Beteiligungen Unschuldiger
- Gefängnis, Gefangenschaft
- Kriegsgeschichten, NS-Regime
- Ins Kloster gegangen oder aus dem Kloster ausgetreten
- Süchte, Alkoholismus, psychische Krankheiten
- Alles, was sonst noch auffällig scheint

All dies wirkt bis zu 7 Generationen zurück. Wir arbeiten mit dem, was wir wissen. Spekulieren ist nicht zielführend. Also keine Bange, was bekannt ist, wird genügen.

Wenn du dabei möglichst frei von Wertung bleiben kannst, wunderbar. Wenn es nicht geht, dann schreibe dir auch das auf. Wir werden darüber sprechen – von meiner Seite wertfrei. Ich bin nicht dazu da, ein Urteil über dich oder jemanden in deiner Familie zu fällen. Also – sei so ehrlich, wie du kannst. Du tust dir damit selber den größten Gefallen.

Danke dir!

Andrea Angermeier

PS: Außerhalb des Tiny-Coachings benötigen wir noch deinen Geburtstag, deine genaue Geburtszeit und Geburtsort. All das erfragst du am Standesamt deiner Geburt gratis oder gegen ein kleines Entgelt. Daten werden von mir streng vertraulich behandelt und nur zu Beratungszwecken erhoben.