Lösungen der Neuen Zeit

Jeannette Odine Wombacher · Coaching & Seminare

Arbeitsblatt

Was trägst du aus deiner Familie mit?

Der Wurzelkompass – eine ehrliche Bestandsaufnahme zu deiner Familie

Manches, was uns schwer fällt, gehört gar nicht nur zu uns. Der Wurzelkompass hilft dir, in Ruhe hinzuschauen.

Was ist wirklich deins – und was hast du nur übernommen?

Bevor du anfängst

Vieles, was uns in unserem Leben schwerfällt, hat mit uns selbst gar nicht so viel zu tun, wie wir manchmal denken. Es gehört zu unserer Familie – zu dem, was vor uns da war, was ungesagt blieb, was weitergegeben wurde, ohne dass es jemand böse gemeint hätte.

Der Wurzelkompass ist kein Test, den du bestehen oder nicht bestehen kannst. Er ist eine Einladung, neun Bereiche deines Familienlebens in Ruhe anzuschauen – und zu spüren, wo bei dir gerade etwas leichter oder schwerer ist.

So füllst du den Wurzelkompass aus

Zu jedem der neun Bereiche findest du drei Aussagen. Lies jede Aussage langsam und kreuze an, wie sehr sie auf dich zutrifft – ganz aus dem Bauch heraus, ohne lange zu überlegen.

0	1	2	3	4
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft teilweise zu	trifft eher zu	trifft ganz zu

Es gibt kein richtig oder falsch. Am Ende jedes Bereichs zählst du deine vier Punkte zusammen – das machen wir gemeinsam auf der Auswertungsseite.

1. Zugehörigkeit	0	1	2	3	4
Ich fühle mich in meiner Familie am richtigen Platz.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe oft das Gefühl, mich für meinen Platz in der Familie beweisen zu müssen.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich an meine Familie denke, fühle ich mich eher dazugehörig als außen vor.	☐	☐	☐	☐	☐

2. Mein Platz in der Reihenfolge	0	1	2	3	4
Ich übernehme oft Aufgaben, die eigentlich nicht meine sind.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich weiß, welchen Platz ich in der Geschwisterfolge habe – und wie er sich anfühlt.	☐	☐	☐	☐	☐
Es fällt mir schwer, „nur" das Kind zu sein, ohne Verantwortung für die Erwachsenen zu übernehmen.	☐	☐	☐	☐	☐

3. Geben und Nehmen	0	1	2	3	4
Ich kann annehmen, ohne sofort etwas zurückgeben zu müssen.	☐	☐	☐	☐	☐
In meiner Familie wurde eher viel gegeben als genommen – oder umgekehrt.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich merke, wenn zwischen Geben und Nehmen ein Ausgleich fehlt.	☐	☐	☐	☐	☐

4. Stille Loyalitäten	0	1	2	3	4
Ich merke, dass ich Dinge so mache wie meine Mutter/mein Vater, obwohl ich es anders will.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe manchmal das Gefühl, jemandem in der Familie „die Treue halten" zu müssen, auch wenn es mir schadet.	☐	☐	☐	☐	☐
Es fällt mir schwer, offen anders zu sein als meine Eltern.	☐	☐	☐	☐	☐

5. Wiederkehrende Beziehungsmuster	0	1	2	3	4
Bestimmte Konflikte oder Enttäuschungen wiederholen sich in meinen Beziehungen – auf eine Art, die mir bekannt vorkommt.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich erkenne in meinen Partnerschaften manchmal Muster aus meiner Herkunftsfamilie wieder.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich reagiere auf manche Situationen stärker, als die Situation selbst erklärt.	☐	☐	☐	☐	☐

6. Umgang mit Geld und Erfolg	0	1	2	3	4
Erfolg zu haben, fühlt sich für mich manchmal unangenehmer an, als ich erwarten würde.	☐	☐	☐	☐	☐
In meiner Familie gab und gibt es klare, aber unausgesprochene Regeln rund um Geld.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich erlaube mir, mehr zu haben oder zu erreichen als andere in meiner Familie.	☐	☐	☐	☐	☐

7. Ausgeschlossene oder vergessene Familienmitglieder	0	1	2	3	4
In unserer Familie gibt es jemanden, über den nicht gesprochen wird.	☐	☐	☐	☐	☐
Es gibt Ereignisse oder Personen in der Familiengeschichte, über die ich wenig oder nichts weiß.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich spüre manchmal eine unerklärliche Schwere, wenn bestimmte Familienthemen berührt werden.	☐	☐	☐	☐	☐

8. Verluste und nicht gelebte Trauer	0	1	2	3	4
In meiner Familie gab es Verluste, über die nie richtig gesprochen oder getrauert wurde.	☐	☐	☐	☐	☐

8. Verluste und nicht gelebte Trauer	0	1	2	3	4
Ich trage manchmal eine Traurigkeit, die mir größer vorkommt, als es der aktuelle Anlass erklärt.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich weiß, wie in meiner Familie mit Abschied und Tod umgegangen wird.	☐	☐	☐	☐	☐

9. Schuld, Unschuld und „es gut machen wollen"	0	1	2	3	4
Ich habe oft das Gefühl, es allen recht machen oder etwas wiedergutmachen zu müssen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich schnell schuldig, auch wenn objektiv wenig dafürspricht.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann mir erlauben, unschuldig glücklich zu sein, ohne dass mich ein schlechtes Gewissen einholt.	☐	☐	☐	☐	☐

Mein Familienbild

Trage hier deine Familie über drei Generationen ein – ganz einfach, ohne Fachbegriffe. Schreibe zu jeder Person den Vornamen und, wenn du magst, ein, zwei Stichworte: ein Gefühl, ein Satz, der zu dieser Person gehört, oder ein Beruf.

Großeltern	Großmutter mütterlicherseits	Großvater mütterlicherseits	Großmutter väterlicherseits	Großvater väterlicherseits
Eltern	Meine Mutter		Mein Vater	
Ich & Geschwister	Ich		Geschwister / weitere Familienmitglieder	

Wenn dir zu einer Person nichts einfällt oder du sie nicht kennst – auch das ist eine Information wert.

Auswertung – deine neun Balken

Zähle pro Bereich deine Punkte zusammen (maximal 12) und trage die Summe ein. Zeichne daneben einen Balken oder male das Feld so weit aus, wie die Punktzahl reicht – so entsteht dein persönliches Balkendiagramm.

1. Zugehörigkeit	____ / 12	*(hier deinen Balken einzeichnen oder ausmalen)*
2. Mein Platz in der Reihenfolge	____ / 12	*(hier deinen Balken einzeichnen oder ausmalen)*
3. Geben und Nehmen	____ / 12	*(hier deinen Balken einzeichnen oder ausmalen)*
4. Stille Loyalitäten	____ / 12	*(hier deinen Balken einzeichnen oder ausmalen)*
5. Wiederkehrende Beziehungsmuster	____ / 12	*(hier deinen Balken einzeichnen oder ausmalen)*
6. Umgang mit Geld und Erfolg	____ / 12	*(hier deinen Balken einzeichnen oder ausmalen)*
7. Ausgeschlossene oder vergessene Familienmitglieder	____ / 12	*(hier deinen Balken einzeichnen oder ausmalen)*
8. Verluste und nicht gelebte Trauer	____ / 12	*(hier deinen Balken einzeichnen oder ausmalen)*
9. Schuld, Unschuld und „es gut machen wollen"	____ / 12	*(hier deinen Balken einzeichnen oder ausmalen)*

Was die Bereiche bedeuten können

1. Zugehörigkeit

Viele Punkte können bedeuten, dass du dir deinen Platz in der Familie oft neu verdienen musstest.

Frage zum Nachspüren: *Wo in deinem Leben darfst du einfach dazugehören, ohne etwas dafür zu tun?*

2. Mein Platz in der Reihenfolge

Viele Punkte können darauf hindeuten, dass du früh Verantwortung übernommen hast, die eigentlich nicht deine war.

Frage zum Nachspüren: *Welche Aufgabe dürftest du heute abgeben?*

3. Geben und Nehmen

Viele Punkte können zeigen, dass das Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen in deiner Familie aus der Balance war.

Frage zum Nachspüren: *Wann hast du zuletzt etwas angenommen, ohne dich dafür zu revanchieren?*

4. Stille Loyalitäten

Viele Punkte deuten oft auf eine unbewusste Treue zu einem Elternteil hin.

Frage zum Nachspüren: *Was würdest du tun, das deine Eltern nie getan haben?*

5. Wiederkehrende Beziehungsmuster

Viele Punkte können bedeuten, dass sich ein altbekanntes Muster in neuen Beziehungen wiederholt.

Frage zum Nachspüren: *Welche Situation kommt dir in deinen Beziehungen „seltsam vertraut" vor?*

6. Umgang mit Geld und Erfolg

Viele Punkte können auf eine unbewusste Grenze hindeuten, wie viel Erfolg oder Wohlstand du dir erlaubst.

Frage zum Nachspüren: *Wer in deiner Familie hätte ein Problem damit, wenn du mehr erreichst als er oder sie?*

7. Ausgeschlossene oder vergessene Familienmitglieder

Viele Punkte können zeigen, dass es in deiner Familie ein „vergessenes" Mitglied gibt, dessen Geschichte nachwirkt.

Frage zum Nachspüren: *Über wen wird in deiner Familie nicht gesprochen?*

8. Verluste und nicht gelebte Trauer

Viele Punkte deuten oft auf eine Trauer hin, die in der Familie nie zu Ende gelebt werden durfte.

Frage zum Nachspüren: *Welcher Verlust in deiner Familie wurde nie richtig betrauert?*

9. Schuld, Unschuld und „es gut machen wollen"

Viele Punkte zeigen oft ein starkes Verantwortungsgefühl für das Glück anderer.

Frage zum Nachspüren: *Was würde sich ändern, wenn du dir erlauben würdest, unschuldig glücklich zu sein?*

Wenn du tiefer schauen willst

Der Wurzelkompass kann dir zeigen, wo genauer hinzuschauen sich lohnt. Was in einer Familienaufstellung möglich wird, geht oft noch einen Schritt weiter: Dort wird sichtbar, was mit Worten allein schwer zu fassen ist – und es kann sich etwas lösen, das lange festsaß.

In einer Einzel-Aufstellung stellst du mit kleinen Figuren oder in Stellvertretung deine Familie auf, so wie du sie innerlich erlebst. Oft reicht ein einziger neuer Blick, damit sich etwas ordnet, das vorher schwer war.

Familienaufstellung – im Einzeltermin oder im Seminar

Wenn dich das anspricht, melde dich gern bei mir – wir schauen gemeinsam, was für dich der passende nächste Schritt ist. **www.jwombacher.de/termine.html**

Alles Liebe.
Deine Jeannette Odine