

## Aufgabe: Genogramm erstellen

Bitte erstelle ein Genogramm (handschriftlich oder am Computer), das zunächst mehrfach kopierst, bevor du es mit Informationen fütterst [...] und anhand verschiedener Fragen / Aufgaben untersuchst:

**Genogramm 1:** Du trägst alle **Glaubenssätze, Gedanken** und **Meinungen** über Geld, Geldanlage und Trading ein, wie **du** Deine Familie wahrnimmst / wahrgenommen hast.

**Genogramm 2:** Du trägst alle **finanziellen Verluste** (z. B. Kriegsereignisse: Flucht, Heimat verloren, Scheidung, Spekulation, Betrug . ...) ein.

**Genogramm 3:** Du setzt dich mit den **persönlichen Verlusten** auseinander (z. B. Kriegsereignisse: getötet, verletzt, Elternteil, Kinder früh verstorben, Abtreibung, Fehlgeburt, tot durch Unfall, Scheidung, chronische Krankheit, Sucht. ...).

**Genogramm 4:** Du schreibst zu jedem Familienmitglied (**in jedem Fall zu dir, Geschwistern, Eltern, Großeltern, Partner / Partnerin, Kinder**) **das Gefühl**, dass du am intensivsten wahrnimmst.

Darüber hinaus markierst du mit einem **großen X** das Familienmitglied, mit dem du dich besonders verbunden fühlst, unabhängig vom Gefühl, unabhängig davon wie du dich mit dem Familienmitglied verstehst und auch ob es lebt oder bereits verstorben ist.

### Beispiele für Gefühle:

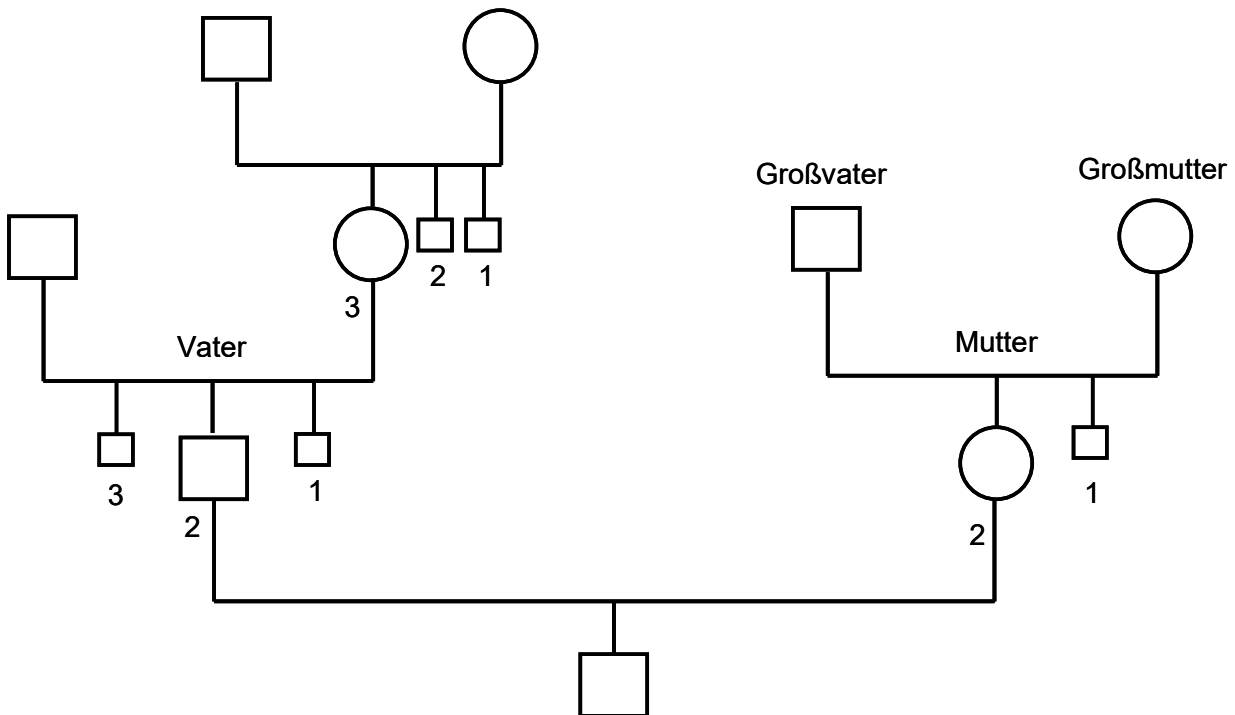
- Angst, Panik, Schock
- Wut, Ärger, Zorn
- Liebe, Freude, Erleichterung, Befriedigung
- Schuld
- Trauer, Sorgen
- Neid, Eifersucht

...



**Was überhaupt ist ein Genogramm?** Ein Genogramm ist eine Art Stammbaum, das in der systemischen Familientherapie verwendet wird, um Beziehungen und sich wiederholende Konstellationen abzubilden. Genogramme helfen dir über dich und deine Familie bewusst zu werden.

**Beispiel:**



**Beschreibung des Genogramms:** Quadrate stehen für männliche Familienmitglieder, Kreise für weibliche. Ein Mann, dessen Eltern jeweils die zweitgeborenen sind. Große Symbole stehen für direkte Vorfahren, kleine für weitere Verwandte. Die Zahlen erleichtern die Zuordnung. Die Zahl Eins steht für das erstgeborene Kind, Zwei für das zweite, .... Du kannst die Familienmitglieder auch beschriften (Mutter, älterer Bruder der Mutter, Großvater und -mutter).

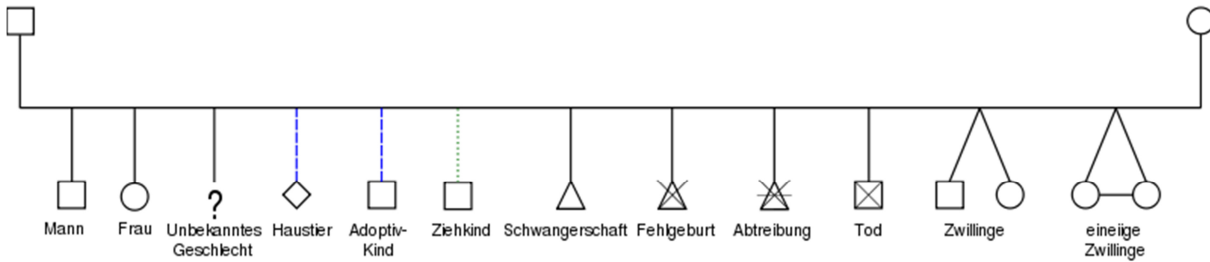
14 Familienmitglieder sind abgebildet. Die mütterliche Seite ist beschriftet, auf der väterlichen: der Vater ist das zweite Kind von drei Brüdern, die Großmutter hat noch zwei ältere Brüder. Die Eltern der Großmutter sind auch gezeigt.

**Praktischer Tipp:** Beginne bei dir und zeichne die horizontale Linie angemessen lang. Wenn du das nicht tust, hast du zu wenig Platz für die väterliche und mütterliche Seite.



## Wenn du mit Symbolen arbeiten magst, einige Vorschläge:

### Genogrammsymbole



Mindestens genauso gut ist es, das Wort zum Familienmitglied zu schreiben.

## Was nutzt es dir, ein Genogramm zu erstellen?

Viele (so genannte) Trader merken oft erst nach Jahren, dass sie letztlich nichts anderes traden als sich selbst. Die „großen“ Trader-Themen sind u. a. der Umgang mit Verlust (Gewinn), die Wahrnehmung, dass sie auf der Suche nach „etwas“ sind und gelegentlich geht es auch um eine Sucht (eine regelmäßige oder auch übermäßige Suche).

Wiederholungen wie Gefühls-, Gedanken- und vor allem Verhaltensmuster sind dabei von besonderer Bedeutung. Was macht letztlich Gewinner zu Gewinnern und Verlierer zu Verlierern?

Vermutlich hat es mit dem Grad an sich bewusst sein zu tun. Mit einem Genogramm kannst du Themen aufspüren, die du gegebenenfalls über dein Trading „auslebst“. Muster wahrnehmen, anerkennen und letztlich auflösen oder das Muster nutzen, das kann entscheidend zu deinem Trading-Erfolg beitragen.

