



# Fragen zur Vorbereitung auf eine Familienaufstellung

Dieses Handout soll Ihnen helfen, sich auf eine Familienaufstellung vorzubereiten.

Die Fragen laden dazu ein, das eigene erweiterte Familiensystem (Familienstammbaum) bewusster wahrzunehmen – nicht analytisch, sondern mit einem offenen Herzen und innerer Achtsamkeit.

## Kleine Reflexionsübung

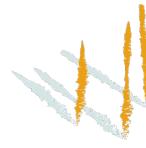
Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, ruhig zu werden. Atmen Sie tief ein und aus und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Familie. Lassen Sie Bilder oder Gedanken auftauchen – ohne sie zu bewerten. Fragen Sie sich innerlich:

- Was ist in meiner Familie unausgesprochen geblieben?
- Wer oder was darf wieder gesehen werden?
- Wo wünsche ich mir mehr Frieden, Verständnis oder Verbindung?

Wenn wir Informationen einholen, dürfen wir das in einer Haltung von Achtsamkeit tun. Auch wenn uns vieles wichtig erscheint, ist es genauso wichtig, die Grenzen der Menschen zu respektieren, die uns etwas erzählen. Wir fragen nur so weit, wie es für sie gut und stimmig ist – und nehmen dankbar an, was sie bereit sind zu teilen.

## 1. Zur Gegenwartsfamilie (aktuelles System)

- Sind Sie Single oder in einer Ehe bzw. Partnerschaft?
- Mit wem leben Sie aktuell zusammen (Partner/in, Kinder, andere Personen)?
- Haben Sie Kinder (eigene, Pflege- oder Stiefkinder)?
- Gibt es aktuelle Partnerschaften, Trennungen oder schwierige Beziehungen?  
Gab es frühere Partner oder Kinder aus früheren Beziehungen?
- Welche Themen beschäftigen Sie im Moment am meisten?
- Was ist Ihr Anliegen für die Aufstellung?



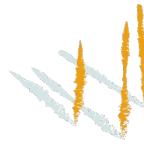
## 2. Zur Herkunfts familie

### (Familie, in die Sie hineingeboren wurden)

- Wer gehört zu Ihrer Herkunfts familie (Eltern, Geschwister, Halbgeschwister)?
- Gab es frühere Beziehungen der Eltern zu anderen Partnern? Gab es daraus Kinder?  
Gab es Kontaktabbrüche oder Personen, über die kaum gesprochen wurde?
- Gab es Kinder, die früh gestorben oder nicht geboren wurden (Fehl- oder Totgeburten)?
- Gab es Adoptionen oder Pflegeverhältnisse?
- Welche Rolle hatten Sie als Kind in Ihrer Familie  
(Erstgeborene/r, Vermittler/in, „Rebell/in“ usw.)?
- Gab es Familienmitglieder, die aufgrund ihres Glaubens,  
ihrer Lebensweise oder ihres Verhaltens ausgesetzt wurden?
- Gab es Personen, die sich besonders für die Familie eingesetzt haben –  
z. B. durch Pflege, große Verantwortung oder durch Verzicht auf eigenes Glück  
zugunsten der Familie – und dafür nie gewürdigt wurden?

## 3. Zur Herkunfts familie der Eltern / Ahnen

- Welche Schicksale prägten Ihre Eltern, Großeltern oder deren Geschwister?  
Haben die Eltern ihre eigenen Eltern früh verloren?
- Hatte jemand eine frühere Bindung oder Ehe, bevor Sie geboren wurden?  
Gibt es Halbgeschwister?
- Gab es Beziehungen über Länder-, Kultur- oder Religionsgrenzen hinweg?
- Gab es Kriegsverluste, Vertreibung, Flucht, Armut oder frühe Todesfälle?
- Gab es Opfer des Nationalsozialismus oder war jemand in NS-Verbrechen verwickelt?
- Wurde jemand aufgrund besonderer Lebensentscheidungen aus dem Familiensystem  
ausgeschlossen – zum Beispiel Nonnen, Mönche oder Priester im Zölibat, Menschen mit  
anderem religiösen Hintergrund oder Personen, deren Verhalten nicht akzeptiert wurde?
- Wurde jemand tabuisiert oder vergessen (z. B. psychiatrische Erkrankung,  
Behinderung, Homosexualität, uneheliches Kind, Inhaftierung, Suizid)?
- Gab es Kinder, die nicht groß werden konnten, oder Partner, die jung starben?
- Wer hat sich für die Familie eingesetzt und blieb dabei ungewürdig –  
etwa durch Pflege, große Verantwortung oder durch Verzicht auf eigenes  
Glück zum Wohl der Familie?



## 4. Zu besonderen Schicksalen und Mustern

- Gibt es in Ihrer Familie wiederkehrende Themen (Trennungen, Krankheit, Schuld, Verlust)?
- Gibt es Schicksale, die Sie besonders berühren oder die „nie zu Ende erzählt“ scheinen?
- Fühlen Sie sich jemandem besonders verbunden oder tragen Sie etwas stellvertretend?
- Hat jemand in der Familie „Platz gemacht“ – durch frühen Tod, Trennung oder Ausgrenzung?
- Hat jemand dadurch eine besondere Rolle erhalten?
- Wurde jemand ausgeschlossen, vergessen oder wird in der Familie nicht mehr erwähnt?

## Abschließende Gedanken

Diese Fragen sind eine Einladung zur inneren Betrachtung. Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur das, was sich zeigt. Nicht alles lässt sich beantworten, und das ist vollkommen in Ordnung. Bringen Sie das mit, was für Sie stimmig anfühlt. Diese Fragebogen zur Vorbereitung ist ein Angebot und Einladung an Sie, ist aber keine Voraussetzung zur Teilnahme. Vieles zeigt sich bei systemischen Aufstellung auch beim Hinspüren.

*Familienaufstellungen entfalten oft ihre Wirkung, indem Menschen, die im Familiensystem bisher übersehen, vergessen oder ausgeschlossen waren, wieder in das innere Bild einbezogen werden. Ihr Schicksal wird anerkannt – ebenso wie das eigene. Wenn alle, die zur Familie gehören, im inneren Erleben ihren Platz finden, entsteht oft ein tiefes Aufatmen. Kräfte, die lange gebunden waren, werden frei – und es öffnet sich Raum für ein neues, eigenes, kraftvolles und erfülltes Leben im Hier und Jetzt.*