

## Das Erbe der Eltern

### Worum geht's?

Ein Teil der Fremdbestimmung in unserem Leben entspringt unseren Kinderschuhen. Durch unsere Erziehung wurden wir auf dem Weg ins Erwachsenenalter oft von tief verwurzelten Familientraditionen und -regeln geprägt, die sich über Generationen hinweg entwickelten und fortsetzten. Als Erwachsene leben wir in dieser Spur weiter, ohne uns groß Gedanken darüber zu machen, ob wir das wollen oder nicht. Wenn wir aber nicht unser Leben führen, sondern das von anderen, kann uns das nur stressen!

### Ziel des Denkzeugs

Herauszufinden, wie sehr wir das Leben unserer Eltern oder anderer wichtiger Menschen in unserem Leben weiterführen oder uns dagegen auflehnen. Dabei befreien Sie sich von den belastenden und einengenden Fesseln Ihrer Eltern und fangen an, Ihr eigenes Leben frei zu leben.

### Mein Leben oder das von anderen?

Die folgende Übung macht deutlich, wie sehr Sie das Leben Ihrer Eltern (oder auch anderer wichtiger Personen in seinem Leben) führen oder evtl. genau das Gegenteil leben. Wichtig dabei ist, dass Sie für sich herausfinden, was davon in Ordnung ist und Sie zufrieden macht, und was Sie verändern möchten, weil Sie sich sonst gefangen fühlen. Anhand der folgenden Pfeilgrafik können Sie veranschaulichen, wo Sie gerade stehen und überlegen, wie wohl Sie sich dabei fühlen.

Thema/Problem: \_\_\_\_\_



Leben Sie Ihr Leben komplett nach den eigenen Vorstellungen, dann gehört das Kreuz genau auf die Mitte. Leben Sie es eher wie Ihre Eltern, dann sollte das Kreuz in Richtung Eltern entsprechend auf der linken Hälfte positioniert werden. Leben Sie genau das Gegenteil, dann entsprechend innerhalb der rechten Hälfte.

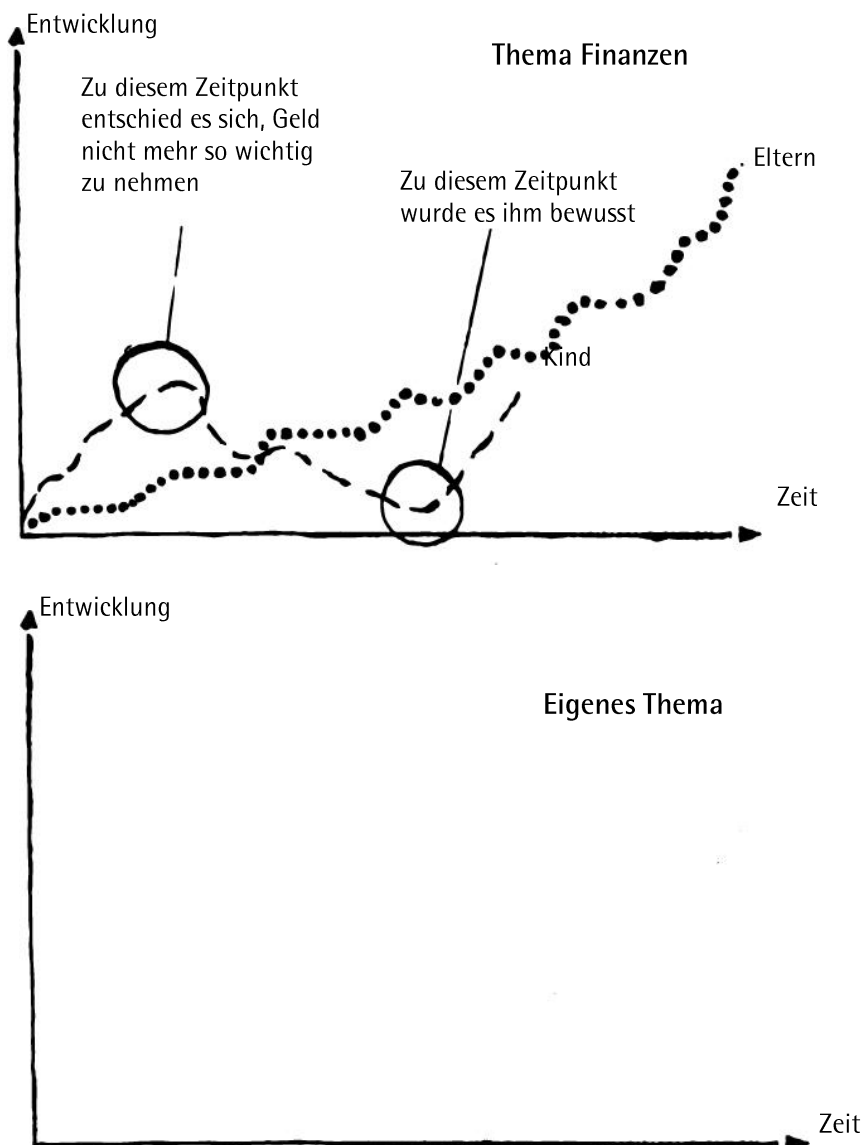
Sie können dabei Ihr gesamtes bisheriges Leben reflektieren oder auch nur einzelne Themen, wie zum Beispiel die berufliche Laufbahn, Erfolg, Finanzen, Partnerschaft, Erziehung der Kinder, Glauben, Ordnung usw. Genauso könne Sie auch die Eltern durch einen anderen Menschen ersetzen, der Sie sehr geprägt hat, zum Beispiel die Großeltern, ein Lehrer oder der Chef.

Mit der nächsten Grafik können Sie die Situation noch ein bisschen genauer analysieren. Hier können Sie jedes Thema mit den Personen, die Sie im Leben dabei geprägt haben, verknüpfen. Die x-Achse (Pfeil nach oben) zeigt dabei den Grad der Entwicklung oder des Wachstums an. Die y-Achse stellt die Zeit in Jahren dar.

Wählen Sie ein Thema aus und tragen dann in der Grafik die Entwicklung Ihrer Eltern, eines Elternteils oder einer anderen wichtigen Person dazu ein. Anschließend fügen Sie Ihre eigenen Erlebnisse zu diesem Thema hinzu, am besten in einer anderen Farbe. Beides zusammen zu sehen ist entscheidend, denn nur so sind die Parallelen oder komplett gegenläufige Phasen zu erkennen.

Beispiel: Die folgende Grafik bezieht sich auf ein Beispiel. Die gepunktete Linie zeigt, wie die Eltern mit zunehmendem Alter mehr und mehr Geld sparen. Die gestrichelte Linie veranschaulicht, wie sich die finanziellen Verhältnisse des Kindes entwickelten. Der linke Kreis illustriert den Moment, an dem es bewusst entschied, anders als seine Eltern leben und Geld nicht mehr so wichtig zu nehmen. Der rechte Kreis steht für den Zeitpunkt, als er sich gedanklich von seinen Eltern frei machte, anfang, Geld ernst zu nehmen, und sich seine eigene Meinung zu Geld bildete.

Nutzen Sie jetzt das folgende Beispiel-Diagramm, um anschließend eine eigene Grafik zu Ihrem erstellen zu können:



Betrachten Sie nun Ihre Grafik und fragen Sie sich, ob Sie sich so wohlfühlen, wie es ist, oder ob Sie gerne etwas verändern möchten. Dabei sind vielleicht noch folgende Fragen hilfreich:

Welche Träume hatten meine Eltern oder andere wichtige Bezugspersonen?

---

---

Welche Träume hatten sie für mich und glaube ich, heute noch erfüllen zu müssen?

---

---

Welche negativen Erfahrungen machten meine Eltern?

---

---

Welchen davon versuche ich bewusst und evtl. verkrampft aus dem Weg zu gehen?

---

---

Welche Angewohnheiten, Regeln oder Lebensweisen habe ich eventuell nur aus Gewohnheit übernommen?

---

---

Welche Erwartungen hatten/haben meine Eltern an mich?

---

---

Was davon mag ich erfüllen, was nicht?

---

---

Was glaube ich meinen Eltern noch schuldig zu sein?

---

---

Was habe ich von meinen Eltern gelernt?

---

---

Was davon will ich weiter anwenden?

---

---

Inwiefern unterscheide ich mich von meinen Eltern?

---

---

Was haben meine Eltern durch mein Anderssein von mir gelernt oder können sie immer noch von mir lernen?

---

---

Welche Dauerstress-Themen gab es bei uns zuhause?

---

---

**Meine Erkenntnis: Was möchte ich verändern?**

---

---