



Opdracht

MAAK EEN TIJDLIJN VAN JE FAMILIEGESCHIEDENIS

TIJD OM DE VERBORGEN VERHALEN VAN JE FAMILIE BLOOT TE LEGGEN. DEZE OEFENING HELPT JE OM BEWUST TE WORDEN VAN BELANGRIJKE GEBEURTENISSEN IN JE FAMILIESYSTEEM EN DE EMOTIES DIE NOOIT VOLLEDIG ZIJN VERWERKT.

START BIJ JE GROOTOUDERS:

DENK TERUG AAN DE TIJD VAN JE GROOTOUDERS. WAT WEET JE OVER HUN LEVEN?

- HEBBEN ZE TE MAKEN GEHAD MET GROTE VERLIEZEN ZOALS OORLOG, MIGRATIE, OF HET VERLIES VAN EEN KIND?
- HOE GING JOUW FAMILIE OM MET DEZE GEBEURTENISSEN? WERD EROVER GESPROKEN, OF WERDEN DEZE VERHALEN VERBORGEN GEHOUDEN?



Mark Schadenberg
VAN DE BESTE VERSIE NAAR DE ECHTE VERSIE VAN JEZELF



GA DOOR NAAR JE OUDERS:

- WAT WEET JE OVER HET LEVEN VAN JE OUDERS?
- ZIJN ER TRAUMA'S DIE ZIJ HEBBEN ERVAREN, ZOALS FINANCIËLE MOEILIKHEDEN, SCHEIDINGEN, OF EEN MOEILIJKE RELATIE MET HUN EIGEN OUDERS?
- WELKE OVERTUIGINGEN EN GEDRAGINGEN LIJKEN ZIJ TE HEBBEN OVERGENOMEN VAN HUN OUDERS?





KIJK NAAR JEZELF:

NOTEER NU DE PATRONEN DIE JIJ HERKENT IN JE EIGEN LEVEN.

- BEN JIJ ALTIJD BEZIG MET ZORGEN VOOR ANDEREN, ZELFS TEN KOSTE VAN JEZELF?
- HEB JE MOEITE OM EMOTIES ZOALS VERDRIET OF ANGST VOLLEDIG TE VOELEN?
- VOEL JE EEN VOORTDURENDE DRUK OM PERFECT TE PRESTEREN, OF ERVAAR JE SCHAAMTE WANNEER DINGEN NIET GAAN ZOALS GEPLAND?
- VERGELIJK JE EIGEN ERVARINGEN MET DE GEBEURTENISSEN EN PATRONEN DIE JE HEBT ONTDEKT IN HET LEVEN VAN JE OUDERS EN GROOTOUDERS. ZIE JE OVEREENKOMSTEN?



Mark Schadenberg
VAN DE BESTE VERSIE NAAR DE ECHTE VERSIE VAN JEZELF



ONDERZOEK DE ONUITGESPROKEN THEMA'S:

KIJK NAAR DE EMOTIES OF GEBEURTENISSEN DIE NOOIT ZIJN UITGESPROKEN OF VERWERKT BINNEN JOUW FAMILIESYSTEEM. DENK AAN:

- SCHAAMTE (BIJV. DOOR MISLUKKING, FINANCIËLE PROBLEMEN, RELATIES).
- SCHULD (BIJV. DE VERANTWOORDELIJKHEID VOOR HET GELUK VAN ANDEREN).
- ROUW (BIJV. HET VERLIES VAN EEN DIERBARE DAT NOOIT ECHT IS BESPROKEN).



Mark Schadenberg

VAN DE BESTE VERSIE NAAR DE ECHTE VERSIE VAN JEZELF



REFLECTEER OP JOUW ROL:

HERKEN JE DE LAST VAN DEZE EMOTIES IN JE EIGEN LEVEN? VRAAG
JEZELF AF:

- DRAAG JIJ ONBEWUST DE LAST VAN TRAUMA'S DIE NIET VAN JOU ZIJN?
- WELKE PATRONEN VOEL JE ALS EEN TERUGKEREND THEMA IN JE
LEVEN?



Mark Schadenberg
VAN DE BESTE VERSIE NAAR DE ECHTE VERSIE VAN JEZELF