



## SYSTEMISCH COACHEN

Je leest dit omdat je ervoor gekozen hebt om aan jezelf te werken. Je loopt vast in je dagelijkse leven, bijvoorbeeld in relaties of in je werk. Je begrijpt niet (helemaal) waar dit aan ligt en lijken er zelfs geen feitelijke redenen voor te zijn. Dan is het heel goed mogelijk dat er een onderstroom bezig is IN jou om je op een onbewuste wijze te beschermen voor iets/ iemand.

Jij bent onderdeel van een systeem. Een familiesysteem, een werksysteem, je lichaam is een systeem, de maatschappij, noem maar op. Een systeem kent 3 basisprincipes: 1. Iedereen heeft evenveel recht op een plek in een systeem. 2. In het systeem heerst een bepaalde rangorde, hiërarchie. 3. er is balans in geven en nemen. Wanneer hier een verstoring in ontstaat dan zal het systeem er alles aan doen om de basisprincipes te herstellen. Dit gebeurt in het on(der)bewuste. We herkennen de verstoringen door weerstanden in ons leven. Bijvoorbeeld relatieproblemen.

Om hier beter inzicht in te krijgen zodat je aan je blokkades en belemmeringen kunt werken, is het van belang om je allereerste systeem te raadplegen; het familiesysteem. Hiervoor is het nodig dat je van minstens 3 generaties zoveel mogelijk te weten komt. Wanneer (groot)ouders nog in leven zijn dan raad ik je aan om een interview met ze te houden. Over het algemeen vinden zij het fijn om er (eindelijk) eens over te praten (zie ook: *Essentiele vragen om je ouders te interviewen*).

Om met systemisch coachen te beginnen kan je starten met de volgende vragen te beantwoorden (voor zover mogelijk) binnen jouw familiesysteem en de volgende sessie mee te nemen:

- Is er sprake van eerdere (verboden) liefdes?
- Zijn er bijzondere gebeurtenissen?
- Zijn er verslaafden in de familie?
- Is er sprake geweest van ernstige ziekte?
- Is er sprake geweest van fraude, gevangenis?
- Is er een familiegeheim?
- Is er iemand waarover niet wordt gesproken?
- Wie is wanneer gestorven?
- Wie of wat werd genegeerd?

## HET GENOGRAM

Een genogram is een schematische weergave van het gezin / de familie van herkomst waarin belangrijke, vanuit systemisch oogpunt, gebeurtenissen worden weergegeven. De basis is dat iedereen die tot het systeem behoort ook het recht heeft te worden weergegeven. Het maken van een genogram helpt de invloed van de systeemdynamiek op jezelf in beeld te brengen.

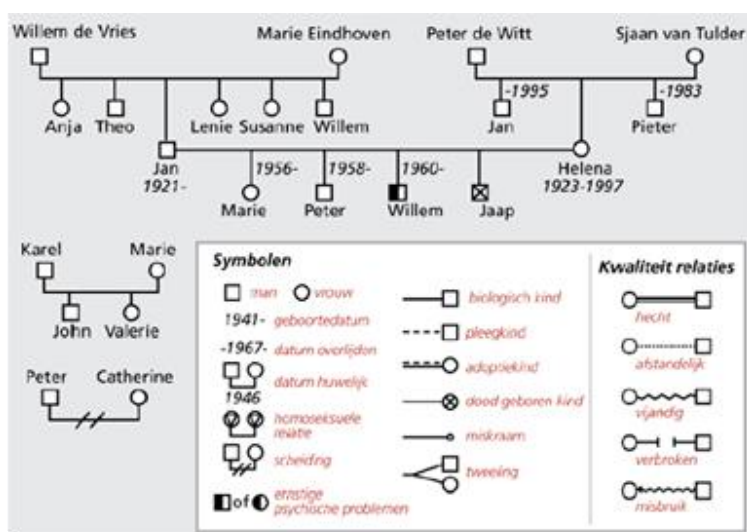


De rangorde van de familie is de basis van alles. Je begint om iedereen de juiste plek te geven. De oudsten staan links, vaders ook. Iedereen is hierin belangrijk om te benoemen. Met name leeftijd van overlijden, miskramen, verlies kinderen, ziektes, oorlogen, geheimen, broers en zussen qua plek in de familie.

symbolen

	Geboorte		
	vrouw	Huwelijk	
	man	Scheiding of uit elkaar	
	moeder	Officiële scheiding	
	moeders moeder	Relatie (niet huwelijk)	
	vader		Vader onbekend
	moeders vader		Moeder onbekend
	kinderen	Tweeling	
	doodgeboren		Adoptiekind (dochter)
	miskraam		Pleegkind (zoon)
	Abortus		Overlijden

voorbeeld



SUCCESS!