

Frucht-Wurzel-Zusammenhang erkennen - Anleitung

Schaue zuerst nach den gegenwärtigen Problemen in deinem Leben (linke Spalte) und dann prüfe, was die mögliche Ursache dafür sein kann (rechte Spalte). Ähnliche Auswirkungen können unterschiedliche Ursachen haben.

Fasse es für dich am Ende der Tabelle zusammen.

Probleme in der Gegenwart	Mögliche Ursachen in der Vergangenheit
1. Ablehnung sich selbst abgelehnt fühlen und andere Menschen aktiv ablehnen, Beziehungsstörungen, Partnerschaftsprobleme, Menschenverachtung	unerwünscht sein, Abtreibungsversuch, direkte Mitteilung durch verbale Äußerung oder indirekt durch ablehnendes Verhalten gegenüber dem Kind
2. Hassgefühle Hass und Eifersucht, Selbstzerstörungstendenzen, kriminelle Neigungen, kein Selbstvertrauen, Verwahrlosungserscheinungen, „Alle sind gegen mich, ich werde ständig bekämpft.“	Ablehnung, Vergleichen mit Geschwistern, unfaire Behandlung und ungerechte Strafen durch die Eltern, weggegeben werden, Hass und Verachtung sind in der Familie ständig gegenwärtig
3. Vernachlässigung Gefühl der Verlassenheit, innere Härte, Einsamkeit durch Rückzug, Isolierungstendenzen	Vernachlässigung in der Zuwendung, wenig Zeit, keine gemeinsame Freizeitgestaltung, Kinder müssen funktionieren
4. Verwahrlosung moralische Verflachung oder Fehlentwicklung, Hass, kriminelle Neigungen, Menschenverachtung, Rachegefühle, Gefühllosigkeit und Kaltblütigkeit, Todesgedanken	mangelnde Fürsorge (Essen, Kleidung ...), keine guten Erziehungsrichtlinien, Süchte in der Familie, Vorherrschaft des Fernsehens
5. Schutzlosigkeit Schutzlosigkeit, Minderwertigkeitsgefühle, Misstrauen, Angst, „Ich bin unbedeutend/ anderen ausgeliefert.“	Eltern haben das Kind nicht geschützt vor anderen oder negativen Umständen, Probleme wurden verharmlost oder man wurde öfter ausgelacht, Ironie
6. heftige Streitereien Ängste, Ungeborgenheit, Hoffnungslosigkeit, Misstrauen, Leistungsstörungen, Gefühlsarmut, ggf. exzessiver Leistungsdrang	häufiger Streit zwischen Eltern, Vertrauensmangel, keine Einheit, Ungeborgenheit in der Familie
7. Mangel an körperlicher Zuwendung Gefühl von abgelehnt und ungeliebt sein, Minderwertigkeit, Ich-Schwäche, Gefühl der Untauglichkeit, Wertlosigkeit und Sinnlosigkeit, „Ich bin fehl am Platz“, Selbstmitleid und Depressionen, Misstrauen, Schutzlosigkeit und Ungeborgenheit, sexuelle Probleme und Beziehungsprobleme (Sex für körperliche Nähe)	es gab wenig oder nur sehr wenig Zärtlichkeit, kein Schmusen, Küssen, Umarmen, Spielen, Eltern hatten viel Zeitmangel, Wer hat körperliche Zuwendung verwehrt: Vater oder Mutter?

<p style="text-align: center;">Probleme in der Gegenwart</p>	<p style="text-align: center;">Mögliche Ursachen in der Vergangenheit</p>
<p>8. Geringschätzung oder Verwöhnung Versagerdenken, häufiges Scheitern, Gefühl der Untauglichkeit und Verlierer zu sein, Angst vor Aufgaben, Leistungsunfähigkeit, Arbeits-, Denk- und Verhaltensstörungen, Verweichlichung</p> <p>Oder: besonders großer Ehrgeiz, Beweissucht, extremer Fleiß und Lernwilligkeit sowie Karrierestreben</p>	<p>Verhalten der Geringschätzung und der Abfälligkeit gegenüber dem Kind, Vorwurf des Versagens und der Unwürdigkeit, „Du machst alles verkehrt, ich kann dir nichts überlassen, kannst du nie was ordentlich abschließen?“ Oder das Kind wird überbehütet, weil es Fehler machen und zu Schaden kommen könnte. Das ist eine Form von Misstrauen und Entmündigung.</p>
<p>9. Ängste übergroße Ängstlichkeit und Unsicherheit, Vertrauensmangel, kein Selbstvertrauen, Ungeborgenheit, diverse körperliche und psychosomatische Beschwerden</p>	<p>Ängstlichkeit der Eltern, ständige Befürchtungen, dass etwas Schlimmes passieren könnte, tatsächliche Unfälle und Angstsituationen, traumatische Erlebnisse, unberechenbare Eltern oder Autoritätspersonen</p>
<p>10. Despotismus, Aggressivität und Gefühllosigkeit Angst, Unsicherheit, Unterwürfigkeit, Angst vor Behörden und Autoritäten, kein Selbstvertrauen, Scheuheit, Homosexualität, aber auch aggressives Verhalten, Härte und Strenge, Rebellion, Pedanterie, extreme Genauigkeit, Gesetzlichkeit, Beziehungsstörungen</p>	<p>Herrschaft, autoritäres Verhalten, Forderung der Unterwerfung, den Willen brechen, erziehen und dirigieren durch Angst, Widerspruch wird nicht geduldet, Jähzorn, Grollen, Härte, Zwänge, Sachlichkeit</p>
<p>11. Zerrüttung der Ehe, Fehlen eines Elternteils Hass auf ein oder beide Elternteile, Misstrauen, Bindungsunfähigkeit, Starrheit, Bitterkeit, totale Abstinenz oder ebenfalls Alkoholismus, Ängste, aber auch Überverantwortlichkeit und Kodependenz, Verlassenheit, Verlorenheit, Überforderungsgefühle, Minderwertigkeit, Bindungsängste oder Bindungssucht</p>	<p>Süchte in der Familie, Alkoholismus, Ehezerüttung oder Scheidung, früher Tod eines Partners, Abschieben des Kindes an Großeltern, Internat oder Heim, häufige Abwesenheit des Vaters oder der Mutter, Missbrauch des Kindes durch ein Elternteil als Trostspender und Ersatzpartner</p>
<p>12. Liebe gegen Leistung Liebesunfähigkeit, extrem leistungsorientiert oder auch Leistungsverweigerung, innere Einsamkeit, Partnerschaftsprobleme, exzellente Leistungen aber ohne Herz und Gefühle</p>	<p>Liebe musste verdient werden, Leistungen reichten nie aus für ein echtes Lob, hohe Erwartung an die Leistung oder den zukünftigen Erfolg eines Kindes, Kind musste „Sonnenschein“ für die Eltern sein</p>
<p>13. Sexueller Missbrauch Prostitution, Frigidität, Pornografie, sexuelle Zwangshaltungen, Hypersexualität, sexuelle Organstörungen, Unterleibsbeschwerden, Misstrauen, tiefe Minderwertigkeit, Todeswünsche</p>	<p>Missachtung der kindlichen Schamgrenzen, sexueller Missbrauch oder sexuelle Belästigung in der Familie, unreine Berührungen des Kindes, Kind erlebt die elterliche Sexualität</p>

Probleme in der Gegenwart	Mögliche Ursachen in der Vergangenheit
<p>14. Körperlicher Missbrauch Je nach Ausmaß der Misshandlung: seelische Verkrüppelung, Liebesunfähigkeit, Psychosen, Lebensuntüchtigkeit, keinerlei Belastbarkeit</p>	<p>Körperliche Misshandlung durch die Eltern, übermäßige Strenge und „Züchtigung“, Forderung von Kadavergehorsam, unberechenbare Eltern</p>
<p>15. Überverantwortlichkeit Gefühl, alles in der Familie regeln und kontrollieren zu müssen, kann nicht entspannen, oft Freudlosigkeit und Überforderungsgefühle, Leistungsknick oder Leistungsdrang, Misstrauen, Depressionen, Kodependenz (Bindung an Menschen), gestörte Emotionalität</p>	<p>Eltern untersagen oder verhindern das Spielen des Kindes, Kind darf nicht zu Freunden, Freunde nicht in die elterliche Wohnung des Kindes, Zwang zum Aufpassen auf kleinere Geschwister, viel Arbeiten im Haushalt, Kind muss Probleme der Eltern mittragen</p>
<p>16. Verdammnisgefühle Auflehnung, Rebellion, Schuldgefühle, Verdammnisgefühle, Depressionen, Suizidtendenzen, Zwang exakt dasselbe zu tun, wie die Eltern</p>	<p>Disziplinierung durch Schweigen, Schmallen und Eingeschnappt sein, häufiges Erzeugen von Schuldgefühlen, Bedrohung durch allein lassen, Liebes- und Aufmerksamkeitsentzug</p>
<p>17. Manipulieren durch Krankheit Schuldgefühle, Depressionen, Todesgedanken, Lähmung, Freudlosigkeit, Spontanitätsmangel, kein Selbstvertrauen, Minderwertigkeit, Auflehnung, Hass, Kontrolle</p>	<p>„Weil du keine Rücksicht auf mich nimmst, bin ich so krank.“ „Wegen dir muss ich so leiden, du bist Schuld an meinem frühen Tod, du bringst mich noch ins Grab, du bist mein Sargnagel ...“ Das Kind muss sich ständig in acht nehmen wegen der schwachen Nerven, der Depressionen und Krankheit von Mutter, Vater, usw.</p>
<p>18. Gleichgültigkeit Ablehnung (Punkt 1), MWK, Einsamkeit, Gleichgültigkeit, Verfallensein an Geld und Materielles, Gemeinschaftsunwilligkeit oder auch -unfähigkeit</p>	<p>Innere Emigration aus der Familie, Dominanz von Geld und Materiellem, Hobby, stillschweigender Entzug der Liebe</p>
<p>19. Pedanterie s.o., aber auch das Gegenteil wie Unordentlichkeit, Protestverhalten, Aggressivität, Flucht in Unverbindlichkeit, Zügellosigkeit, Drogenszene, Partnerschaftsprobleme, Bindungsunfähigkeit oder Bindungssucht</p>	<p>Genauigkeit, Steifheit und Starrheit im Verhalten, im Umgang und in den Beziehungen</p>
<p>20. Moralisieren und Religiosität Unsicherheit, Angst, Misstrauen, Bitterkeit, Protestverhalten, Aggressionen, Ausbruchstendenzen</p>	<p>Moralisieren und fromme Gesetzlichkeit in der Familie, emotionaler und geistlicher Druck, um zu reglementieren und zu unterdrücken, Scheinfrömmigkeit verbunden mit autoritärem Verhalten</p>

Meine Verletzungen aus der Kindheit und ihre Früchte



Nun bist du dran.

Was ist dir durch den Vortrag deutlich geworden? – Gehe auch die vorherigen Seiten durch und schreibe hier auf, welche Zusammenhänge du für dein Leben entdeckt hast.

Diese Auswirkung finde ich in meinem Leben:	Als mögliche Ursache habe ich erkannt:

Demut ist der Mut für die Person bekannt zu sein, die ich wirklich bin.