

LESEPROBE



bewusst verändern
ENERGIEARBEIT · MÜHLHAUSEN

Was trägst du, das nicht zu dir gehört?

*Familiäre Prägungen verstehen
und deinen eigenen Weg finden.*

Dein persönliches Arbeitsheft mit 15 Übungen

Erkennen

Lösen

Integrieren

Kati Bodewald · bewusst verändern

· Mühlhausen / Thüringen ·
www.tt-heal-yourself.de

Bevor du anfängst



Raum für deine eigenen Gedanken

Dieses Arbeitsheft richtet sich an Erwachsene. Es lädt dich ein, familiäre Erfahrungen, eigene Sichtweisen und wiederkehrende Verhaltensweisen zu betrachten. Du entscheidest, welche Fragen zu dir passen.

Die Übungen sind keine Diagnose oder Behandlung und kein Ersatz für ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe. Sie dienen nicht dazu, die Ursachen körperlicher oder psychischer Beschwerden festzustellen. Ein bestimmtes Ergebnis wird nicht versprochen.

Bilder, Briefe und Rituale sind persönliche Ausdrucksformen. Gedanken, Körperempfindungen und innere Bilder beweisen weder unbekannte Ereignisse in deiner Familie noch eine Herkunft deiner Gefühle.

Dein Tempo zählt

Du darfst jede Übung auslassen oder abbrechen. Du musst niemandem vergeben, nichts gutheißen und keinen Kontakt aufnehmen. Auch Abstand kann eine passende Entscheidung sein.

Wenn dich eine Übung stark belastet, beende sie. Hol dir bei anhaltender Belastung Unterstützung bei einer Ärztin, einem Arzt oder einer psychotherapeutischen Fachperson. Lass Beschwerden fachlich abklären. Ändere Behandlungen oder Medikamente nicht aufgrund dieses Hefts.

FÜR DICH

Es ist in Ordnung, keinen Zusammenhang zu erkennen oder keine Veränderung zu spüren. Deine Notizen gehören dir. Teile nur, was du selbst teilen möchtest.

Du kannst das Heft für deine persönliche Nutzung ausdrucken. Angaben zur Autorin und zur Nutzung findest du auf Seite 53.



Inhalt



Willkommen	4
So arbeitest du mit diesem Heft	5
Was sind Familienmuster?	6
Übung 0 · Dein Anker	7
Teil 1 · Erkennen	9
Übung 1 · Dein Familienstammbaum	10
Übung 2 · Steckbriefe deiner Vorfahren	12
Übung 3 · Einschneidende Ereignisse	16
Übung 4 · Familiensätze	18
Übung 5 · Rollen in deiner Familie	21
Übung 6 · Die Wiederholungs-Landkarte	24
Übung 7 · Die Vergessenen	26
Teil 2 · Lösen	28
Was „Lösen“ hier bedeutet	29
Übung 8 · Meins – nicht meins	30
Übung 9 · Ein Brief an deine Vorfahren	32
Übung 10 · Lösungssätze testen	35
Übung 11 · Das Rückgabe-Ritual	37
Teil 3 · Integrieren	39
Übung 12 · Die Kraftquellen deiner Familie	40
Übung 13 · Vom alten zum neuen Muster	42
Übung 14 · 21 Tage beobachten	43
Übung 15 · Was ich weitergeben will	47
Abschluss · Dein Rückblick	49
Wenn du Begleitung möchtest	50
Impressum und Nutzung	53

Willkommen



Du merkst, dass sich etwas wiederholt – aber du weißt nicht genau, woher es kommt.

Vielleicht ist es die Art, wie du streitest. Wie du mit Geld umgehst. Dass du immer diejenige bist, die alles zusammenhält. Oder dieser eine Satz, der dir rausrutscht – und plötzlich hörst du deine Mutter.

Familiäre Erfahrungen können dabei eine Rolle spielen. Andere Einflüsse ebenso.

In Familien lernen wir Regeln, Haltungen und Gewohnheiten kennen. Manche begleiten uns lange. Vielleicht bemerkst du heute, dass dir etwas davon guttut – oder dass du es anders machen möchtest.

Dieses Heft gibt dir Fragen zum Nachdenken. Es geht um deine Sicht auf das Erlebte und darum, was dir heute wichtig ist:

- Was ist mir heute wichtig?
- Welche Gewohnheiten kenne ich aus meiner Familie?
- Und was möchte ich künftig anders machen?

Wenn du eine Gewohnheit benennen kannst, lässt sie sich vielleicht genauer betrachten. Du kannst ausprobieren, wie du künftig damit umgehen möchtest. Was sich daraus entwickelt, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Du darfst hinschauen. Und deinen nächsten Schritt selbst wählen.

Kati Bodewald

bewusst verändern · Mühlhausen



Familiensätze

- Dauer: 20 Minuten
- Ziel: Vertraute Sätze und Erwartungen betrachten

Welche Sätze oder Erwartungen kennst du aus deiner Familie? Ergänze die Satzanfänge, soweit sie passen. Spontane Gedanken sind erste Assoziationen, die du später prüfen, ergänzen oder offenlassen kannst.



In unserer Familie hieß es immer: ...

Familiensätze



Über Geld hieß es: ...

Frauen sind / müssen ...

Männer sind / müssen ...

Gefühle zu zeigen bedeutet ...



Krankheit oder Schwäche bedeutet ...



Wer erfolgreich ist, ...

Liebe bedeutet ...

Wer weggeht, ...

Worüber nie gesprochen wurde: ...

Welchen dieser Sätze erkenne ich in meinem eigenen Denken oder Handeln wieder?

Welcher Satz passt überhaupt nicht mehr zu meinem Leben?

Impressum und Nutzung



PDF-Ausgabe · Oktober 2026

Autorin und inhaltlich verantwortlich

Kati Bodewald · bewusst verändern

Gierstraße 17 · 99974 Mühlhausen · Deutschland

E-Mail: info@tt-heal-yourself.de

Website: www.tt-heal-yourself.de

Für deine persönliche Nutzung

Du darfst diese PDF für deine eigene persönliche Nutzung speichern und ausdrucken. Eine Weitergabe der Datei, die Veröffentlichung oder die Vervielfältigung für Dritte ist ohne Erlaubnis nicht gestattet, soweit keine gesetzliche Erlaubnis besteht. Die Nutzung durch andere Anbieter in Kursen, Gruppen oder mit Klientinnen und Klienten bedarf einer gesonderten Vereinbarung.

Gesetzlich erlaubte Nutzungen und zwingende Rechte bleiben unberührt.

Deine Aufzeichnungen

Bewahre ausgefüllte Seiten geschützt auf. Du kannst für Angehörige Initialen verwenden und sensible Angaben auslassen. Teile Aufzeichnungen nur bewusst. Niemand muss sein ausgefülltes Heft einreichen.

Zu den Bildern

Die Illustrationen wurden mit KI-Unterstützung erstellt und redaktionell ausgewählt. Sie zeigen symbolische Szenen und keine tatsächlichen Personen oder nachgewiesenen Ereignisse. Die Autorin verantwortet die veröffentlichten Inhalte.

© 2026 Kati Bodewald. Rechte an Text und Gestaltung bleiben vorbehalten, soweit gesetzlicher Schutz besteht.

Dein nächster Schritt



Das vollständige Arbeitsheft

Diese Leseprobe enthält die vollständige Übung „Familiensätze“. Die weiteren Übungen findest du im vollständigen Arbeitsheft.

Im vollständigen Heft gehst du diesen Fragen weiter nach. Du sammelst, was du über deine Familie weißt, betrachtest eigene Erwartungen und planst kleine Schritte für deinen Alltag.

58 Seiten mit 15 Übungen und Platz für deine Gedanken

Erkennen

Lösen

Integrieren

PDF zum Ausdrucken

29,95 EUR

Weißes Arbeitsseiten
Zum Speichern und Ausdrucken

Heft mit Spiralbindung

39,95 EUR

DIN A4, farbig gedruckt
Zuzüglich Versandkosten

Beide Ausgaben enthalten dieselben Übungen. Eine persönliche Begleitung ist nicht enthalten.

Informationen und Kontakt

www.tt-heal-yourself.de

info@tt-heal-yourself.de

Diese Leseprobe zeigt ausgewählte Seiten der illustrierten Ausgabe. Die Seitenzahlen beziehen sich auf das vollständige Heft.