

Einführung zeigen. Mit dem Kind trauern:

Wenn ich meine Mutter und meinen Vater nicht kennen würde

- ... dann würden mir wichtige Teile von mir selbst fehlen
- ... dann wäre ich eifersüchtig auf alle Kinder, die ihre Eltern kennen
- ... dann hätte ich eine große Unruhe in mir
- ... dann würde ich eine tiefe Sehnsucht in mir spüren
- ... dann würde ich mich verloren fühlen
- ... dann könnte ich ihnen begegnen und wüsste es nicht
- ... dann wüsste ich unbedingt gern den Grund, warum ich weggeben wurde
- ... dann wäre ich manchmal voller Trauer und Schmerz
- ... dann hätte ich manchmal Wut auf sie
- ... dann würde ich mir woanders Halt suchen

Stabilisierung, Bewältigungsmöglichkeiten

Wenn ich meine Mutter und meinen Vater nicht kennen würde

- ... dann würde ich meiner Mutter und meinem Vater einen Namen geben
- ... dann würde ich ihnen in Gedanken von mir erzählen
- ... dann würde ich ihnen einen Brief schreiben, wie ich mich fühle
- ... dann würde ich mir vorstellen, was sie mir an Eigenschaften, Fähigkeiten und Energien mitgegeben haben
- ... dann würde ich mich mit ihnen trotz allem verbunden fühlen
- ... dann würde ich mir vorstellen, dass ich sie in mir trage
- ... dann würde ich ihnen danken, dass es mich gibt
- ... dann würde ich mir vorstellen, dass sie in meiner Nähe sind
- ... dann würde ich denken, wenn sie mich heute sehen könnten, dann würden sie sich über mich freuen und sie würden staunen, wie ich bin und was ich alles kann

Diese Folien *Wenn ich meine Eltern nicht kennen würde*

können in ihrer aktuellen Version
jederzeit von meiner Homepage

<http://www.irmelawiemann.de>

heruntergeladen werden.

[Wenn ich meine Eltern nicht kennen würde](#) hat die Adresse:

<http://www.irmelawiemann.de/dl/dl.pdfa?download=Eltern-nicht-kennen-Wiemann.pdf>

Sie finden diese und andere Folien und Seminarunterlagen
zur **Biografiearbeit**

auf der Seite <http://www.irmelawiemann.de/seiten/papiere.htm>