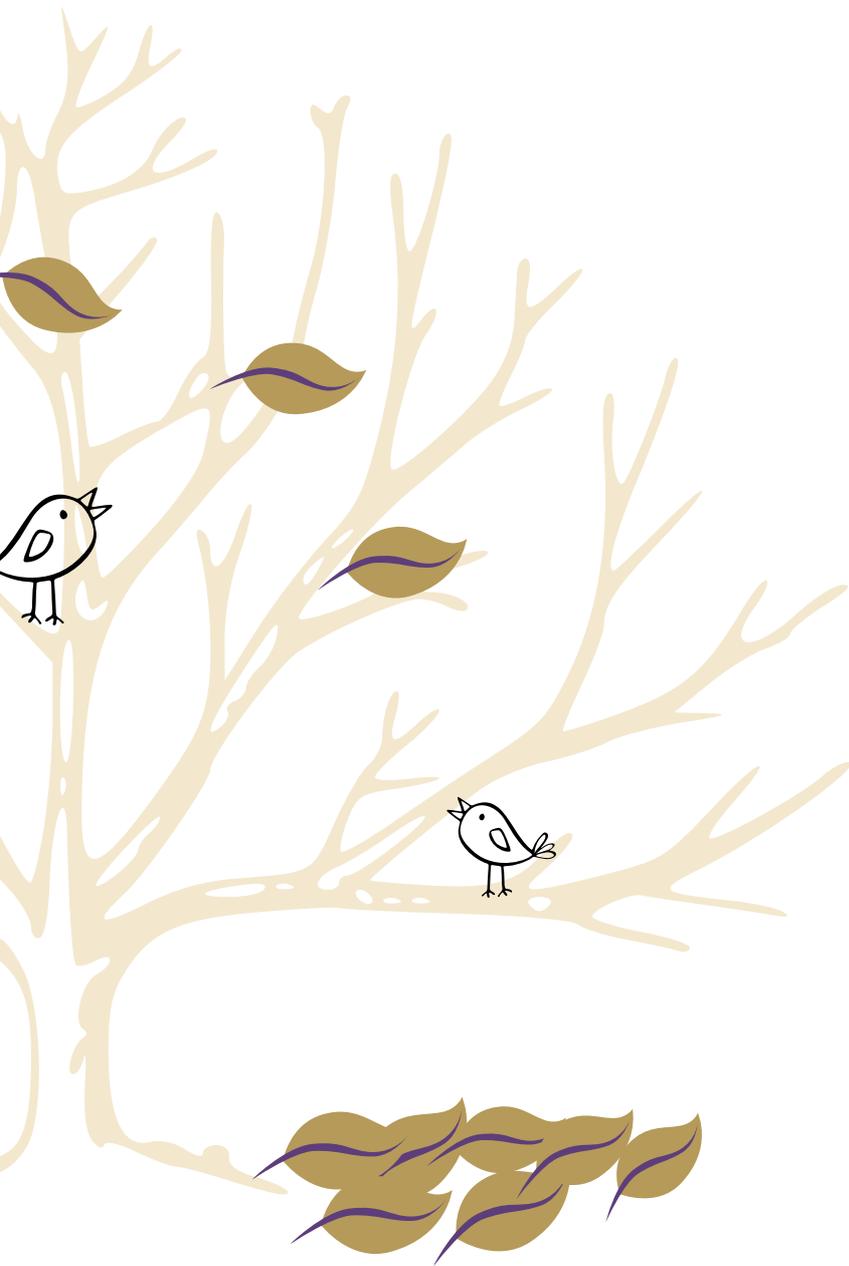


Workbook

Hänge
die Blätter
an deinen
Stammbaum



Dr. Cornelia Odenthal

BIOGRAFIE * BERATUNG

Willkommen in deiner Familie

ich freue mich, dass du dich mit deinen Wurzeln beschäftigen möchtest. Mit diesem Workbook möchte ich dich dazu anstiften, deinen Stammbaum zu erstellen. Alles in allem wollen wir Blätter für vier Generationen an den Baum hängen.



Mein Name ist Cornelia Odenthal, und ich tauche gerne in Familiengeschichte(n) ab.

Wissenschaftler aus den USA haben herausgefunden, dass Menschen besser mit den Widrigkeiten des Lebens umgehen können, wenn sie ihre Herkunft gut kennen. Dann fühlen sie sich als Teil eines größeren Ganzen und das gibt ihnen Halt.

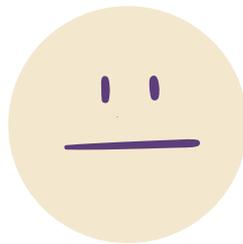
Hast du keine guten Erinnerungen an einzelne Familienmitglieder sind diese trotzdem Teil deiner Wurzeln. Es gibt natürlich keine Verpflichtung, sie in den Stammbaum aufzunehmen. Dann lass erstmal eine Lücke. Sie spricht für sich. Falls du dann irgendwann einmal möchtest, fülle sie.

Dr. Cornelia Odenthal

BIOGRAFIE * BERATUNG

Wo stehst du aktuell?

Was weißt du aus dem Stehgreif über deine nächsten Verwandten?



Kennst du beispielsweise alle Namen deiner Großeltern?
Ggf. auch die zweiten Vornamen?

Wie steht es um die Mädchennamen deiner Großmütter?

Und was ist mit Geburtsdaten und dem Ort?

Was sind oder waren sie von Beruf?

Wann haben sie geheiratet?

Wann sind sie verstorben und wo?

Dr. Cornelia Odenthal

BIOGRAFIE * BERATUNG

Und los geht es!

Stell die Unterlagen für dich, vor allem aber für deine Kinder zusammen. Deine Großeltern – ihre Urgroßeltern – kennen sie vermutlich nicht sehr gut, wenn überhaupt.

Wenn du die Daten zusammenschreibst und gerade intensiv an die Person denkst - ergänze spontan eine besondere Erinnerung an diesen Menschen. Hat dein Opa immer Pfeife geraucht oder hatte Oma ein ansteckendes Lachen? Was ist das Leibgericht deiner Mutter oder hast du deine langen Arme von deinem Vater geerbt? Wunderbar ist es auch, wenn du Fotos findest und aufklebst.

Die folgende Seite ist beschreibbar. Wenn du ein elektronisches Dokument mit allen Steckbriefen erstellen möchtest kannst du wie folgt vorgehen (folge den [Links](#)):

- Speichere das Dokument auf deinem Rechner ab.
- [Trenne](#) die Seiten dieses Workbooks voneinander.
- Dupliziere die Vorlage auf Seite 5 so oft du sie benötigst und fülle sie aus.
- [Führe](#) alle ausgefüllten Vorlagen in einem Dokument zusammen und speichere es ab.

Du kannst die folgende Seite aber auch ausdrucken, beschreiben und einen Ordner anlegen, wie du magst.

Stammbaum



Verwandt-
schaftsgrad

Vorname(n)

Nachname

Geburtsname

geboren am

in

Beruf

geheiratet am

in

Foto

Fun Facts

Freu dich - Du hast es geschafft!

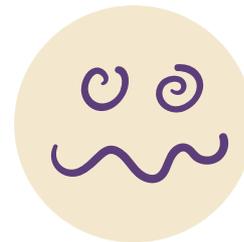
Du hast rund 15 Blätter aus vier Generationen
an deinen Stammbaum geheftet.



Dr. Cornelia Odenthal

BIOGRAFIE * BERATUNG

Und - wie war das?



Ich vermute mal, die ersten Seiten sind dir leicht gefallen. Wurde es bei deinen Großeltern schwerer? Wie war es bei den Großeltern deines Partners, deiner Partnerin?

Das ist keine Prüfung – es ist ganz normal, nicht alle Informationen zu haben. Wenn du magst, kannst du nun ans Lücken füllen gehen.

Wie das geht beschreibe ich auf der nächsten Seite.

Dr. Cornelia Odenthal

BIOGRAFIE * BERATUNG

Lücken füllen

Was die Daten angeht, kannst Du überlegen,

... wen du noch dazu befragen kannst. Vielleicht wissen deine Eltern oder Tante und Cousin noch mehr?

... wo du weitere Unterlagen finden kannst. Gibt es noch einen Schuhkarton mit alten Fotos oder Urkunden auf dem Dachboden?

... ob du Lust hast, in Online-Datenbanken zu recherchieren. Hier kannst du anfangen: www.ancestry.de, www.familysearch.org, www.myheritage.de.

Wenn dir das Spaß gemacht hat füge deine Geschwister hinzu und weitere Bonus-Menschen, die dir und deiner Familie im Leben wichtig sind. Das können Patchwork-Eltern sein, Patentanten oder -onkel oder die lieben Nachbarn, die als Oma und Opa fungieren.

Alle diese Menschen bilden dein, bilden euer Familiensystem.

Dr. Cornelia Odenthal

BIOGRAFIE * BERATUNG

Wie es mit uns weiter gehen kann

Ich hoffe, das "Laub rechnen" hat dir Spass gemacht und hat schöne Erinnerungen geweckt. Möchtest du gerne weitermachen?

Besuche mich gerne auf meiner Website, dort findest du meine aktuellen Angebote:

www.cornelia-odenthal.de

Auf Instagram findest du mich unter

[dr.cornelia.odenthal](https://www.instagram.com/dr.cornelia.odenthal)

und über Mails freue ich mich immer

cornelia@cornelia-odenthal.de

Viel Spaß beim Entdecken deiner Familie!

Deine Cornelia

Dr. Cornelia Odenthal

BIOGRAFIE * BERATUNG