



## LESSON 4

# ÜBUNG – POTENTIAL DEINER ERFAHRUNGEN DIE LEBENSLINIE

Die Lebenslinie ist eine wunderbare Übung, um deine Stärken zu erkennen und die eigene Vergangenheit zu reflektieren, die eigene Geschichte aus einer anderen Perspektive neu zu bewerten. Es geht darum, in der Vergangenheit zu erkennen, was du für Erfolgsstrategien mit dir trägst. Du hast schon so viel erlebt und geschafft. Du hast in der Vergangenheit Vieles richtig gemacht. Du kannst deine Erfahrungen also als einen riesigen Schatz an Ressourcen betrachten, auf den du jederzeit zurückgreifen kannst. Es ist nur die Frage, was du mit deiner großen Truhe an Erfahrungen machst. Und wie du selbst den Inhalt bewertest. Entweder du öffnest die Truhe und findest, dass darin nur wertloses Zeug ist, oder du findest das Gold, mit dem du dir deine Zukunft bauen kannst.

Nimm dir am besten eine Rolle Backpapier und zeichne deine Lebenslinie. In einer Länge von circa 1,5 Meter darauf. Du kannst auch eine große Pappe benutzen oder mehrere Blätter aneinander kleben.

### 1. Graphen zeichnen

Nutze gerne meine Skala oder skizziere auf ein großes Papier einen Graphen mit einer X- und einer Y-Achse, der Zeit-Achse und der Wohlbefinden-Achse.

### 2. Lebensereignisse auf der X-Achse einzeichnen

Zeichne auf der Zeitachse horizontal alle wichtigen und prägenden Ereignisse von deiner Geburt bis heute ein, an die du dich erinnerst. Das können sowohl positive als auch negative Ereignisse sein.

### 3. Lebensereignisse als Punkte auf der Y-Achse einordnen

Erinnere dich daran, wie du dich im jeweiligen Moment gefühlt hast und zeichne die Gefühle zu dem jeweiligen Ereignis auf der Wohlbefinden-Achse vertikal ein. Je tiefer du auf der Wohlbefinden-Achse bist, desto trauriger, hilfloser und schlechter hast du dich gefühlt. Je höher du auf der Wohlbefinden-Achse bist, desto glücklicher, verbundener und erfüllter warst du in diesem Moment.



## LESSON 4

# ÜBUNG – POTENTIAL DEINER ERFAHRUNGEN

## DIE LEBENSLINIE

### 4. Lebenslinie einzeichnen

Verbinde die Punkte miteinander zu deiner persönlichen Lebenslinie.

### 5. Reflexionsfragen zur Lebenslinie

Wenn du auf deine Lebenslinie blickst, was kannst du erkennen?

Wie wirkt die Linie auf dich?

Wähle 5 Ereignisse aus deiner Lebenslinie, in denen du ein für dich wichtiges Ziel erreicht hast, dir etwas besonders gut gelungen ist. Oder du eine besonders schöne und positive Erfahrung gemacht hast.

Was hast du durch diese Ereignisse über dich gelernt?

Welche Fähigkeiten hast du angewendet?

Welche Erfolgsstrategien hast du genutzt?

Wie bist du mit herausfordernden Situationen umgegangen?

Was hat dir in schwierigen Zeiten geholfen, wieder auf die Beine zu kommen?

Was hast du gemacht, um deine Ziele zu erreichen?

Was sind deine Erfolgsstrategien im Leben?

### 6. Ressourcen und Erkenntnisse bewusst machen

Stell dir vor, du würdest deinen Rucksack packen mit all deinen Fähigkeiten, Ressourcen und Erkenntnissen, die du im Laufe deines Lebens gesammelt hast. Was würdest du alles einpacken? Erkennst du, dass du einen prall gefüllten Ressourcenrucksack mit dir trägst, auf den du in schwierigen Situationen jederzeit zugreifen kannst? Du wirst hier immer etwas finden, was Dich in deiner aktuellen Situation unterstützen kann.



LESSON 4  
ÜBUNG - POTENTIAL DEINER ERFAHRUNGEN  
DIE LEBENSLINIE

