

## Deine Lebenslinie

# Warum stehst du da, wo du gerade stehst?

Wer wir sind, warum wir so denken und bewerten wie wir das tun, setzt sich aus unserer Persönlichkeit, unserer Einstellung und unseren Erfahrungen zusammen.

Darum ist es wichtig für dich zu verstehen, welche Ereignisse im Leben dich geprägt haben. Daher kommst du nicht drum herum, einen kurzen Blick in die Vergangenheit zu werfen. Ich weiß, dass ist häufig nicht einfach. Ich empfehle dir trotzdem, dich darauf einzulassen. Dies wird dir im Verlauf des Programms sehr helfen, dich besser zu verstehen.

### Übung 1:

Die Übung Lebenslinie wird dir helfen, Muster in deinem Leben zu erkennen und zu interpretieren, indem du einen umfassenden Überblick über deine Erfahrungen erstellst. Die Lebenslinie visualisiert Höhen und Tiefen in deinem Leben, ob gut oder schlecht, persönlich oder beruflich - ob in Bezug auf Arbeit, soziales Leben, Liebe, Hobbies, akademische oder spirituelle Aktivitäten oder andere Bereiche. Mit Hilfe dieser Übung kommen wir einen großen Schritt weiter, um herauszufinden, was dich zu dem Menschen gemacht hat, der du heute bist und welche Muster sich in deinem Leben wiederholt haben.

**Auf der nächsten Seite findest du eine Vorlage für deine Lebenslinie**

- Die Linie stellt die Zeitachse dar (entsprechend deinem Alter)
- Der Bereich oberhalb der Linie steht für positive Ereignisse in deinem Leben - Zeiten, in denen du dich stolz, glücklich, zufrieden, erfüllt gefühlt hast
- Der Bereich unterhalb der Linie steht für herausfordernde Ereignisse in deinem Leben - Ereignisse, die dich unglücklich, frustriert, unzufrieden, niedergeschlagen gemacht haben



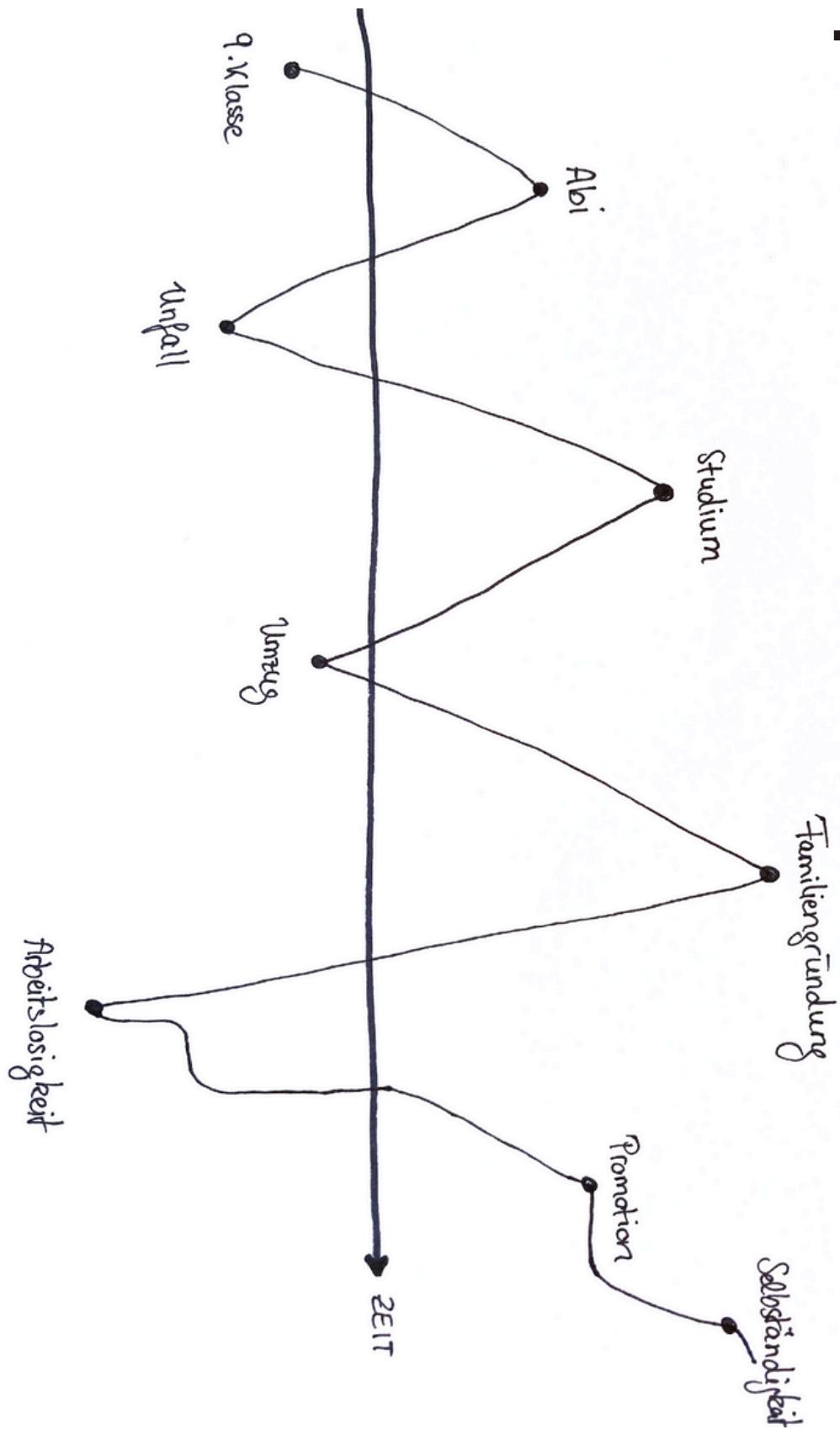
Alter

---



Was sind die bedeutenden Ereignisse auf deinem Weg bis zum heutigen Tag? Nimm dir Zeit, die bedeutenden Veränderungen in deinem Leben, Meilensteine und Schlüsselmomente zu notieren, an die du dich deutlich erinnerst und die mit starken Gefühlen verbunden sind. Setze jeden Punkt grob an die Stelle, die der richtigen Jahreszahl entspricht und setze einen Punkt über- oder unterhalb der Linie, je nachdem, ob du dich zu diesem Zeitpunkt stolz, glücklich und erfüllt oder unglücklich, frustriert oder am Boden zerstört gefühlt hast. Verbinde die Punkte mit einer Linie. Wähle etwa 5 positive und 5 herausfordernde Ereignisse aus.

# Beispiel:



## Übung 2:

### Schritt 1:

Wähle zwei positive Ereignisse aus deiner Lebenslinie aus. Beantworte für jeden dieser entscheidenden Momente die folgenden Fragen:

**Positives Ereignis 1:**

**Welche Erkenntnisse hast du daraus gezogen?**

**Externe Hilfe: Auf welche externen Ressourcen hast du zurückgegriffen (z. B. Teamarbeit, Mentoren, Netzwerk, unterstützende Programme usw.)?**

**Dein Beitrag: Was hast du konkret zu diesem positiven Ereignis in deinem Leben beigetragen (Stärken, Herangehensweise, Handlungen, Muster, Art der Kommunikation usw.)?**

## Übung 2:

### Schritt 1:

Wähle zwei positive Ereignisse aus deiner Lebenslinie aus. Beantworte für jeden dieser entscheidenden Momente die folgenden Fragen:

**Positives Ereignis 2:** [redacted]

**Welche Erkenntnisse hast du daraus gezogen?**

**Externe Hilfe:** Auf welche externen Ressourcen hast du zurückgegriffen (z. B. Teamarbeit, Mentoren, Netzwerk, unterstützende Programme usw.)?

**Dein Beitrag:** Was hast du konkret zu diesem positiven Ereignis in deinem Leben beigetragen (Stärken, Herangehensweise, Handlungen, Muster, Art der Kommunikation usw.)?

**Schritt 2:**

Wähle zwei negative Ereignisse aus deiner Lebenslinie aus. Beantworte für jeden dieser entscheidenden Momente die folgenden Fragen:

**Negatives Ereignis 1:** [redacted]

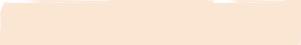
**Herausforderung: Welche Erkenntnisse hast du daraus gezogen?**

**Externe Hilfe: Welche Art von externer Hilfe hast du dir gesucht (z. B. Hilfe von Freunden/Familie, finanzielle Unterstützung, Beratung in Anspruch nehmen, mit anderen sprechen usw.)?**

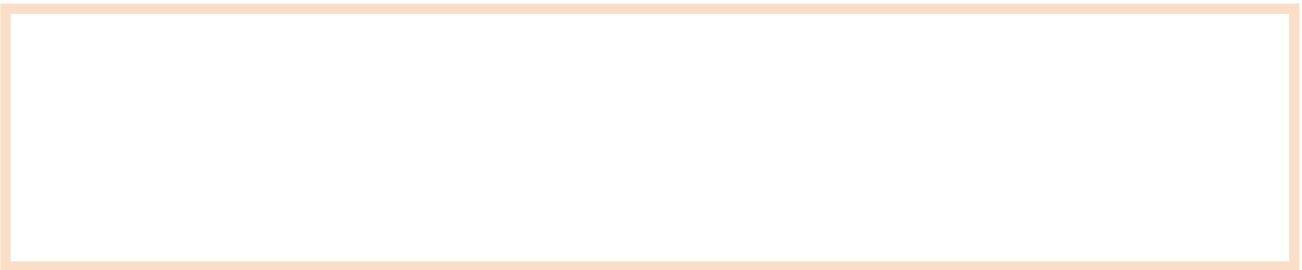
**Dein Beitrag: Was hast du konkret dazu beigetragen, um diese herausfordernde Zeit zu überwinden (Fähigkeiten, persönliche Eigenschaften, Vorgehensweise, usw.)?**

**Schritt 2:**

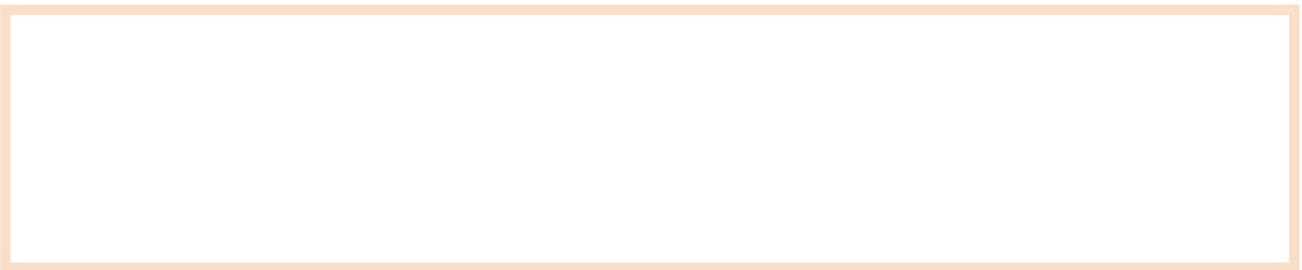
Wähle zwei negative Ereignisse aus deiner Lebenslinie aus. Beantworte für jeden dieser entscheidenden Momente die folgenden Fragen:

**Negatives Ereignis 2:** 

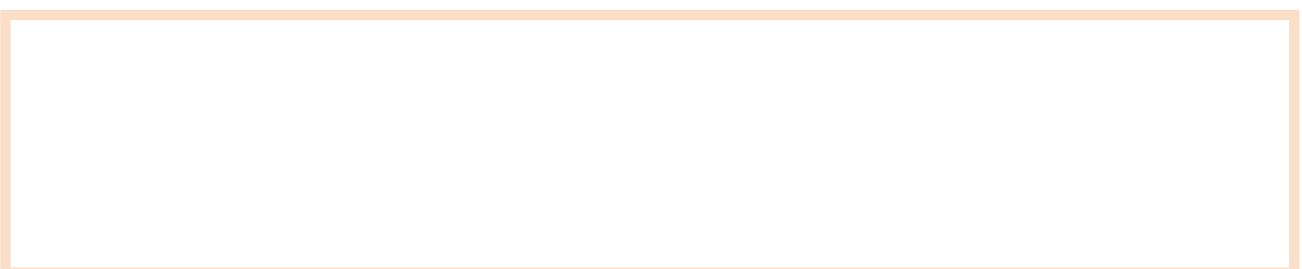
**Herausforderung: Welche Erkenntnisse hast du daraus gezogen?**



**Externe Hilfe: Welche Art von externer Hilfe hast du dir gesucht (z. B. Hilfe von Freunden/Familie, finanzielle Unterstützung, Beratung in Anspruch nehmen, mit anderen sprechen usw.)?**



**Dein Beitrag: Was hast du konkret dazu beigetragen, um diese herausfordernde Zeit zu überwinden (Fähigkeiten, persönliche Eigenschaften, Vorgehensweise, usw.)?**



## Übung 3:

### Schritt 3: Deep Reflexion Dive

**Erkennst du ein Muster oder Thema? Welche Verhaltensweisen/Handlungen von dir scheinen immer wieder aufzutreten?**

**Was für eine Wirkung hast du auf andere Leute?**

Tipp: Versuche, es in einer aktiven Formulierung auszudrücken: z.B. "Ich inspiriere andere".

Muster/Themen:

Wirkung auf andere: