

---

## „Lebenslinie“

In deinem Leben durchläufst du verschiedene Abschnitte. In jedem gibt es Dinge, die dir besonders gut gelingen und in denen du einen wesentlichen Teil beiträgst sie zu meistern. Um genau diese besonderen Momente im Leben und deine Stärken soll es in der folgenden Übung gehen.

### Aufgabe

- ❖ Stelle dir dein Leben wie eine Linie vor und zeichne sie auf.
- ❖ Nimm dir hierfür ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand. Für diese Übung darfst du dir mindestens **30 Minuten** Zeit geben.
- ❖ Zeichne zwei Achsen. Trage auf der einen die Zeit, auf der anderen die Intensität des Moments ab. (siehe Beispiel)
- ❖ Versuche dir die wichtigen Erfolgsmomente in deinem bisherigen Leben zu vergegenwärtigen und diese chronologisch auf der Zeitachse einzutragen. Finde für jedes Ereignis eine eigene Überschrift.

Besondere Erfolgsmomente könnten z.B. sein: mein Schulabschluss, meine erste Beziehung, das Gewinnen eines Sportwettkampfes etc.

- ❖ Sicher gab es auch Zeiten im Leben, in denen du mit großen Herausforderungen zu tun hattest. Richte deinen Blick auch auf diese Ereignisse und vor allem darauf, wie du sie gemeistert hast.

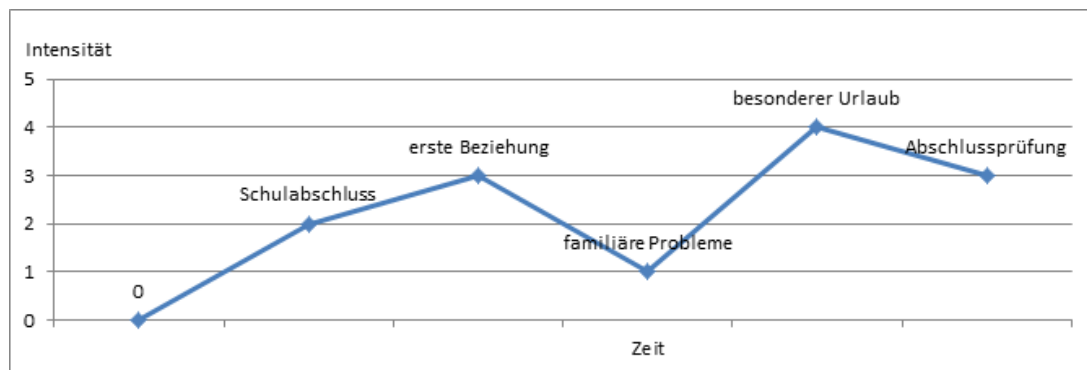
Stelle dir dabei folgende Fragen:

Auf was bin ich in diesen Momenten besonders stolz?

Welche Stärken oder Charaktereigenschaften haben mich dabei befähigt?

Wie bin ich mit meinen Herausforderungen umgegangen?

Beispiel:



### Zusätzliche Information

Du hast dir in der Übung deine Vergangenheit genauer angesehen mit ihren Höhen und Tiefen. Darüber hinaus kannst du dir für deine momentane Situation ein neues Papier zur Hand nehmen und festhalten, welchen Herausforderungen du im Moment ins Auge siehst.

Welche Eigenschaften helfen dir damit umzugehen?

Welche deiner Stärken unterstützt dich im Moment dabei besonders?

*"Was hinter uns und vor uns liegt, ist beides nichts verglichen mit dem, was in uns liegt."  
Ralph Waldo Emerson (1803 - 1882) amerikanischer Philosoph und Dichter*