
„Lebensbegleiter“

Die Welt ist voller wunderbarer und interessanter Menschen. Welche Personen inspirieren dich, helfen dir oder bringen dir Freude? Durch welche Menschen durftest du Erfahrungen sammeln, Lernschritte vollziehen oder dich selbst besser kennen lernen? Für wen bist du eine Quelle der Inspiration, mit wem hast du Spaß?

In deinem Leben durchläufst du verschiedene Abschnitte. In jedem begegnest du verschiedenen Menschen, die dir nahe stehen, die dich nur kurz oder für lange Zeit begleiten und dein Leben prägen. Um genau diese besonderen Momente im Leben und deine "Begleiter" soll es in der folgenden Übung gehen.

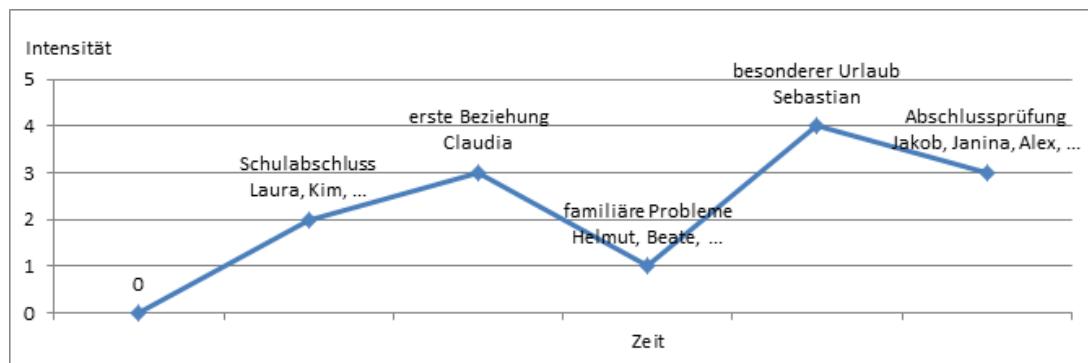
Aufgabe

- ❖ 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 Momente in deinem bisherigen Leben zu vergegenwärtigen und diese chronologisch auf der Zeitachse einzutragen. Finde für jeden Höhe- bzw. Tiefpunkt eine Überschrift.
- ❖ Wenn du damit fertig bist konzentriere dich vor allem auf die Höhepunkte und darauf, welche Personen wesentlich daran beteiligt waren.

Stelle dir dabei folgende Fragen:

- ❖ Für was bin ich in diesen Momenten besonders dankbar?
- ❖ Welche Personen haben mich in diesem Lebensabschnitt begleitet und welche Rolle haben sie gespielt?

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, welche Personen dir im Moment besonders zur Seite stehen.

Welche positiven Eigenschaften bzw. Stärken fallen dir an ihnen auf? Welche dieser Stärken schätzt du besonders? Gibt es welche, die du als Inspiration für dein zukünftiges Leben nutzen kannst?

"Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben."

Wilhelm von Humboldt (1767 - 1835) deutscher Staatsmann, Philosoph und Sprachwissenschaftler