

Lebensphasen verstehen, Veränderungen sinnvoll nutzen

Impulse

Lebensphasen Lebenskrisen & Chancen

v. B. Lievegoad



- 4 Phasen und 7-er Schritte des Lebens
- Einflussfaktoren & Umfeld
- Persönliche Lebensphasen Reflexion
- Ressourcen/Potenziale
- Bewusstseinsprozess Meine Kraftplätze
- Zeitmanagement Entwicklungsschritte

Lebensphasen



- Prägendes in der 1 Lebensphase: bis 14 Jahren
- Meine Schattenseiten Krisen & Chancen
- Emotionale, seelische & körperliche Gesundheit
- Mein Roter Faden im Leben
- Widerstände Integration der Schattenseiten
- Eigenverantwortliches Handeln & Tun
- Möglichkeiten erkennnen & sinnvoll nützen

Lebensphasen – Modell

Hans von Sassen

	• 1.Phase 0-21 Jahre	Kindheit/Jugend
1. Phase	• 0-7, 7-14, 14-21 Jahre 	Lernen
	• 2.Phase 21 -42 Jahre	Erwachsenheit
2. Phase	• 21-28, 28-35, 35-42 Jahre –	Kämpfen
	• 3.Phase 42-63 Jahre	Reife
3. Phase	• 42-49, 49-56, 56-63 Jahre –	Weise werden
	 4.Phase 63-84 Jahre 	Älter werden
4. Phase	• 63-70, 70-77, 77-84 –	Weise sein

Lebensphasen Ressourcen & Potenziale



- Erlebte Erfahrungen & Begabungen
- Erlernte Fähigkeiten & Fertigkeiten
- Angewandtes, erfülltes Praxiswissen
- Neue Aufgaben Schlüsselqualifikationen
- Aktuelle Lebensphase Meine Ziele Ideen?
- Einstellung & Haltung für Unterstützung