

Lebenslinie

Materialvorbereitung:

- Beschaffe dir ein großes Blatt Papier, idealerweise Backpapier oder eine große Pappe.
- Zeichne eine lange Linie auf das Papier, die deine Lebenslinie repräsentiert.

Schritt 1: Ereignisse eintragen

- Beginne unten auf der Zeitachse deiner Lebenslinie und trage alle wichtigen Ereignisse von deiner Geburt bis zum heutigen Tag ein.
- Denke an Ereignisse, die für dich besonders prägend oder bedeutsam waren, sowohl positive als auch negative.

Schritt 2: Gefühle eintragen

- Erinnerung dich an jedes Ereignis und die damit verbundenen Gefühle.
- Trage die Gefühle zu jedem Ereignis entlang der Wohlbefinden-Achse ein.
- Je weiter unten du auf der Achse bist, desto negativer waren deine Gefühle in diesem Moment. Je weiter oben du bist, desto positiver waren deine Gefühle.

Schritt 3: Verbinden der Punkte

- Verbinde nun die einzelnen Ereignisse miteinander, indem du Linien zwischen den Punkten ziehst.
- Betrachte deine Lebenslinie und reflektiere, wie sich deine Gefühle und Ereignisse im Laufe der Zeit verändert haben.
- Achte darauf, wie du aus den Krisen und schwierigen Situationen gestärkt hervorgegangen bist und welche Entwicklung du durchgemacht hast.

Reflexion:

- Nimm dir Zeit, um deine Lebenslinie zu betrachten und über deine Erfahrungen nachzudenken.
- Überlege, welche Erkenntnisse du aus dieser Übung ziehen kannst und wie du sie in Zukunft nutzen kannst, um resilienter zu werden und Herausforderungen besser zu bewältigen.

Lebenslinie

Wohlbefinden

