

Meine Lebensleistungen

1. Schritt: Gliedern Sie Ihr Leben in verschiedene Kapitel

- Von der Geburt bis heute
- Geben Sie jedem Kapitel eine inhaltliche Überschrift
- Die Phasen können unterschiedlich lang sein

2. Schritt: Meine Lebensleistungen

a) Was habe ich geschaffen, geschafft?

Ausbildungen, Besitz, ...

b) Was habe ich losgelassen?

Personen, Orte, Träume?

c) Was habe ich durchgehalten, ausgehalten?

Krankheiten, Krisen, Mobbing?

d) Was habe ich zugelassen, worauf habe ich mich eingelassen?

Eine Chance ergriffen, etwas Neues riskiert?

3. Schritt: Schatzsuche

- Welche Fähigkeiten, Eigenschaften, Einstellungen habe ich bei meinen Lebensleistungen gezeigt?