

MEINE LEBENSLINIE

Ich erstelle meine Lebenslinie⁷

- 1) Im untenstehenden Koordinatensystem trage ich auf der X-Achse mein Alter ab Geburt bis zum heutigen Alter ein. Auf der Y-Achse finde ich meine Zufriedenheit auf einer Skala von 0-10.
- 2) Ich trage wichtige, einschneidende, herausragende Momente in meinem beruflichen Leben als Punkte ins Koordinatensystem ein (beim entsprechenden Alter und in Bezug auf die Auswirkung auf die Zufriedenheit).
Diese Punkte verbinde ich mit einer **roten** Farbe zu einer beruflichen Linie (Berufsleben: Ausbildung, Weiterbildung, Berufserfahrung usw.).
Danach trage ich wichtige, einschneidende, herausragende Momente meines Privatlebens ins Koordinatensystem ein und zeichne meine private Lebenslinie in **grün** (Privatleben: Familie, Freizeit, ausserberufliche Aktivitäten usw.).
Bei Bedarf zeichne ich in **blau** eine dritte Linie ein, z.B. die Gesundheit oder ein wichtiges Hobby.
- 3) Ich entscheide, ob ich Phasen definieren kann, z.B. verschiedene berufliche Stationen oder Zeitspannen im Privatleben. Ich markiere die Phasen in der Lebenslinie. Pro Kapitel notiere ich einen Titel und male bei Bedarf ein Bild oder Symbol dazu.

⁷ Erstellt in Anlehnung an Glenck (2020)

MEINE LEBENSLINIE – GEBURT BIS HEUTE

Vorname: _____ Nachname: _____ Datum: _____



MEINE LEBENSLINIE – AB HEUTE

Vorname: _____ Nachname: _____ Datum: _____

Zufriedenheit

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

heute