

Deine persönliche Lebenslinie

POSITIV



NEGATIV



ZEIT

ERFAHRUNGSRaum



CLAUDIA STORER
YOGA UND COACHING

Deine persönliche Lebenslinie

Mit der Lebenslinie-Coaching Übung kannst du deine Vergangenheit reflektieren und Ressourcen und Stärken für dich herausziehen. Sie hilft dir prägende Erfahrungen aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und damit neu bewerten zu können. Große aber auch kleine Herausforderungen, die du bewältigt hast, kannst du als Ressource für dich nutzen um deiner Berufung ein Schritt näher zu kommen. Denn jeder Mensch hat seine ganz individuelle Geschichte aus der er schöpfen kann.

Anleitung:

Nimm dir für die Übung ein bisschen Zeit. Falls dir das DIN A 4 Format zu klein ist, übertrage die Graphik einfach auf ein größeres Papier.

Die Zeitachse stellt dein Leben von deiner Geburt bis heute dar. Darauf zeichnest du Ereignisse, die besonders prägend oder wichtig für dich waren ein. Es können sowohl positive als auch negative Erinnerungen sein.

Nimm dir für jedes Ereignis etwas Zeit und erinnere dich daran, wie du dich damals gefühlt hast. Mache ein Kreuz auf der Höhe deiner Emotion, orientiere dich dafür an der Gefühleachse. Je höher du dein Kreuz auf der Achse setzt, desto glücklicher, erfüllter und wohler hast du dich gefühlt. Je tiefer du dein Kreuz machst, desto trauriger, belastender und schlechter hast du dich gefühlt.

Zum Schluss verbindest du alle Punkte miteinander mit einer Linie. Es ist normal, wenn sich daraus eine ziemliche Zickzacklinie ergibt.