

Das prägende *Lebenskapitel*

Dauer: 10–15 Minuten

WARUM SIE SINN STÄRKT

Eine intensive, oft schwierige Lebenserfahrung aus narrativer Perspektive zu reflektieren, hilft Menschen Erlebnissen neue Bedeutung zu geben und dadurch Sinn zu erfahren. Besonders negative Erfahrungen können — rückblickend — zu Wachstum, Stärke oder Werte-Klarheit führen. Diese Übung zeigt genau diesen Prozess.

ABLAUF

- 1 Schreibe für 10–15 Minuten über eine Situation, die dich damals belastet oder gefordert hat. Beantworte dabei:
- 2 **Was genau ist damals passiert?**
- 3 **Wie hat es dich verändert?**
- 4 **Welche Stärke, Fähigkeit oder Haltung hast du dadurch entwickelt?**
- 5 **Wofür war dieses Ereignis rückblickend „gut“** — auch wenn es damals nur schwierig war?
- 6 **Wie beeinflusst dieses Kapitel heute dein Leben, deine Werte oder Entscheidungen?**

MEIN PRÄGENDES LEBENSKAPITEL

Diese Zeit hat mich verändert, weil ...
