

Die Mini-*Lebenslinie*

Dauer: 5-10 Minuten

WARUM SIE SINN STÄRKT

Die Mini-Lebenslinie zeigt dir, dass dein Leben einen roten Faden hat. Erfahrungen, Wendepunkte und Lernmomente hängen miteinander zusammen und haben dich geprägt. Wenn du diese Zusammenhänge erkennst, entsteht Kohärenz – das Gefühl, dass dein Leben Sinn und Richtung hat.

ABLAUF

- 1 Ziehe eine Linie und markiere **3-5 Schlüsselmomente** deines Lebens – gute und schwierige. Für jeden Moment:
- 2 **Warum war dieser Moment wichtig?**
- 3 **Was hat er dir gezeigt über dich, deine Werte, deine Prioritäten?**
- 4 **Welche Kompetenzen oder Einsichten hast du daraus mitgenommen?**

MEINE SCHLÜSSELMOMENTE

Was meine Lebenslinie über mich zeigt ...
