

Selbst-Coaching-Tool: Lebensweg

Erstelle eine Landkarte deines bisherigen Lebens. Auf dieser Karte gibt es verschiedene Wege und Strassen, auf denen man sich bewegen kann: Hauptstrassen, Autobahnen oder Feldwege, kurvige Pass-Strassen, Einbahnstrassen oder Kreuzungen.

Es gibt auch Häuser, Dörfer oder Städte, vielleicht ganze Länder.

Stelle dir dein bisheriges Leben als Landkarte vor, auf der du dich (mal schnell, mal langsam) bewegt hast und vermerke die wichtigsten Ereignisse in deinem Leben, Höhepunkte, Tiefpunkte, Wendepunkte. Ergänze die Karte mit was immer dir wichtig erscheint.



Hier ist Platz für deine Zeichnung. Du kannst natürlich auch ein A4 oder sogar A3-Papier nehmen.

Frage 1: Was sagt dein Bild dir selbst? Was fällt dir auf (sich wiederholende Elemente, wie sind die Strassen, was fehlt, ...)?

Frage 2: An welchen Orten auf deiner Landkarte hast du dich besonders wohl gefühlt? Wo würdest du gerne wieder einmal hin? Welche Gefühle oder Fähigkeiten hattest du dort?

Frage 3: Welche Menschen leben in deiner Landkarte? Wer macht deine Landkarte wertvoller, wer dürfte auswandern, ohne dass du ihn / sie vermissen würdest?

Frage 4: Wohin führen deine Strassen? Gibt es ein Ziel, einen Ort, den du erreichen möchtest?
