

Das Leben ist voller Neuanfänge

Dein Leben in

Dekaden

DURCHS
BERUF

VON VERENA BIRCHLER

Spätestens bei der Geburt erleben wir die erste Endlichkeit. Wir verlassen die Geborgenheit und den Schutz des Mutterleibes und das Leben startet in eine ungewisse Zukunft. Heute stehst du an einem ganz anderen Ort. Du hast schon einige Dekaden hinter dir. Zeiten, in denen du glücklich warst, Schweres erlebt hast, und so mancher Stolperstein machte dir das Leben schwer. Es ist also an der Zeit, mit biografischem Arbeiten etwas in die Tiefe zu gehen. Arbeite dich durch deine ganz persönliche Lebens-Map. Dadurch entdeckst du die verschiedenen Endlichkeiten und Neuanfänge. Aber auch Bereiche, die du vielleicht noch etwas genauer anschauen möchtest. Vielleicht möchtest du das sogar mit jemandem zusammen machen oder als Gruppe. Damit entdeckst du vielleicht noch mehr als allein. Wir wünschen dir viel Tiefgang auf deiner Entdeckungsreise.

Gestalte deine eigene Lebens-Map

Vielleicht helfen dir die folgenden Stichworte. Zeichne, schreibe oder male deine Lebensereignisse in diese Map. Lege sie danach an einen Ort, an dem du sie immer wieder siehst. Ergänze sie, schreibe Neues dazu, lass deine Lebens-Map leben.

- Welche Phasen gingen zu Ende und du erinnerst dich aus speziellen Gründen intensiver daran als an andere?
- Welche Gefühle lösten diese Abschnitte aus und was hast du aus diesen gemacht?
- Welche Anfänge waren für dich besonders wichtig?
- Zeichne deine Stolpersteine und schreibe dazu, wie sie dein Leben geprägt haben – positiv und/oder negativ.
- Schreibe ein Dekaden-Gedicht. Also eine Strophe für jedes Jahrzehnt. Es wird so lange, wie du alt bist. Und du kannst es immer weiterschreiben.
- In welcher Dekade hast du Altes und Neues am intensivsten wahrgenommen?

Bsp. Schulzeit

Intensive, schnelle Phase

Viele wechselnde Beziehungen

Persönlichkeitsentwicklung

...

GEBURT

AUSBLICK MEINE SPUREN

ÄLTER WERDEN

PENSIONIERUNG

TARTEN



TOD

RÜCKBLICK
AUSBILDUNG
FAMILIE

NUR DIE ANDEREN

NEUE SINNFragen