



# Timeline – meine Lebenslinie

Deine Lebenslinie ist wie eine EKG-Kurve – ein ewiges Auf und Ab. Immer wieder Highlights und Lowlights. Und gerade die größten Ausschläge sind die intensivsten Erlebnisse, die auch mit besonders intensiven Emotionen verbunden sind. Hast du dich schon mal gefragt, wie du es geschafft hast, aus den Tiefen wieder hochzukommen, Krisen zu überwinden? Oder welche Fähigkeiten dir geholfen haben, deine Erfolge und Höhepunkte zu erreichen?

Gerade bei Krisen schauen wir normalerweise nicht mehr so genau hin und sind eher froh, dass es vorbei ist. Aber: Wenn du weißt, was dir geholfen hat, Krisen zu überwinden oder Erfolge zu erreichen, bekommst du plötzlich Klarheit über deine ganz besonderen Stärken. Und wenn du die kennst, hast du eine wunderbare Basis für deine Story auf deiner Über-mich-Seite. Vielleicht hast du eine Krise erfolgreich überwunden, in der deine Leser:innen gerade stecken. Dann entsteht sofort das Gefühl: „Die hat’s geschafft. Das will ich auch.“

**Auf der folgenden Doppelseite hast du Platz für deine Lebenslinie.**

- 1** Zeichne eine Linie – den Weg von deiner Geburt bis heute. Nimm dazu die Hand, mit der du normalerweise nicht schreibst. Das aktiviert die kreative Seite in deinem Gehirn.
- 2** Setze an der entsprechenden Stelle auf der Linie eine Markierung, gib dem Ereignis eine Überschrift und ergänze die Emotion, die mit diesem Ereignis verbunden war.
- 3** Bei der Auswertung geht es nun darum, dass du dich darauf konzentrierst, wie du Erfolge erreicht hast und schwierige Situationen überwunden hast. Was erkennst du, wenn du auf deine Lebenslinie blickst? Wie wirkt sie auf dich?

Wähle 3 Ereignisse aus, in denen du ein wichtiges Ziel erreicht hast oder erfolgreich warst.

Durch welche Fähigkeiten konntest du diese positiven Erfahrungen machen?



Wähle dann ein Krisenereignis aus, das jetzt abgeschlossen ist.  
Was hat dir geholfen, diese Zeit zu überwinden?

Wer hat dich dabei unterstützt?

Welchen Sinn hat diese Krise im Nachhinein für dich?

Alle meine Erfahrungen helfen mir,  
meine Herausforderungen noch besser zu lösen.



Was hast du aus dieser Krise lernen können?

Mach dir noch einmal klar, was deine wichtigsten  
**Stärken & Erfolgsstrategien** sind:

- 1
- 2
- 3



Wenn du deine Stärken gut kennst und dir bewusst bist, wie sie dir bereits im Leben geholfen haben, gehst du mit größerer Zuversicht und besserem Selbstvertrauen deine nächsten Schritte. Und deine Coachees spüren, dass sie bei dir gut aufgehoben sind.



Alle Lebenserfahrungen sind mein wertvoller Schatz.