

Den Sinn im Leben finden oder sein Leitmotiv verwirklichen



Kindheit

- Was sind ihre ersten Erinnerungen?
- Woran können sie sich noch erinnern?
- Welche Sinneseindrücke sind heute noch präsent?
- Welches Kind waren sie?
- Was haben sie als Kind gerne gemacht?

Übung: Schauen sie sich alte Fotos an und finden sie ein Lieblingsfoto aus dieser Zeit.

Schulzeit

- Woran können sie sich erinnern?
- Hatten sie LieblingslehrerInnen?
- Mit wem haben sie ihre Schulzeit verbracht?
- Was haben sie in der Freizeit gerne gemacht?
- Wie ging es ihnen mit den nahen Bezugspersonen – Eltern, Geschwister, etc.?
- Was und womit haben sie gespielt?

Übung: Suchen sie sich ein Bild, das ihrer Stimmung in dieser Zeit entspricht, gerne auch mehrere

Jugendzeit

- Was hat sich im Vergleich zur Schulzeit verändert?
- Wie ging es ihnen in der Schule?
- Welcher Fächer haben sie fasziniert? Hatten sie LieblingslehrerInnen?
- Mit wem haben sie ihre Jugendzeit verbracht?
- Was haben sie in der Freizeit gerne gemacht? – Unterschied zur Schulzeit.
- Wie ging es ihnen mit den nahen Bezugspersonen – Eltern, Geschwister, Lehrern, etc.?
- Was haben sie getan, welche Bücher gelesen, was war noch wichtig für sie?

Übung: Machen sie eine Aktion (ein Buch lesen / ein Hobby von damals ausüben, o.ä.), die sie auch in der Jugendzeit gemacht haben oder besuchen sie eine/n FreundIn von damals und sprechen sie über diese Zeit.

Ausbildung/Berufseinstieg

- Welche Ausbildung haben sie gemacht? Wie ging es ihnen damit?
- Wie war der Entscheidungsprozess für die Ausbildung bzw. der Berufseinstieg?
- Welche neuen Hobbies kamen dazu?
- Wie sah ihr Freundeskreis aus?
- Was haben sie gerne gemacht, was nicht?
- Wer hat sie gefördert?

Übung: Notieren sie ihre damaligen Stärken und Herausforderungen – worauf konnten sie sich 100%ig verlassen?

Lebensplanung/Karriere

- Wie ging es weiter?
- Wie haben sie damals Entscheidungen getroffen?
- Wer/Was war damals wichtig für sie?
- Welche MentorInnen hatten sie zu dieser Zeit? (welche davor und danach?)
- Wie war die Stimmung zu dieser Zeit?

Übung: Machen sie eine Kollage von wichtigen und stärkenden Momenten

Führungsetage

- Wofür haben sie sich entschieden? Karriere oder Fachkraft? Wie ist diese Entscheidung gefallen?
- Wer/Was war/ist wichtig für sie?
- Welche Werte und Normen leben sie?
- Wie sieht ihr Freundeskreis aus?

- Womit oder mit wem verbringen sie ihre Zeit?
- Was gefällt ihnen an ihrer Arbeit?
- Was belastet oder stresst sie?
- Wobei schöpfen sie Kraft – wo/wie finden sie Entspannung?

Übung: Machen sie eine Liste ihrer Werte (pro Rolle) und bringen sie diese in eine Prioritäten-Reihenfolge

Leben in Eigenregie

- Wie sehen sie sich und wie sehen andere sie?
- Was ist ihnen wichtig?
- Kennen sie ihr Lebensmotto bzw. -ziel? Wie verwirklichen sie dieses?
- Welche Menschen, mit denen sie ihr Leben verbringen geben ihnen Kraft?
- Was macht sie unrund oder wirft sie aus der Bahn?

Übung: Malen sie ihr Leben als Fluss von der Quelle bis zum Meer – zeichnen sie wichtige Stationen ein

Leben als MentorIn

- Wie geben sie ihr Wissen an andere, jüngere weiter?
- Wie geht es ihnen mit der Jugend?
- Wie halten sie sich fit – körperlich wie geistig?
- Welche Ziele möchten sie (noch) erreichen?

Übung: Suchen sie sich einen jungen Menschen, der am Berufsbeginn steht und geben sie ihr Wissen weiter oder schreiben sie ein Wiki

Leben im Einklang

- Wie bereiten sie sich auf den Ruhestand vor?
- Wie geht es ihnen körperlich und wie seelisch?
- Welche Werte leben sie oder sollten noch ins Leben.
- Wie geht es ihnen mit den jungen Menschen?
- Wie sieht ihr Freundeskreis aus – mit wem verbringen sie ihre Zeit?

Übung: Schreiben sie ihre Biografie oder eine Geschichte mit ihnen als HauptdarstellerIn

Leben im Ruhestand – eine neue Zeit

- Welche Pläne/Ziele haben sie für diese Zeit?
- Was möchten sie noch verwirklichen?
- Wie geht es ihnen körperlich?
- Welche Rolle spielt Spiritualität in ihrem Leben?
- Was macht ihnen Freude und was belastet sie?

Übung: Suchen sie sich ein Kraftbild oder einen Kraftort