



### Übungsaufgabe

---

- 4.4 Halten Sie einmal mit Hilfe des folgenden Arbeitsblattes „Meilensteine meines Lebens“ Rückschau auf Ihr bisheriges Leben und versuchen Sie so Ihr „Gewordensein“ nachzuvollziehen, machen Sie eine Reise in Ihre eigene Vergangenheit, um so den eigenen Entwicklungsverlauf nachzuvollziehen.

Dazu sollen auf dem Zeitstrahl des Arbeitsblattes wichtige Situationen der eigenen Lebensgeschichte aufgezeichnet werden, es erfolgt also eine skizzenhafte Rekonstruktion der eigenen Vergangenheit z.B. in Form von Daten, Entwicklungsetappen, beruflichen und persönlichen Lebensschritten und Krisen.

Die „Meilensteine“ sollen in ihrer Bedeutung für die Entwicklung des eigenen Ichs überdacht werden: Was hat auf mich wie gewirkt? Wie und wodurch bin ich in meiner Entwicklung beeinflusst worden? Wann und wodurch habe ich selbst Entscheidungen fällen können? Wie haben sich diese aus heutiger Sicht bewährt? Die Ereignisse können durch Farben oder Symbole in ihrer Auswirkung auf die weitere Entwicklung gekennzeichnet werden. Schraffieren Sie die Stelle/Stellen unter dem Zeitstrahl, wo Belastungen im Leben besonders groß waren.

In der Präsenzphase können sich 3-4 Personen (am besten diejenigen, die bisher am wenigsten voneinander wissen) zusammen finden und in der Kleingruppe ihre Lebensverläufe vorstellen, vergleichen und miteinander darüber ins Gespräch kommen. Für die Auswertung in der Großgruppe könnte ein Gruppensprecher benannt werden.

Ausgewählte Gruppensprecher der Kleingruppen tragen ggf. die wichtigsten Gemeinsamkeiten und Unterschiede vor. Jeder Teilnehmer kann nachfragen, wenn ihm etwas unklar erscheint oder ihn etwas näher interessiert.