**Arbeitsblatt 4  
Analyse der eigenen Biografie**

Betrachtet man den eigenen Werdegang genauer, finden sich vielleicht Situationen, in denen Anlagen verschüttet, vermeintliche Talente erfolglos gefördert oder tatsächliche Gaben durch übertriebenes Training in der Kindheit verleidet wurden.  
Jedoch auch hemmende Einflüsse und negative Erfahrungen in einem vergangenen Lebensabschnitt können später noch korrigiert werden. Wenn sich der Mensch dieser Herausforderung bewusst stellt und sie als zu lösende Aufgabe annimmt, hat er die Chance, das Versäumte aufzuarbeiten und diesen Lebensabschnitt erfolgreich abzuschließen und in sein Leben zu integrieren.

An folgendem Beispiel siehst Du, wie Du Dir Klarheit über positive und negative Ereignisse in Deinem Leben verschaffen kannst:

Positive  
Ereignisse: **\*1 \*4 \*6 \*7 \*8. \*12 \*13**

Alter: 5 10 15 20 30 40 50 60 70 .... Jahre

Negative  **\*2 \*3 \*5 \*9\*10 \*11**  
Ereignisse:

|  |  |
| --- | --- |
| Positive Ereignisse: | Negative Ereignisse: |
| \*1. Glückliche Kindheit auf dem Lande \*4. Bestandene Mofaprüfung  \*6. Fahrerlaubnis für ein Auto \*7. Eigene Wohnung in der Stadt  \*8. Bestandener Uniabschluss  \*12. Arbeit an spiritueller und persönlicher Weiterentwicklung, Befreiung aus einengenden Beziehungen und Abhängigkeiten  \*13. Selbständigkeit im Gesundheitsbereich: Eigene Ziele können umgesetzt werden | \*2. Verlust des Arbeitsplatzes des Vaters \*3. Die familiäre Belastung führt zur Wiederholung der 4. Klasse \*5. Beste Freundin wendet sich ab, einem festen Freund zu – führt u.a. dazu, selber Rollenerwartung als Frau zu erfüllen, weil man dazu gehören möchte \*9. Partnerschaften werden zunehmend als einengend empfunden: entspricht nicht dem eigenen Bedürfnis nach Freiheit und Eigenständigkeit \*10. Angestellt im sozialen Bereich: wenig Möglichkeiten, eigene Ziele zu verwirklichen \*11. Arbeitslosigkeit |

**Aufgabe:**

Bitte überprüfe Deinen Werdegang nun auf positive und negative Ereignisse:

Positive  
Ereignisse:

Alter: 5 10 15 20 30 40 50 60 70 .... Jahre

Negative   
Ereignisse:

|  |  |
| --- | --- |
| Positive Ereignisse: | Negative Ereignisse |
| …. | …. |

Möglicherweise ist Dir jetzt einiges klarer geworden, was Deine Grundauffassungen, Persönlichkeitseigenschaften, Kenntnisse und Erfahrungen angeht. Bitte notiere Dir, was Dir an Verknüpfungen und Zusammenhängen in Deinem Lebenslauf aufgefallen ist:

….

Du kannst Deinen Lebenslauf weiter analysieren, indem Du **wichtige positive und negative** **Vorkommnisse** mit deinen Werten, Einstellungen, Persönlichkeitseigenschaften, Kenntnissen und Fähigkeiten abgleichst:

|  |  |
| --- | --- |
| Markante Einschnitte und prägende Lebenssituationen: | Persönlichkeitseigenschaften, Werte, Einstellungen, Kenntnissen und Fähigkeiten, die vermutlich dazu beigetragen haben: |
| …. | …. |

Damit ist die Analyse Deines Lebenslaufs abgeschlossen.