



## Verdiene, was du selbst wert bist!

### Zeitstrahl des Lebens – 40 Fragen zum Aufbau des Zeitstrahls zur Aufgabe 2: Dein Leben auf einem Zeitstrahl

Ziel ist es, dir darüber klar zu werden, wie einzigartig du bist. Glaube an dein Wissen und an deine Kompetenzen. Entfalte deine Selbstliebe, erkenne deine Stärken und Talente.

Nimm dir einen großen Zettel (DIN A3) oder nutze ein Flipchart. Zeichne einen Strahl von links unten nach rechts oben. Das ist der Zeitstrahl deines Lebens. Links unten fängt er bei deiner Geburt an und endet bei dieser Aufgabe so etwa ein Viertel vor Erreichen der rechten oberen Ecke.

Stelle dir die nachfolgenden Fragen und trage die Antworten am besten auch anhand von Jahreszahlen chronologisch ein. Viel Erfolg.

#### Geburt und frühe Kindheit

1. Wann und wo bist du geboren?
2. Wie heißen deine Eltern?
3. Hast du Geschwister? Wenn ja, wie heißen sie und wie alt sind sie?
4. Gibt es besondere Erinnerungen an deine ersten Lebensjahre?

#### Familie und Verwandte

5. Wie heißen deine Großeltern und wo leben sie?
6. Gibt es besondere Familienfeste oder Traditionen, die ihr gefeiert habt?

#### Kindergarten und frühe Schulzeit

7. In welchen Kindergarten bist du gegangen?
8. Erinnerst du dich an deine erste:n Erzieher:in oder Lehrer:in?
9. Hast du damals enge Freundschaften geschlossen?
10. Welche Erinnerungen hast du an diese Zeit?

#### Grundschule

11. Welche Grundschule hast du besucht?
12. Gab es ein Lieblingsfach oder eine Lieblingslehrperson?
13. Welche Freund:innen hast du in dieser Zeit gefunden?
14. Gab es besondere Erlebnisse oder Ausflüge, an die du dich erinnerst?

#### Jugendzeit

15. Welche weiterführende Schule hast du besucht?
16. Gab es in der Schule bestimmte Aktivitäten oder Hobbys, die dir Spaß gemacht haben?
17. Wie hat sich dein Freundeskreis in dieser Zeit verändert?
18. Gab es besondere Ereignisse, wie z.B. Abschlussfeiern oder Austauschprogramme?

#### Junge Erwachsenenzeit

19. Was hast du nach der Schule gemacht (Studium, Ausbildung, Arbeit)?
20. Wie war dein erster Job und wie hast du ihn bekommen?
21. Gab es besondere Meilensteine oder Erfolge in dieser Zeit?
22. Wie haben sich deine Interessen und Hobbys entwickelt?
23. Gab es wichtige Menschen oder Beziehungen in deinem Leben?

## Berufliche Entwicklung

24. Hast du im Laufe der Zeit den Job oder das Berufsfeld gewechselt?
25. Welche Positionen hast du in den verschiedenen Unternehmen wann eingenommen?
26. Gab es berufliche Weiterbildungen oder Schulungen, die besonders wichtig waren?

## Berufliche Beziehungen

27. Gibt es Kolleg:innen, die einen besonderen Einfluss auf deine Karriere hatten?
28. Hattest du Mentor:innen oder Vorbilder im Berufsleben?

## Meilensteine und Erfolge

29. Welche beruflichen Erfolge oder Auszeichnungen hast du erreicht?
30. Gab es besondere Projekte oder Aufgaben, auf die du besonders stolz bist?
31. Hast du berufliche Ziele erreicht, die du dir gesetzt hattest?

## Herausforderungen und Veränderungen

32. Gab es Phasen der Arbeitslosigkeit oder berufliche Rückschläge?
33. Hast du jemals das Unternehmen oder die Branche gewechselt?

## Aktuelle Phase

34. Was machst du derzeit beruflich oder in deiner Freizeit?
35. Welche wichtigen Personen sind aktuell in deinem Leben?
36. Hast du Ziele oder Pläne für die Zukunft?

## Zukünftige Perspektiven

37. Welche beruflichen Ziele oder Träume hast du für die Zukunft?
38. Gibt es neue Fähigkeiten oder Kenntnisse, die du dir aneignen möchtest?
39. Wie stellst du dir deine berufliche Laufbahn in den nächsten Jahren vor?
40. Gibt es berufliche Ziele oder Projekte, an denen du aktuell arbeitest?