

Arbeitsblatt 6

Anleitung zum ressourcenorientierten Lebensbericht

Jede Lebensgeschichte hat ihren besonderen Wert. Dieser Bericht mag Ihnen dazu dienen, diesen Wert zu erkunden und erfahrbar zu machen und so wichtige Ereignisse Ihres Lebens wieder ins Gedächtnis zu rufen. Daher möchten wir Sie bitten, die nachfolgenden Fragen, an die Sie sich keineswegs zwanghaft halten müssen, als Anregung für Ihren Lebensbericht zu nutzen.

Beachten Sie im Allgemeinen

Schreiben Sie keinen tabellarischen Lebenslauf, sondern einen Erlebnisbericht über Ihr Leben, also das, was Sie im guten und schlechten Sinne mitgemacht haben.

Sie müssen sich nicht unbedingt an die zeitliche Reihenfolge Ihrer Erinnerungen oder Ihrer Erlebnisse halten (vermerken Sie jeweils Jahreszahl oder Datum).

Beschreiben Sie alles, von dem Sie glauben, dass es für Ihre Entwicklung wesentlich oder richtungsweisend war.

Erwähnen Sie darüber hinaus alles, was Ihnen beim Schreiben einfällt, auch dann, wenn Sie es zunächst für unwichtig halten.

Beschreiben Sie im Einzelnen:

- Die Familienatmosphäre, aus der Sie stammen.
- Besonderheiten in Ihrer Herkunftsfamilie (Krankheiten, Gewohnheiten, Eigenarten).
- Ihr Verhältnis zu Vater und Mutter. (Worin schlagen Sie dem einen oder anderen Elternteil nach?)
- In welcher Geschwisterreihenfolge Sie aufgewachsen sind.
- Das Verhältnis aller Geschwister untereinander und zu den Eltern.
- Ihre früheste Lebenserinnerung.
- Den Verlauf Ihrer Kindheit. (Welche Spiele und Beschäftigungen liebten Sie?)
- Welche Erwachsenen hatten Einfluss auf Ihre Entwicklung und wer hat Sie erzogen?

- Den Verlauf der Schulzeit (Verhältnis zu Lehrern und Mitschülern, eigene Neigungen, Begabungen und Leistungen).
- Ihre Entwicklungsjahre. (Wurden Sie aufgeklärt? Von wem, wann und wie?)
- Ihre ersten Beziehungserfahrungen bzw. Partnerschaften.
- Krankheiten, Unfälle, Kur-, Sanatoriums- oder Krankenhausaufenthalte.
- Ihre Versicherungsverhältnisse (Kranken-, Lebens- und Altersversicherungen).
- Ihre Einstellung zu Essen und Trinken, Sport und Spiel, Geld und Besitz, Mode und Schmuck.
- Ihre Einstellung zu unserer Gesellschaft, zu Parteien und Vereinen (aktives Mitglied, Anführer, Initiator, Funktionär, passives Mitglied, Mitläufer usw.).
- Wichtige Freundschaften, anhaltende Konflikte und Feindschaften.
- Ihre Einstellung zu Ihrem Beruf (Berufswahl, Berufsausbildung, Berufswechsel, Berufspläne).
- Ihre Einstellung zu Liebe, Ehe und Familie (Partnerwahl, Erotik, Eheleben, Kindererziehung).
- Die Gestaltung Ihrer Freizeit.
- Wie Sie Ihr Leben gestalten würden, wenn Sie gesund wären.
- Etc.

Aus der Ressourcenperspektive lässt sich ergänzen:

- Beschreiben Sie die schönste Geschichte/Anekdote, die Ihnen über Sie als Säugling/Kind berichtet/erzählt wurde.
- Wo haben Sie erstmals Geborgenheit und Sicherheit erlebt, in welcher Situation, bei welchen Personen? Wo in der Kindergartenzeit, wo in der Schulzeit und wann als Erwachsener?
- Für welche Dinge in Ihrem Leben sind Sie dankbar. Wie haben Sie dies gezeigt?
- Welche Dinge in Ihrem Leben haben Ihnen Freude und Spaß bereitet? (Märchen, Geschichten, Erlebnisse, Kuscheltiere, Lieblingsspielzeuge usw.)

- Welche Herausforderungen und/oder Krisen im Leben haben Sie bereits gemeistert, wie ist Ihnen das gelungen?
- Welche Fähigkeiten haben Ihnen dabei geholfen, dies zu erreichen? Gab es andere Personen, die Sie dabei unterstützt haben?
- Was taten oder tun Sie, um hilfreiche Personen zu bewegen, Sie zu unterstützen?
- Welche Stärken und Charakterzüge haben andere an Ihnen geschätzt?
- Welches Verhalten von anderen hat Sie positiv beeinflusst oder Ihnen geholfen?
- Wie und bei welchen Gelegenheiten konnten Sie Ihre Stärken im Leben nutzen (siehe Liste der Stärken und Tugenden), wann und wodurch sind Ihnen diese bewusst geworden?
- Gab es in Ihrem Leben Orte, an die Sie sich gern erinnern?
- Gab es in Ihrem Leben Tiere, die Ihnen wichtig waren oder noch sind?
- Was würde ein Mensch, der Sie gut kennt, Positives über Sie sagen können?
- Welche Fähigkeiten würden Sie gerne noch weiter ausbauen?

Lassen Sie sich durch vorstehende Fragen lediglich anregen, nicht aber festlegen oder einengen.

Schildern Sie den Verlauf Ihres Lebens aus Ihrer persönlichen Perspektive!