



MEINE  
TALENTE

DATUM

MEIN NAME

**Einleitung:**

Teile dein Leben in 10 Jahres Schritten (**Dekaden**) ein, also von 0-10, 10-20, 20-30, 30-40, etc.

Schreibe die Dekaden auf das nächste Blatt und stelle dir für jede Dekade die unten folgenden Fragen..

**Hinweis:** In diesem Rückblick geht es um **Dankbarkeit und** die Entdeckung deiner **Talente**. Also um die Menschen, die **positiven** Einfluss auf dein Leben nahmen. Die in deinem Leben für die positiven **AHA** Momente sorgten. Es geht hier ausdrücklich **nicht** um Vergangenheitsbewältigung! Dafür wäre diese Übung das falsche Instrument!!!

Mache es dir so gemütlich wie möglich, koche dir einen Kaffee oder Tee. Sorge für eine **schöne, kuschelige Atmosphäre** und dann reise zu den schönen Momenten und angenehmen Menschen in deiner Vergangenheit.

Stelle dir bei jeder Dekade dieselben Fragen:

1. Welche wunderbaren Menschen waren um mich, als ich in dieser Dekade meines Lebens war?

Woran erinnere ich mich bei diesen Menschen?  
Was haben sie mich gelehrt?  
Wie haben sie mein Leben bereichert?  
Welche Talente haben sie zum Vorschein gebracht?  
Welche Rolle haben sie in meinem Umfeld gespielt?  
Waren sie typisch für das Frauenbild dieser Zeit?  
Was habe ich über sie gedacht?  
Was habe ich an ihnen bewundert?

2. Welche Ereignisse fanden in dieser Dekade statt?  
Einschulung, Studium, Beginn der Berufsausbildung, Wechsel des Arbeitgebers, Ehe, Kinder, etc.

Gehe immer weiter - bis heute. Und wenn du magst, schau noch in deine Zukunft, wem würdest du gerne persönlich begegnen, wer ist heute dein Vorbild. Erstelle eine Liste der 10 Personen, denen du noch persönlich begegnen möchtest.



RÜCKBLICK



# Ich erinnere mich

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

0-10	10-20	20-30

# Ich erinnere mich

Name: \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

**30-40**

**40-50**

**50-60**

# Was kommt?

Name: \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

**60-70**

**70-80**

**80-90**





