

# Öffne deine Schatztruhe & hebe den Schatz!



Wohin soll sich dein Leben entwickeln und was kannst du selbst dafür tun?

Was hat dich in deinem Leben geprägt?

Was davon unterstützt und stabilisiert dich?

Was schränkt dich ein oder blockiert dich?



Das was im Inneren gehütet wurde, macht sich zum Durchbruch bereit und will sich der Welt zeigen. Jetzt heißt es, sich vom Alten zu verabschieden, es loszulassen und sich auf Neues einzulassen. Es ist dabei ganz gleich, ob es sich bei dem Neuen um eine erfreuliche Sache oder aber um eine nicht ganz so gewünschte Angelegenheit handelt, aus der du noch nicht so ganz schlau wirst. Anfangsphasen starten selten mühelos und nicht immer verlaufen sie gradlinig und kraftvoll. Auch wenn du mit Neuen Ideen zunächst über holprige, verschlungen oder sogar dramatische Wege gehen musst, erkennst du doch, dass Dinge erst nach einer Weile stabil, belastbar und beständig werden. Sei gut zu dir, und lass geschehen, was geschehen will.

1 Sammele Erlebnisse, die du als besonders förderlich oder einschränkend erlebt/empfohlen hast. Nimm dir Zeit, so können auch tief vergrabene Erinnerungen auftauchen.

2 Schreibe deine Themen auf grüne - förderlich und rote - einschränkend Karten. Nimm nun ein langes Seil und lege damit deinen Lebensweg aus. So kannst du bildhaft Höhen und Tiefen darstellen.

3 Lege nun die Karten in zeitlicher Abfolge der Ereignisse in die Lebenslinie hinein (siehe Bild). Sobald alles liegt, betrachte dir das Bild im Ganzen und lasse es wirken.

4 Welche Fühl-, Denk- und Handlungsmuster kannst du von diesen Erfahrungen ableiten? Zeigen sich Wiederholungen und passt es noch zu deinem heutigen Verhalten?

# Was hat dich in deinem Leben geprägt?

Welche Prägungen  
unterstützen &  
stabilisieren dich?



Welche Prägungen  
schränken dich ein &  
blockieren dich?



Hebe deinen Schatz!

**Das benötigst du:**  
Langes Seil oder  
Wäscheleine  
Zweifarbige  
Karten oder Papier  
oder roten und grünen Stift,  
und wenn du magst ein paar  
Stolpersteine







