



Claudia Bechert-Möckel

INTEGRIERTE LÖSUNGSORIENTIERTE PSYCHOLOGIE ILP®

Kurzzeitcoaching mit Langzeitwirkung...

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG+COACHING+PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG+SELBSTMANAGEMENT
Dresdner Straße 10a 01445 Radebeul Telefon: 0351/30910005 www.ilp-coach-dresden.de

Die Geschichte meines Lebens

„Sie sind nicht nur Teil Ihrer Lebensgeschichte, Sie sind auch der Geschichtenerzähler.“ Claudia Bechert- Möckel

Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens in Form eines Märchens oder einer Fabel auf. Lassen Sie sich Zeit dafür und beginnen Sie ganz am Anfang, am besten mit „Es war einmal,...“. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und schränken Sie sich nicht ein. Die künstlerische Freiheit für Ihre Geschichte liegt ganz bei Ihnen. Sie sind der Geschichtenerzähler.

Schreiben Sie daher auch in der dritten Person, also aus der Perspektive eines Außenstehenden. Vergessen Sie nicht, Ihrer Geschichte einen Titel zu geben und sie in verschiedenen Kapitel einzuteilen. Und am Ende sollte Ihre Geschichte einen guten Ausgang nehmen...

Fragen zur Selbstreflektion nach Beendigung der Geschichte:

- **was für eine Art Geschichte ist meine Erzählung geworden?**
- **gibt es so etwas wie einen roten Faden, und wenn ja, welchen?**
- **was lernt der Held oder die Heldenin meiner Geschichte?**
- **wo in dieser Geschichte stehe ich jetzt?**
- **was ist das nächste Kapitel/ der nächste Schritt?**
- **was müsste passieren, dass meine reale Geschichte gut ausgeht?**

*Machen Sie sich dazu am besten ein paar Notizen!
Wir werden darüber in der nächsten Sitzung sprechen.*

*Ich bin sehr gespannt auf Ihre Geschichte ;-)
Herzlichst, Ihre Claudia Bechert-Möckel*