

Zeichne deine Lebenskurve: Das linke Ende ist der Zeitpunkt deiner Geburt, das rechte ist heute. Daran kannst du eine ungefähre Jahreseinteilung entwerfen. Oberhalb der Linie sind Höhepunkte, unterhalb der Linie Tiefpunkte. Die Linie selbst ist eine Art Nullpunkt. Nun beschrifte die Höhe und die Tiefpunkte. Was war da los? Und dann kommt das wichtigste: Richte dein Augenmerk auf das, was, nach den tiefsten Tiefpunkten und vor den höchsten Höhepunkten kam: Was in dir? Welche Eigenschaft oder Fähigkeit hat dich aus der Tiefe in die Höhe gebracht. Schreibe auch das an deine Kurve hat die Wende nach einem Tiefpunkt gebracht? Was hat dich so hoch hinauf gebracht. (Wenn das Blatt zu klein ist, dann nimm ein neues oder größeres!)

---