


## Meine Biografie

Eine Biografie ist ein «Aufschreiben des eigenen Lebens»; eine Abfolge unterschiedlichster Ereignisse.

Schreibe Deine Ereignisse möglichst genau (Alter) in die nachstehenden Jahresfelder, welche in Jahr-Siepte aufgeteilt sind. Schreibe **keine** Bewertungen, Urteile, Folgen hinein.

Wenn es eher **positive** Ereignisse waren, dann **male** die Pfeile oberhalb der Jahrsiepte **grün** 

wenn es eher **negative** Ereignisse waren, dann **rot** 

Hier ein paar **Beispiele** solcher für Dich vielleicht wichtiger Ereignisse. Das ist keine abschliessende Liste, Du kannst auch andere für Dich prägende Ereignisse aufschreiben

- Geburt von Geschwistern (eventuell Zwillingen), Tod von Geschwistern
- Mit Unsicherheiten oder Ängsten behaftete Ereignisse vor dem Kindergarten und vor der Schule
- Wurdest Du geärgert, weil Du aus irgendwelchen Gründen nicht wie die anderen warst? (Mobbing)
- 1. Schultag
- Prüfungen (Schule, Sport, Musik)
- Unfälle, schwere Krankheiten
- Erster Wegzug von den Eltern
- Erste Beziehungen, Brüche von Beziehungen
- Heirat
- Schwangerschaften, Kinder
- Trennung, Scheidung (eigene oder der Eltern)
- Tod des Partners oder von Familienangehörigen
- Schwere Krankheiten (auch von Familienangehörigen)
- Dauernder Arbeitsplatzverlust
- Teilnahme an Kriegsereignissen (eventuell mehrmals für viele sehr alte Menschen)