

#### 4. Vierter Schritt: Kapitel (blaue Post-its)

3. Schritt: Schwere oder schmerzvolle gelbe Ereignisse  
(gelbe durch pinke Post-its austauschen)

#### Für deinen Zeitstrahl benötigst du:

- Post-its in vier verschiedenen Farben (am besten gelb, pink, blau, lila)
- Einen Stift

#### Erster Schritt:

**Trage die Menschen, Ereignisse und Umstände zusammen**, die dich in deiner Vergangenheit entscheidend beeinflusst und geprägt haben. Schreibe alles auf gelbe Post-its – jede Person und jedes Erlebnis auf einen.

#### Zweiter Schritt:

**Ordne die Ereignisse.** Bringe alle Zettel in eine chronologische Reihenfolge, indem du das früheste Erlebnis oben links auf das Blatt Papier klebst, das nächstfolgende senkrecht darunter und schließlich, wenn die Spalte voll ist, fängst du rechts daneben wieder oben an.

#### Dritter Schritt:

**Nenne die Dinge beim Namen.** Welche Ereignisse oder Umstände waren unangenehm oder schmerzhaft für dich? Übertrage diese Erlebnisse auf einen pinken Post-it und ersetze den gelben damit.

#### Vierter Schritt:

**Teile deinen Zeitstrahl in Kapitel ein.** Kannst du zentrale Zeitabschnitte oder »Kapitel« erkennen? Versuche, mindestens drei und nicht mehr als sechs solcher Abschnitte voneinander abzugrenzen, und überlege dir »Kapitelüberschriften« dafür. Schreibe jede Kapitelüberschrift auf einen blauen Post-it und klebe sie über die dazugehörigen gelben.

#### Fünfter Schritt:

**Bestimme Wendepunkte und entscheidende Lektionen deines Lebens.** Ein Wendepunkt ist ein Ereignis oder eine Erfahrung, die dein Leben verändert hat – du bist danach nicht mehr derselbe wie vorher. Wenn du diese Wendepunkte identifizieren kannst, wirst du auch die wichtigen Lektionen erkennen, die du dadurch gelernt hast. Kennzeichne die Post-its mit entscheidenden Wendepunkten mit einem »W«. Schreibe dann die entscheidenden Lektionen auf lila Post-its und klebe sie unter die entsprechende Spalte des Zeitstrahls.

#### 2. Zweiter Schritt: Menschen, Ereignisse, Umstände (gelbe Post-its)

#### 5. Fünfter Schritt: Wendepunkte »W«

#### 5. Fünfter Schritt: Lektionen (lila Post-its)