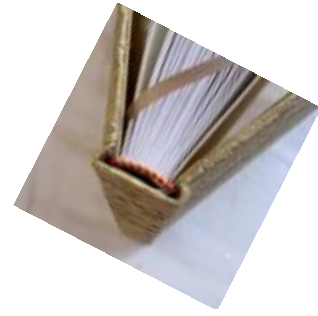


Stolz das Leben erzählen

Viele Menschen im hohen Alter bedauern nicht unbedingt, was sie getan haben – eher was sie NICHT getan haben! Stellen Sie sich vor, Sie erzählen mit 75 einem Kind (z.B. Enkel) offen und ehrlich von Ihrer beruflichen Laufbahn. Fantasieren Sie einfach über die noch nicht gelebten Lebensphasen.



Besonders stolz bin ich, weil ...

Traurig macht mich, dass ...

Mut gab mir damals ...

Angst hatte ich, weil ...

Energie und Kraft holte ich mir, weil ...

Hätte (wäre) ich doch damals ...

Diese Menschen waren besonders wichtig für meine Zufriedenheit ...

Stellen Sie sich vor, sie erzählen einer Journalistin aus Ihrem Erwerbsleben und wollen ganz besonders erfolgreich scheinen. Wie beantworten Sie die Fragen dann?

Stellen Sie sich vor, sie sind in einem Umfeld von Jammerern – jeder will den anderen übertrumpfen damit, wie schwierig, ja hoffnungslos die Chancen damals standen. Wenn Sie da mitmachen würden, wie würden Sie die Fragen dann beantworten?

Meine Lebensgeschichte erzähle ich mir selbst, immer wieder neu – und trage die Verantwortung, ob ich mich damit schwäche oder Ressourcen etabliere.