



Ressources Of My Life*

- Benutze ein Flipchart-Papier oder eine Papiertischdecke und unterteile sie in Deine Lebensjahre – markiere jeweils die 5-Jahres-Punkte.
- Während dieser Übung auditive bilaterale Stimulation laufen lassen.
- Was war in den einzelnen Lebensjahren/ - abschnitten bedeutsam und wichtig für Dich?
- Schreibe auf, was Du aus den Erfahrungen gelernt hast – konzentriere Dich dabei nicht auf die Ereignisse sondern auf die Ressourcen.
 - Welche Fähigkeiten/ Stärken hast Du erworben?
 - Welche Talente hast Du gepflegt?
 - Welche Werte hast Du entwickelt?
 - Welche Beziehungen waren wichtig, haben Dich geprägt?
 - Was ist für Dich persönlich noch wichtig?
- bei gutem Gefühl: Butterfly oder Tipping

**inspiriert von Satulia Stierlin*



Andreas Zimmermann
Innauenstr. 5 - 94060 Pocking
Fon: 08538-911216 Fax: 08538-911217
Email: Zimmermann.Partnerin@t-online.de