



Erstelle deinen persönlichen Zeitstrahl

Dies ist die Kurzanleitung. Eine ausführliche Erklärung, wie du deinen Zeitstrahl erstellen kannst, findest du in Anhang A auf Seite 61.

Für deinen Zeitstrahl benötigst du:

- Ein großes Blatt Papier, am besten A3 (oder S. 16–19 in diesem Arbeitsheft)
- 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. Achte aber darauf, dass du auf dem Blatt Papier ganz oben und ganz unten noch Platz für jeweils eine Zeile mit Post-its frei lässt.

Dritter Schritt:

Nenne die Dinge beim Namen. Nimm dir einen Augenblick Zeit und schau dir deine Zettel an. 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. Schau dir noch einmal die gelben Post-its an. 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.

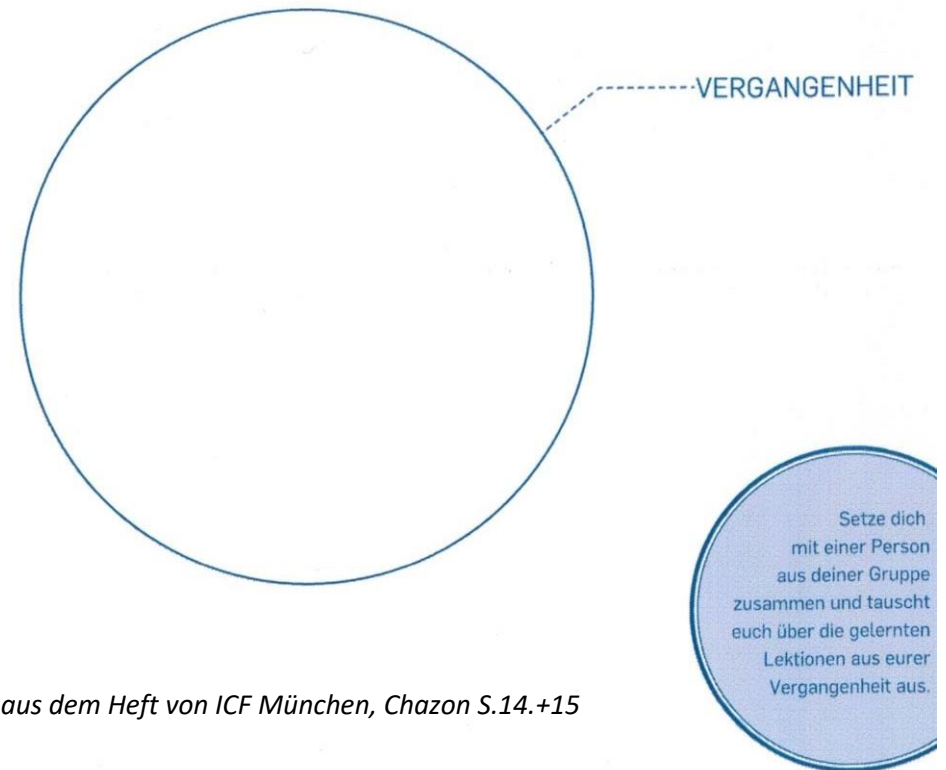
Fünfter Schritt:

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. Das sind Schlüsselereignisse, die Gott in deinem Leben verankert und durch die er deinen Charakter formen möchte. 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.

Folgende Fragen können dir dabei helfen:

- Was wollte Gott mich durch diesen Wendepunkt lehren?
- Woran sollte ich mich auf meinem Weg erinnern?
- Welche Fähigkeiten oder Erkenntnisse habe ich aus dieser Situation gewonnen?
- Wie kann ich diese Fähigkeiten und Erkenntnisse in Zukunft anwenden?
- Inwiefern haben diese Ereignisse meinen Charakter geformt?
- Habe ich dadurch an Erfahrung gewonnen?
- Wie hat Gott mich dadurch gebrauchen können?
- Haben mir diese Erlebnisse mehr über Gott und seinen Charakter gezeigt?

Wenn du den Zeitstrahl fertiggestellt hast, dann übertrage die entscheidenden Lektionen deines Lebens – deine *pinken* Post-its – vom Zeitstrahl in diesen Kreis:



Quelle: Bild aus dem Heft von ICF München, Chazon S.14.+15