

Lebenslauf malen

Material: Papier (mindestens A3) Buntstifte, Malkreide usw.

Ev. auch in der Natur mit Fundgegenständen (Steinen, Blättern, Wurzeln usw.)

Das Ziel dieser Übung ist es, die Beziehung zum eigenen Lebenslauf zu aktualisieren. Wenn es uns gelingt, ein gutes oder zumindest versöhnliches Gefühl zu haben im Bezug auf unseren Lebenslauf, wird Energie frei, sich mit der Zukunft zu beschäftigen.

- Für dich alleine ca. 20 Minuten:

- 1) Du nimmst ein grosses Blatt Papier und malst deinen Lebenslauf. Dafür gibt es keine Regeln. Du kannst ganz frei gestalten oder systematisch vorgehen (zum Beispiel in 5 Jahresschritten). Es muss kein Kunstwerk geben.

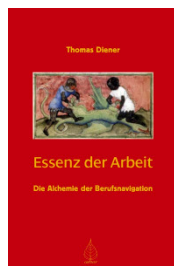
- Zu zweit je ca. 20 Minuten:

- 2) Zweiergruppen bilden.
- 3) A erzählt B seinen/ihren Lebenslauf anhand des Bildes.
- 4) B stellt Fragen; z.B.: Was bedeutet dieser Teil des Bildes, macht aber keine Interpretationen.

- In Dreiergruppen.

Es gibt eine(n) Klienten/Klientin **KLI**, eine(n) BeraterIn **BER** und ein(e) BeobachterIn **BEO**:

- 5) KLI hängt das Bild an die Wand.
- 6) KLI stellt sich davor und betrachtet es.
- 7) BER stellt die Frage: „Was empfindest / fühlst du, wenn du das Bild anschaust?“
- 8) KLI suchst nach diesem Gefühl.
- 9) KLI stellt sich vor, das Bild / der Lebenslauf, sei eine Person. Er/Sie hat eine Beziehung zu dieser Person und diese Beziehung hat eine gefühlsmässige Komponente.
- 10) Jetzt geht KLI in einen Dialog mit dem Lebenslauf.
- 11) BER übernimmt jeweils die Antagonistenrolle. BER muss nichts Neues einbringen sondern entscheidet, wann es Zeit ist, den Rollentausch zu machen und wiederholt dann in der jeweiligen Rolle, was KLI gesagt hat.
- 12) BEO schaut, dass BER nicht zu viel eigenes hineinbringt und gut mit dem Rollentausch arbeitet.
- 13) Die „Beziehungsarbeit“ zwischen KLI und Lebenslauf ist zu Ende, wenn KLI zumindest temporär zu einem versöhnlichen Gefühl findet.
- 14) KLI verabschiedet sich von Lebenslauf.



Übung zum Text auf Seite 67 „Essenz der Arbeit“
Arbor Verlag, Freiburg 2006