

Arbeitsblatt 16: Die Stationen meines Lebens

Gehen Sie jede wichtige Entwicklungsphase in Ihrem Leben einzeln durch und beantworten Sie stichpunktartig die folgenden Fragen:

1. Kleinkindphase: Ausbildung von Urvertrauen

- ▶ Waren Sie ein Wunschkind? Hatten Sie das Gefühl, ersehnt und geliebt zu sein oder fühlten Sie sich eher als Belastung für Ihre Eltern? In welchen Beziehungen (privat und beruflich) hat sich dieses Gefühl (geliebt oder lästig zu sein) fortgesetzt?
- ▶ Waren Sie eher ein vertrauensvolles Kind oder versuchten Sie, so unabhängig wie möglich von anderen zu sein? Wie ist das heute?
- ▶ Welche Enttäuschungen und Verluste (Trennungen, Abschiede) mussten Sie in Ihrer frühen Kindheit erleben? Wie haben Sie sich darüber hinweggetröstet? Wie gehen Sie heute mit Enttäuschungen um?
- ▶ Welche kindlichen Bedürfnisse konnten in Ihrer Familie nicht erfüllt werden? Wie versuchen Sie heute, diese Bedürfnisse zu erfüllen?

2. Vorschulphase: Entwicklung von Identität und Selbstbild

- ▶ Wie ging man mit Ihnen um, wenn Sie Gefühle gezeigt haben? Wie reagierten Ihre Eltern, wenn Sie Fehler gemacht haben oder trotzig waren?
- ▶ Welche Rolle hatten Sie im Familiensystem inne? Hat Sie diese Rolle überfordert?
- ▶ Welche Strategien haben Sie als Kind angewandt, um geliebt oder gelobt zu werden? Wenden Sie diese Strategien auch heute noch – z.B. im Beruf oder im Freundeskreis – an?
- ▶ Wie sehr konnten die Eltern auf Ihre Bedürfnisse eingehen? War ein Elternteil erkrankt? Gab es finanzielle oder berufliche Sorgen bei den Eltern? Wie haben sich die Sorgen der Eltern auf Sie ausgewirkt?
- ▶ Wie sind Sie mit Anweisungen umgegangen? Haben Sie sich eher gefügt oder rebelliert? Wie geht es Ihnen heute in Bezug auf Vorgesetzte? Sehen Sie Parallelen zu Ihrem Verhalten gegenüber den Eltern?

3. Schulzeit: Umgang mit Leistung und Leistungsdruck

- ▶ Wie war der Übergang in die Schule? Welche Reaktionen gab es, wenn Sie eine schlechte Note mit nach Hause gebracht haben? Wie haben Sie sich vor Prüfungen gefühlt?
- ▶ Welche Vorstellung hatten Sie von Ihrer eigenen Kompetenz? Welche Vorstellung hatten die Eltern davon? Was denken Sie heute in Bezug auf Ihre Kompetenz? Was hat sich verändert?
- ▶ In welchen Situationen haben Sie das Gefühl, versagt zu haben? Welche Erlebnisse haben die Überzeugung, nicht gut genug zu sein, verstärkt?

4. Jugendalter: Abgrenzung von Elternhaus, Selbstwertstabilisierung

- ▶ Welche besonderen Ereignisse gab es während Ihrer Jugendzeit? Welche Beziehungen waren wichtig für Sie?
- ▶ Hatten Sie Ihren Eltern gegenüber ein schlechtes Gewissen, wenn Sie mit Freunden etwas unternommen haben? Was haben Sie vor Ihren Eltern verheimlicht?

5. Erwachsenenalter: Übernahme von Verantwortung, Selbstwirksamkeitserleben

- ▶ Wie verliefen die Zeit der Ausbildung und der Einstieg ins Berufsleben? War die Bewerbungszeit eher kurz oder lang? Welche Chancen haben Sie ergriffen, welche ausgeschlagen?
- ▶ Wie ist das Berufsleben? Gibt es Konstellationen, die Sie an Ihre Ursprungsfamilie erinnern? An welches Familienmitglied erinnert Sie Ihr Chef? Welche Kollegen ähneln Ihren Geschwistern?
- ▶ Welche Rolle spielt Ihre berufliche Stellung für Ihren Selbstwert?