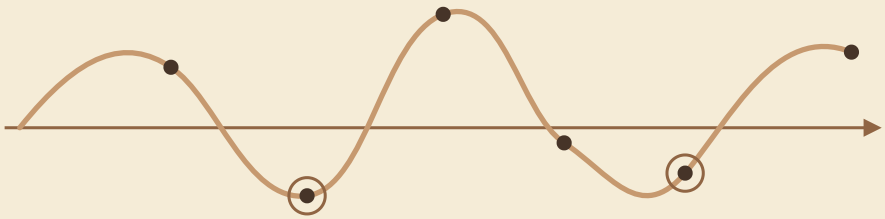
VORLAGE ZUM AUSDRUCKEN

Ihre Lebenslinie

Höhepunkte, Tiefpunkte und Wendepunkte Ihres Lebens auf einem Blatt

Frauke Vangierdegom
textundleben.de



© Frauke Vangierdegom · textundleben.de

BEVOR SIE BEGINNEN

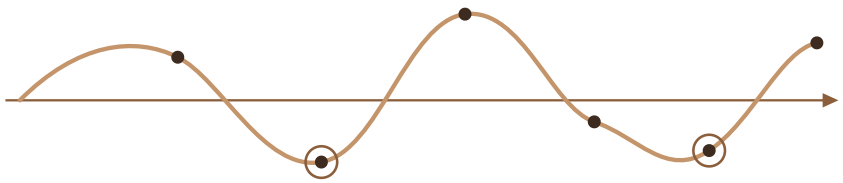
Ihr Leben auf einem Blatt

Diese Vorlage begleitet Teil 3 der Reihe „Biografie schreiben“ in herrsching online. Sie macht sichtbar, was in Ihrem Gedächtnis verstreut liegt: die hellen Jahre, die schweren Jahre und die Momente, nach denen nichts mehr so war wie vorher.

Sie brauchen dafür keine Schreiberfahrung und keine lückenlosen Erinnerungen. Ein Stichwort pro Ereignis genügt. Was Sie eintragen und was nicht, entscheiden Sie allein.

DAS BRAUCHEN SIE

Einen Bleistift und einen Radiergummi
Einen farbigen Stift für die Wendepunkte
Eine Stunde ungestörte Zeit



So kann eine Lebenslinie aussehen. Jede Kurve ist anders.

SO GEHEN SIE VOR

Fünf Schritte

1. **Die Linie beschriften**
   Tragen Sie auf der Arbeitsseite links Ihr Geburtsjahr ein und rechts das aktuelle Jahr. Verteilen Sie die Jahre dazwischen gleichmäßig auf die Markierungen.

2. **Höhepunkte und Tiefpunkte setzen**
   Was Sie gestärkt oder gefreut hat, setzen Sie als Punkt über die Linie. Was Sie belastet hat, setzen Sie darunter. Je stärker ein Erlebnis war, desto weiter liegt der Punkt von der Linie entfernt. Schreiben Sie ein Stichwort daneben.

3. **Die Kurve zeichnen**
   Verbinden Sie die Punkte von links nach rechts zu einer Kurve.

4. **Wendepunkte markieren**
   Kreisen Sie mit dem farbigen Stift die Ereignisse ein, nach denen Ihr Leben eine neue Richtung nahm: ein Umzug, eine Begegnung, eine Krankheit, eine Kündigung, eine Geburt.

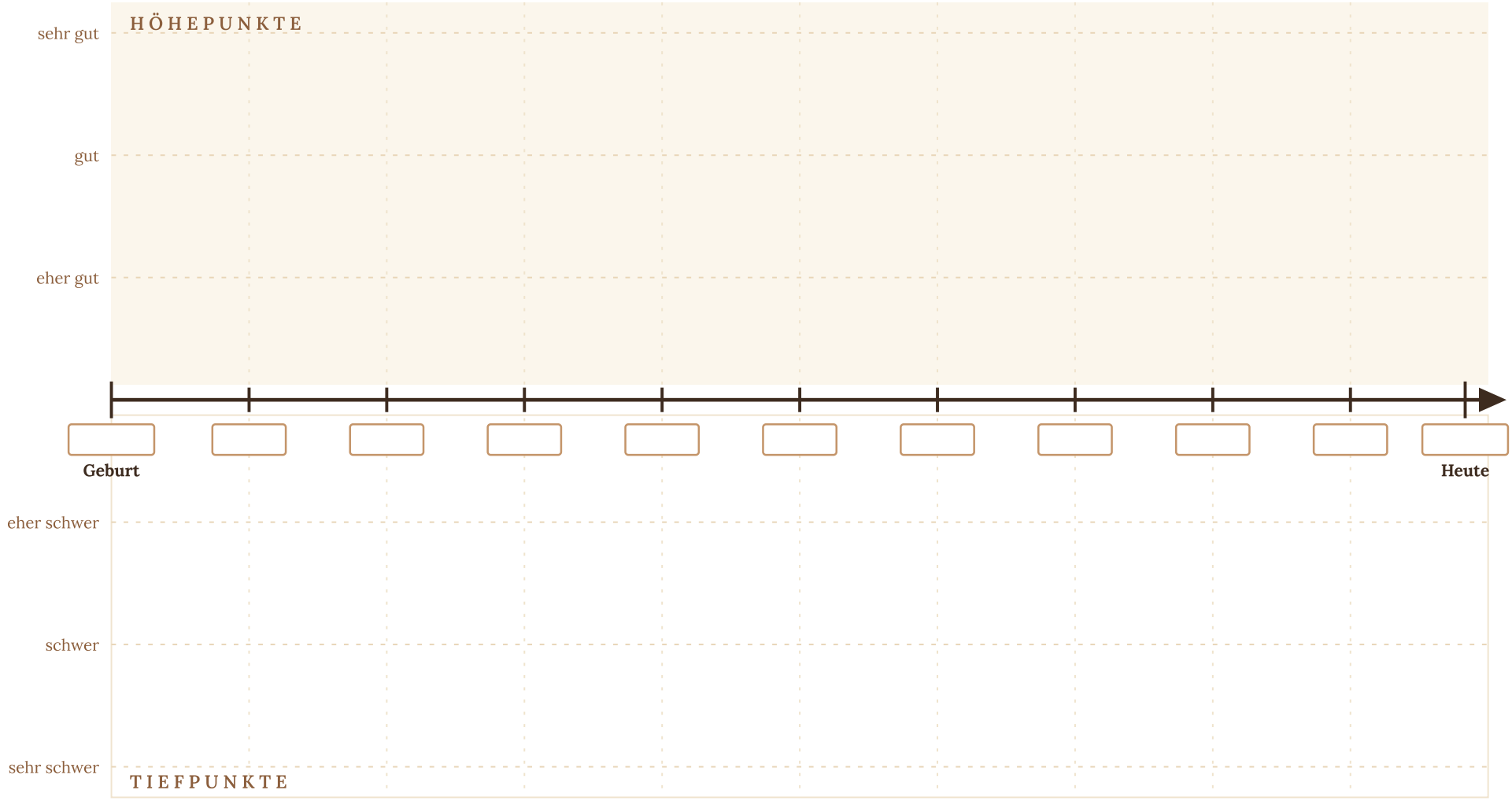
5. **Muster suchen**
   Betrachten Sie die fertige Kurve mit etwas Abstand, am besten am nächsten Tag. Die Seiten 4 bis 6 führen Sie durch diesen Schritt.

Tipp: Drucken Sie die Arbeitsseite zweimal aus. Auf dem ersten Blatt sammeln Sie, auf dem zweiten zeichnen Sie die Reinfassung.

ARBEITSSEITE

Ihre Lebenslinie

Name _____



● Punkt mit Stichwort: ein Erlebnis

◉ farbig eingekreist: ein Wendepunkt

In die Kästchen auf der Linie tragen Sie die Jahreszahlen ein.

REFLEXION 1

Ihre drei wichtigsten Wendepunkte

Wählen Sie aus allen eingekreisten Ereignissen die drei aus, die Ihr Leben am stärksten verändert haben. Halten Sie fest, was vorher war und was danach anders wurde. Genau hier endet eine Lebensphase und eine neue beginnt.

Wendepunkt 1

Jahr _____ Alter _____

Was ist geschehen?

Wie war Ihr Leben vorher?

Was war danach anders?

Wendepunkt 2

Jahr _____ Alter _____

Was ist geschehen?

Wie war Ihr Leben vorher?

Was war danach anders?

Wendepunkt 3

Jahr _____ Alter _____

Was ist geschehen?

Wie war Ihr Leben vorher?

Was war danach anders?

REFLEXION 2

Muster erkennen

Gehen Sie Ihre Kurve Jahrzehnt für Jahrzehnt durch. Ein Stichwort pro Feld genügt.

ALTER	JAHRE	WAS DIESE ZEIT GEPRÄGT HAT	WIEDERKEHRENDES THEMA
0 bis 9			
10 bis 19			
20 bis 29			
30 bis 39			
40 bis 49			
50 bis 59			
60 bis 69			
70 bis 79			
80 und älter			

FRAGEN AN IHRE KURVE

Folgt auf einen Tiefpunkt ein Neuanfang? Wie oft?

Welches Thema taucht in mehreren Jahrzehnten auf?

Welche Menschen begleiten mehrere Abschnitte Ihres Lebens?

Wo verläuft Ihre Kurve ruhig, wo schlägt sie aus?

Mein Muster in einem Satz

ÜBUNG

Ein Wendepunkt als Szene

Wählen Sie einen Ihrer drei Wendepunkte. Schreiben Sie ihn als Szene: ein bestimmter Tag, ein bestimmter Ort, ein bestimmter Moment. Erzählen Sie, was Sie sehen, hören und spüren. Erklären Sie nichts. Zehn Minuten genügen.

Wo sind Sie? Wer ist bei Ihnen? Welcher Satz fällt?

Reicht der Platz nicht, schreiben Sie auf einem eigenen Blatt weiter.

ENTSCHEIDUNG

Ihr Ordnungsprinzip

Ihre Lebenslinie zeigt Ihnen, welche Ordnung zu Ihrer Geschichte passt. Kreuzen Sie eine an.

☐ **Chronologisch**
Sie erzählen von der Kindheit bis heute, Jahr für Jahr. Passt, wenn Ihre Kurve einen klaren Verlauf zeigt.

☐ **Nach Lebensstationen**
Jedes Kapitel gehört zu einem Ort, einem Zuhause oder einer Arbeitsstelle. Passt, wenn Umzüge und Wechsel Ihr Leben gliedern.

☐ **Thematisch**
Kapitel zu Familie, Arbeit, Freundschaft oder Heimat. Passt, wenn Ihre Tabelle mehrere wiederkehrende Themen zeigt.

☐ **Nach einem Leitmotiv**
Ein Thema zieht sich durch alles, etwa der Neuanfang. Passt, wenn Sie Ihr Muster in einem Satz fassen konnten.

Meine Wahl und warum

WIE ES WEITERGEHT

Von der Linie zum Stoff

Sie haben jetzt den Verlauf Ihres Lebens vor sich, auf einem einzigen Blatt. Ihre Wendepunkte zeigen, wo eine Lebensphase endet und die nächste beginnt. An diesen Stellen liegen später die Grenzen Ihrer Kapitel.

Die Linie zeigt die großen Bewegungen. Zum Erzählen brauchen Sie die kleinen Momente dazwischen: einen Geruch aus der Kindheit, einen Satz, der gefallen ist, einen Tag, der Ihnen geblieben ist. Diese Erinnerungen sind Ihr Stoff. Erst wenn er auf dem Papier steht, lässt er sich zu Kapiteln ordnen.

Bewahren Sie Ihre Lebenslinie gut auf. Sie begleitet Sie bei jedem weiteren Schritt.

Herzliche Grüße
Frauke Vangierdegom

DER NÄCHSTE SCHRITT

30 Erinnerungen an einem Nachmittag

30 konkrete Fragen in sechs Themenblöcken, mit Platz zum direkten Eintragen. Ohne Vorbereitung und ohne Schreiberfahrung.

Erhältlich ab 15. Januar 2027 auf **www.textundleben.de**

Danach: Im Kapitelgerüst ordnen Sie Ihre Erinnerungen nach Lebensphasen zu 12 bis 15 Kapiteln. Ihre Lebenslinie zeigt Ihnen, wo diese Phasen beginnen und enden.