



ACHIM KLEIST

ABENTEUER & COACHING

Übung: Lebensfortschritt

Beginne die Übung !

Jedes Kästchen ist EIN Lebensjahr.

- Trage Dein Alter dort ein.
- Nimm Dir 60 Sekunden Zeit und lass es wirken
- Beobachte dabei Deine Gedanken

Alter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 Jahre	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
- 20 Jahre	X	X	X	X						
- 30 Jahre										
- 40 Jahre										
- 50 Jahre										
- 60 Jahr										
- 70 Jahre										
- 80 Jahre										
- 90 Jahre										

Weitere Fragen:

- Wie stehst Du zu Deiner Vergangenheit?
 - vollkommen im Frieden
 - überwiegen im Frieden
 - teils / teils
 - überwiegend im Widerstand / Unzufrieden
 - vollständig im Unfrieden
- Schreibe eine Liste der drei Besten und der drei schlechtesten Momente Deines bisherigen Lebens.
- Schreibe hinter jeden dieser sechs Punkte dahinter, was Du diesem gelernt hast.