

03

DIE KRAFT DEINER *Vergangenheit*



Dankbarkeit macht Sinn für unsere Vergangenheit, bringt Frieden für heute
und schafft eine Vision für morgen.

Melody Beattie

Modul drei

Kraft deiner Vergangenheit

Egal, was du

erlebt hast, du bist reich.
Denn die Weisheit deiner
Vergangenheit enthält
den Schatz deiner
Zukunft.



Um das Wunder deines Lebens voll und ganz erfahren zu können, ist es wichtig, dass du dir erlaubst deine Vergangenheit in Frieden anzunehmen, los zu lassen und dich für jeden Moment zu wertschätzen, in dem du dein bestmögliches gegeben hast. So wird es dir gelingen, mit freiem Herzen in der Gegenwart zu leben und dir eine starke und klare Zukunft zu erschaffen. Alles, was du erlebt hast, war immer zu deinem Besten, auch wenn es sich vielleicht im damaligen Moment nicht so anfühlte. Besonders deine dunklen Momente, die Momente, in denen dir das Leben extrem herausfordernd vorkam, waren die Augenblicke, die dein grösstes Wachstum hervorgerufen haben. Das Universum gibt dir immer nur Aufgaben, die du und deine Seele auch bewältigen können, es ist immer für dich. Und bei allem, was du erlebt hast, solltest du eins immer wissen: Es geht niemals um das, was dir passiert ist, sondern immer um deine Perspektive auf die Dinge.

Um Heilung & Annahme in deine Vergangenheit zu bringen, ist es wichtig, dass du dir einmal bewusst machst, was du auf deinem Weg alles erlebt und bereits geschafft hast. Ein starkes Tool hierfür ist die Lebenslinie. Sie ist eine wunderbare Coaching Übung, um deine eigene Vergangenheit zu reflektieren. Es geht wie gesagt nicht darum, deine Geschichte zu verändern, da das ja auch gar nicht möglich ist, es geht darum, dass du deine Stärken erkennst und mit einem neuen Blick auf deine Vergangenheit schaust.

Deine Lebenslinie

Diese Übung macht sich am besten, wenn du sie auf sehr grossem Papier machst (DIN A0 z.B.), eine Backpapierrolle nutzt, oder viele Blätter aneinander klebst und auf den Boden legst.



Schritt 1

Male dir ein 2-Linien-Koordinatensystem auf. Die waagerechte Achse ist die Zeitachse, von deiner Geburt bis jetzt. Die senkrechte Achse stellt dein Wohlbefinden dar. Zeichne jetzt als erstes alle Erlebnisse, an die du dich erinnern kannst, egal ob negativ oder positiv, auf der Zeitachse ein.

Schritt 2

Jetzt fühl einmal in dich hinein. Was hast du damals empfunden, in den jeweiligen Momenten? Zeichne nun auf der senkrechten Linie deine Empfindung ein (je höher du nach oben gehst, desto besser hat es sich angefühlt). Je weiter unten du zeichnest, desto schmerzvoller, trauriger war die Erfahrung für dich.



Schritt 3

Zum Schluss verbindest du alle Punkte miteinander, der Reihe nach.

Du kannst deine *Vergangenheit* nicht ändern,
aber immer deinen *Blick* auf sie!



Deine Geburt

Jahre bis heute

Reflexion deiner *Lebenslinie*

- 01 Wie wirkt deine eigene Linie auf dich?
Was kommen dir für Gedanken beim Verlauf?

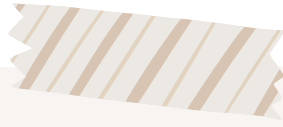
- 02 Welche war die erste, schmerzhafteste Erfahrung für dich?

- 03 Welche Meinung & Schlussfolgerung hast du dir durch diese Erfahrung über dich, andere und das Leben gemacht?

- 04 Welche 3 Meilensteine, wichtigen Ereignisse in deinem Leben siehst du, in denen du erfolgreich warst, dein Ziel erreicht hast oder eine besonders positive Erfahrung sammeln konntest?

- 05 Was hast du dadurch über dich gelernt? Wie hast du es geschafft?
Welche Ressourcen konntest du dadurch sammeln?

Deine Gedanken



A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing thoughts or reflections.

Deine Gedanken

