

## **Meine Lebensladen**

**Unser Leben beinhaltet viele Lebensbereiche und Themen. Diese sind in unseren „Lebensladen“ gespeichert,**

- weil wir sie erlebt haben**
- gerade leben oder**
- noch unerledigt sind bzw. vermieden werden.**

**Die Themen betreffen den Alltag, Dinge, Erlebtes, Rollen, Wünsche, Lebensaufgaben, beste Zeiten, Pläne, Krisen, Unerledigtes, Angstbesetztes, Ungeliebtes, Vermiedenes, .....**

**Sie können emotional unterschiedlich positiv, negativ oder neutral besetzt sein.**

**Durchführung der Übung:**

**Schließen sie ihre Augen und reflektieren sie ihr vergangenes, aktuelles und vergangenes Leben. Sie können die Bereiche auch getrennt bearbeiten.**

**Benennen sie wie im Beispiel angeführt die Lebensladen und beantworten sie folgende Fragen:**

- Wie heißt die Lade?**
- Was ist drinnen?**
- Ist sie offen oder zu?**
- Wie oft ist sie offen und wann und wie lange?**
- Wie groß ist sie?**

- Was ist, wenn sie offen ist?
- Welche Gefühle sind in der Lade?
- Wie wichtig ist die Lade für ihr Leben?
- Warum ist sie wichtig?
- Wo haben sie die Lade vermittelt bekommen?
- Wie beeinflusst sie andere Laden bzw. ihr Leben?
- Wie gerne habe ich die Lade?
- Sonstiges Wichtiges zur Lade wie eigene Gedanken, Entwicklung, Zukunft der Lade, .....

<p><b>Bsp.: FAMILIE</b> (Kinder, Frau, Eltern, Schwieger-eltern; immer offen und sehr groß; anstrengend; Ärger aber auch Spaß; die wichtigste Lade; Lebensziele die vermittelt wurden; hat Auswirkungen auf andere Laden; habe sie gern, aber manchmal hasse ich sie; negativer Einfluss auf meine Lade <b>ICH SEIN</b>)</p>	<p><b>ICH SEIN</b></p>	

