

# MEINE LEBENSLINIE

## Theoretischer Hintergrund

Die Lebenslinie (Brott, 2004) ist eine konstruktivistische Übung. Nach Hirschi (2012) kann sie verwendet werden, um das Identitätsgefühl einer Kundin zu stärken. Dies erfolgt durch:

- die Klärung von Berufs- und Lebenszielen
- die Integration der Arbeitsrolle in andere Lebensbereiche
- die Klärung persönlicher Präferenzen und Werte.

Bei der Begleitung von beruflichen Übergängen kann die Lebenslinie eine wichtige Rolle spielen (Masdonati et al., 2019), indem sie einen ressourcenorientierten Rückblick auf den persönlichen Werdegang erlaubt. Die Lebenslinie ermöglicht, aus vergangenen Erfahrungen, Erkenntnisse für die zukünftige Laufbahn zu gewinnen. Dabei behandelt sie alle Paradigmen wirksamer Beratung (Glenck, 2020):

- Eigenschaften, Kompetenzen, Werte
- Interessen und Arbeitsumgebungen
- Lebensthemen und Bedürfnisse

## Ziel des Arbeitsblattes

Die Lebenslinie zielt darauf ab, auf der Grundlage von Selbstkenntnissen, fundierte Entscheide zu treffen, die auch ausserberufliche Lebensbereiche der Kundin miteinbeziehen (Lang-von Wins & Triebel, 2006).

Die durch die Übung gewonnene Klarheit kann sich positiv auf psychologische und motivationale Ressourcen wie z.B. Hoffnung, Zutrauen auswirken.

## **Einsatz des Arbeitsblattes<sup>1</sup>**

Die Seiten 1 und 2 können als Hausaufgabe mitgegeben werden. Nachfolgende Schritte dienen zur Nachbesprechung und -bearbeitung:

### **1. Die Geschichte der Kundin nachvollziehen und verstehen**

Die Beratungsperson lässt die Kundin frei erzählen und/oder bittet sie, pro Lebenskapitel (mit dem frühestem Kapitel beginnen) mindestens einen herausragenden Moment zu beschreiben. Es ist wichtig, diese Erinnerungen mit möglichst vielen Details anzureichern, die sich auf Personen und die Umstände von Handlungen beziehen.

### **2. Themen explorieren**

Die Beratungsperson exploriert diejenigen Themen, welche bezüglich Beratungsziel und zu entwickelnde Laufbahnressourcen im Vordergrund stehen. Siehe dazu Fragen und Antworttabelle auf den nächsten Seiten.

### **3. Konstruktion des neuen Lebenskapitels**

Auf Seite 3 denkt die Kundin ihre Lebenslinie in die Zukunft weiter. Dies kann beispielsweise im 4. Modul nach dem GUIDE-Modell erfolgen.

3.1 Die Beratungsperson unterstützt die Kundin anhand offener Fragen, schrittweise über die Kapitel ihrer möglichen Zukunft nachzudenken:

*«Geht Ihre gegenwärtige Entwicklung in die von Ihnen gewünschte Richtung?», «Warum?»*

*«Welches nächste Ziel möchten Sie wann erreicht haben? Tragen Sie es ins Koordinatensystem mit Datum ein» usw.*

In die Konstruktion des neuen Lebenskapitels können zudem Überlegungen zu «persönlichen Einstellungen», «Lebensrollen» usw. einfließen.

---

<sup>1</sup> In Anlehnung an Glenck (2020); Lang-von Wins & Triebel (2006); Masdonati et al. (2019)

3.2 Die Kundin gibt dem neuen Lebenskapitel einen Titel und zeichnet bei Bedarf ein Symbol, ein Bild dazu.

3.3 Die Beratungsperson kann die Kundin auffordern, den neuen Lebensabschnitt durch den Blick anderer Personen zu betrachten:

*«Was würden Ihr Partner, Ihre Kinder usw. zu diesem neuen Kapitel sagen?»*

3.4 Die beiden Lebenslinien (Seite 2 und 3) werden zusammengeklebt. In dieser Gesamtsicht kann nach Anknüpfungspunkten und Widersprüchen gesucht werden. Wichtig ist, dass die Kundin ihre zukünftigen Ziele und ihren weiteren Weg als eine Fortsetzung des bisherigen Weges erlebt.

## **Fragen zu 2**

### **Lebensereignisse reflektieren<sup>2</sup>:**

Die Beratungsperson regt die Kundin an, über den Sinn bestimmter Lebensereignisse nachzudenken:

«Was ist daran wichtig?»

«Was wurde daraus gelernt?»

«Was macht die besondere Bedeutung dieses Ereignisses in Ihrem Leben aus?» usw.

### **Entscheidungen reflektieren<sup>3</sup>:**

«Warum haben Sie diese Wahl getroffen?»

«Wie haben Sie diese Wahl getroffen?»

«Welche Ähnlichkeiten oder Unterschiede erkennen Sie in Bezug auf andere Entscheidungen in ihrer Lebenslinie?»

«Was sagt die Art und Weise wie Sie diese Entscheidung getroffen haben über Sie aus?»

«Die Art und Weise wie Sie Ihre Wahl getroffen haben: Was davon möchten Sie beibehalten? Was möchten Sie ändern?» usw.

---

<sup>2</sup> Aus Lang-von Wins & Triebel (2006)

<sup>3</sup> Aus Masdonati, J., Franz, S. & Abessolo, M. (2019). Von der BSL auf Deutsch übersetzt.

#### **Lebensthemen reflektieren<sup>4</sup>:**

- «Welches Thema zieht sich wie ein roter Faden durch Ihr Leben?»
- «Inwiefern ist dieses Thema noch immer aktuell?» usw.

#### **Zusammenspiel zwischen beruflicher und privater «Geschichte»<sup>5</sup>:**

- «Welche Zusammenhänge erkennen Sie zwischen Ihrem Berufsleben und privatem Leben?»
- «Welche Bedeutung hat Ihre berufliche Laufbahn in Bezug auf Ihr Privatleben?»
- «Welche Bedeutung hat Ihr Privatleben in Bezug auf Ihr Berufsleben?»
- «Welche Bedeutung sollte Arbeit zum heutigen Zeitpunkt in Ihrem Leben haben?»
- «Welche Bedeutung sollte Ihr Privatleben zum heutigen Zeitpunkt in Ihrem Leben haben?» usw.

#### **Lebenskapitel reflektieren<sup>6</sup>:**

Pro Lebenskapitel:

- «Welche Eigenschaften, Kompetenzen und Werte haben Ihnen weitergeholfen?»
- «Welche Eigenschaften, Kompetenzen und Werte konnten Sie entwickeln?»
- «Welche Interessen und Arbeitsumgebungen waren für Sie wichtig und sind es auch heute noch?»
- «Welche Lebensthemen und Bedürfnisse waren für Sie zentral und sind es auch heute noch?»
- «Welches konkrete Vorgehen hat Ihnen geholfen?» usw.

Auf der nachfolgenden Seite steht für die Beratungsperson eine Tabelle zur Verfügung, um die explorierten Themen schriftlich festzuhalten.

Die Themen können bei Bedarf anhand von weiteren Assessments vertieft werden (Klärung von Wertvorstellungen, Interessen, Kompetenzen usw.).

---

<sup>4</sup> Aus Masdonati, J., Franz, S. & Abessolo, M. (2019). Von der BSL auf Deutsch übersetzt.

<sup>5</sup> Aus Masdonati, J., Franz, S. & Abessolo, M. (2019). Von der BSL auf Deutsch übersetzt.

<sup>6</sup> Aus Glenck (2020)

Exploriertes Thema	Erkenntnisse

**Quellen:** Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018.

Brott, P. E. (2004). Constructivist assessment in career counseling. *Journal of Career Development*, 30(3), 189-200.

Hirschi, A. (2011). Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell. In: *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 3 (18), pp. 301-315.

Hirschi, A. (2012). The career resources model: An integrative framework for career counsellors. In: *British Journal of Guidance & Counselling*, 40 (4), pp. 369-383.

Lang-von Wins, T. & Triebel, C. (2006). *Kompetenzorientierte Laufbahnberatung*. Springer Medizin Verlag Heidelberg.

Masdonati, J., Franz, S. & Abessolo, M. (2019). Comprendre et accompagner les reconversions professionnelles. In: J. Masdonati, K. Massoudi & J. Rossier. *Repères pour l'orientation*. Antipodes: Lausanne, Suisse.

Glenck, A. (2020). Methode Entwicklungslinie und Kompetenzenbilanzierung. In: M. Schreiber. *Wegweiser im Lebenslauf*. Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung in der Praxis. W. Kohlhammer GmbH: Stuttgart.

<https://www.zhaw.ch/de/psychologie/dienstleistung/berufs-studien-laufbahnberatung/fachpublikum/> (abgerufen am 16.03.2020)

# MEINE LEBENSLINIE

Ich erstelle meine Lebenslinie<sup>7</sup>

- 1) Im untenstehenden Koordinatensystem trage ich auf der X-Achse mein Alter ab Geburt bis zum heutigen Alter ein. Auf der Y-Achse finde ich meine Zufriedenheit auf einer Skala von 0-10.
- 2) Ich trage wichtige, einschneidende, herausragende Momente in meinem beruflichen Leben als Punkte ins Koordinatensystem ein (beim entsprechenden Alter und in Bezug auf die Auswirkung auf die Zufriedenheit).  
Diese Punkte verbinde ich mit einer **roten** Farbe zu einer beruflichen Linie (Berufsleben: Ausbildung, Weiterbildung, Berufserfahrung usw.).  
Danach trage ich wichtige, einschneidende, herausragende Momente meines Privatlebens ins Koordinatensystem ein und zeichne meine private Lebenslinie in **grün** (Privatleben: Familie, Freizeit, ausserberufliche Aktivitäten usw.).  
Bei Bedarf zeichne ich in **blau** eine dritte Linie ein, z.B. die Gesundheit oder ein wichtiges Hobby.
- 3) Ich entscheide, ob ich Phasen definieren kann, z.B. verschiedene berufliche Stationen oder Zeitspannen im Privatleben. Ich markiere die Phasen in der Lebenslinie. Pro Kapitel notiere ich einen Titel und male bei Bedarf ein Bild oder Symbol dazu.

---

<sup>7</sup> Erstellt in Anlehnung an Glenck (2020)

# MEINE LEBENSLINIE – GEBURT BIS HEUTE

Vorname: \_\_\_\_\_ Nachname: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_



# MEINE LEBENSLINIE – AB HEUTE

Vorname: \_\_\_\_\_ Nachname: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Zufriedenheit

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

heute