ARBEITSHEFT · SEITE 1 VON 4

Mein Anfang

Was ich weiß. Was mir erzählt wurde. Was offenbleiben darf.

Du brauchst keine vollständige Geschichte. Ein paar Worte reichen. Du darfst auch etwas auslassen oder erst später ergänzen.

Was ich weiß

Orte, Menschen, Fotos, Dokumente, nachvollziehbare Informationen.

Was mir erzählt wurde

Geschichten und Erinnerungen anderer – als ihre Perspektive.

Was ich nicht weiß

Lücken, offene Fragen und Ungewissheiten dürfen bestehen bleiben.

Wichtig: Erinnerungen und Erzählungen sind keine Beweise dafür, wie frühe Erlebnisse sich tatsächlich abgespielt haben.

ARBEITSHEFT · SEITE 2 VON 4

Was mich getragen hat

Menschen, Orte, Nähe, Rituale und die kleinen schönen Dinge.

Vielleicht kommt dir eine Person in den Sinn, vielleicht ein Tier, ein Lied oder der Duft aus einer Küche. Vielleicht entstand Geborgenheit für dich erst viel später. Auch diese Erfahrung darf hier stehen.

Menschen und Beziehungen

Wer hat mir gutgetan – damals oder später?

Orte, Gerüche, Klänge und Rituale

Was fühlt sich vertraut oder wohltuend an?

Fähigkeiten, Werte und Freuden

Was möchte ich davon gern bewahren?

Du musst keine positive Erinnerung erfinden. Du kannst diesen Teil offenlassen oder eine gute Erfahrung aus deinem heutigen Leben wählen.

Ein kleiner Schritt ins Leben

Nicht nur zurückschauen. Heute etwas Gutes möglich machen.

Wähle für diese Woche eine einzige kleine Erfahrung. Vielleicht hörst du ein vertrautes Lied, kochst etwas Schönes, rufst jemanden an oder schaffst dir bewusst einen wohltuenden Moment. Es darf auch etwas ganz Neues sein.

Das möchte ich ausprobieren

Wann könnte dieser Augenblick einen Platz finden?

So ging es mir damit – falls ich etwas festhalten möchte

Wenn sich etwas nicht gut anfühlt: Lass es. Das Leben bietet andere Möglichkeiten. Es geht nicht um eine erfüllte Aufgabe, sondern um eine passende Erfahrung.

ARBEITSHEFT · SEITE 4 VON 4

Was ich mitnehme

Ein freundlicher Blick auf das, was war – und auf das, was noch werden darf.

Das hat mich berührt …

Vielleicht ein Gedanke, eine Erinnerung oder auch etwas Ungeklärtes.

Das möchte ich bewahren …

Etwas, das sich heute noch gut anfühlt.

Damit möchte ich beginnen …

Ein kleiner Schritt, nicht ein großer Vorsatz.

„Meine Geschichte gehört zu mir. Aber sie hat nicht das letzte Wort darüber, wie ich morgen leben darf."

Wenn dich Erinnerungen stark belasten, unterbrich die Übung, orientiere dich im Hier und Jetzt und suche bei Bedarf persönliche Unterstützung. Diese Begleitung ersetzt keine Psychotherapie.