

## Lebensbaum

### Identität

<b>Kategorie:</b> Persönlichkeitsentwicklung	<b>Zeitdauer:</b> 30 Minuten
<b>TN-Anzahl:</b> k.A.	<b>Ort:</b> An dem Einzelarbeit gut möglich ist

#### Material:

Ausdruck der Kopiervorlage „Lebensbaum“ oder weißes A4-Papier zum selber Zeichnen, Stifte

#### Beschreibung:

Die TN erhalten ein Blatt, auf dem ein Lebensbaum abgebildet ist (oder sie zeichnen selbst ihren persönlichen Lebensbaum).

In Einzelarbeit schreibt/zeichnet nun jedeR TN zum Lebensbaum:

1. Was sind meine Wurzeln, meine Quellen, die mich stärken? Auf welchem Grund stehe ich? Aus welchem Boden komme ich? Was hat mich geprägt? Woher hole ich meine Kraft?
2. Was ist mein Stamm? Was gibt mir Halt? An welchen Prinzipien halte ich fest? Wie stehe ich in meinem Leben?
3. Was sind meine Äste? Wonach strecke ich mich aus? Was sind meine Ziele und Visionen? Was sind meine Sehnsüchte? Welche Früchte trage ich? Wie und wo entfalte ich mich?

Danach kann es einen Austausch in Kleingruppen geben.

#### Tipps:

Wichtig ist, dass der Austausch freiwillig passiert. Es darf niemand gezwungen werden, seinen eigenen Kraftquellen, Werte, Zukunfts-Vorstellungen allen mitzuteilen.

#### Ergänzungs- und Alternativvorschläge:

**Quelle/erstellt von:** Julia Baumgartner (2011), adaptiert durch Elisabeth Hainzl (2020)

**Erstellt am:** 13.05.2020