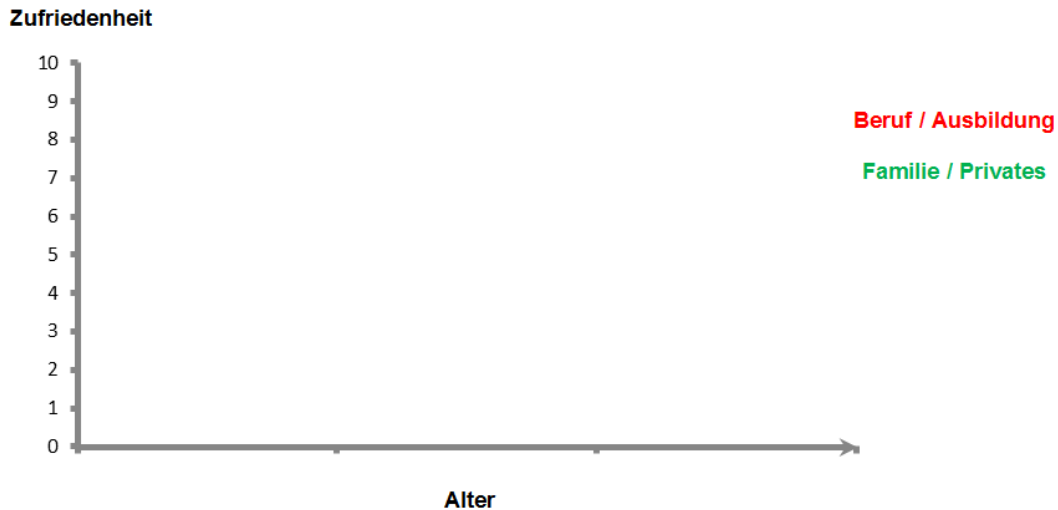


## Anleitung persönliche Entwicklungslinie

- Erstellen Sie ein Koordinatensystem: Auf der X-Achse ist Ihr Alter ab Geburt abgebildet, auf der Y-Achse auf einer Skala 0-10 Ihre Zufriedenheit.

### Persönliche Entwicklungslinie



- Zeichnen Sie nun Ihre beiden Entwicklungslinien bezogen auf
  - Ihr Berufsleben (Ausbildung, Weiterbildung, berufliche Tätigkeiten)
  - Ihr privates Leben (Familie, Freizeit, Politik, Reisen).
- Sie können auch eine dritte Entwicklungslinie oder wichtige Ereignisse einzeichnen (z. B. ein intensives Hobby oder auf die Gesundheit bezogene Aspekte).
- Zeichnen Sie die Linien möglichst spontan und verwenden Sie verschiedene Farben.



- Entscheiden Sie nun, ob Sie Phasen definieren können (z. B. verschiedene berufliche Stationen). Markieren Sie die Phasen in der Entwicklungslinie.
- Skizzieren oder notieren Sie, welches Symbol, was für ein Bild oder welche Schlagzeile Ihnen zu den einzelnen Phasen in den Sinn kommt.
- Notieren Sie für jede Phase die folgenden für sie relevanten Aspekte
  - Eigenschaften, Kompetenzen und Werte, die Ihnen weitergeholfen haben und die Sie entwickeln konnten.
  - Interessen und Arbeitsumgebungen, die für Sie wichtig waren und es auch heute noch sind.
  - Lebensthemen und Bedürfnisse, die für Sie zentral waren und es auch heute noch sind.
  - Konkretes Vorgehen, das ihnen geholfen hat.
- Halten Sie Ihre Erkenntnisse zu den Eigenschaften, Interessen und Lebensthemen entweder direkt in der Entwicklungslinie oder separat als Cluster/Mindmap/auf Post-it schriftlich fest.