

# A 2 – ÜBUNG 5: EIN BLICK IN MEINE FRISCHZELLE – WAS STECKT IN MIR?<sup>40</sup>

<b>Ziel:</b>	Die Teilnehmer reflektieren ihre eigene Biografie und halten für sie wichtige Ereignisse und Erfahrungen fest.
<b>Zeitlicher Rahmen:</b>	20-30 Minuten
<b>Materialien:</b>	Kugelschreiber, Handouts „Ein Blick in meine FRISCHZELLE“ (Teil III Handouts zu A 2)
<b>Methodik:</b>	Einzelübung

## **VORGEHEN:**

Laden Sie die Teilnehmer dazu ein, sich mit „ihrer FRISCHZELLE“ auseinanderzusetzen, indem sie ihr Leben in den Blick nehmen und prägnante Punkte festhalten. Kommunizieren Sie in der Gruppe vorab deutlich, dass die Inhalte sehr persönlich sind und deshalb nicht mit der Gruppe geteilt werden (müssen). Jeder nutzt den Einstieg ganz individuell für sich. Anhand des Handouts zu der Übung können die Teilnehmer ihr Leben reflektieren. Dabei werden unterschiedliche Lebensabschnitte relevant, von der Kindheit bis hin zu den Wünschen für die Zukunft. Wichtig für diese Übung ist, dass die Teilnehmer intuitiv Stichpunkte auf ihrem Handout zu den einzelnen Punkten notieren.

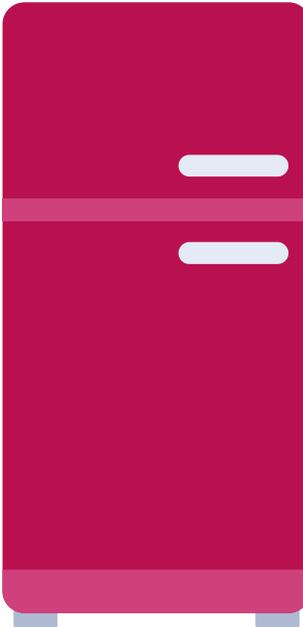
---

<sup>40</sup> Quelle: Susanne Knorr, [www.der-talentkompass.de](http://www.der-talentkompass.de)

# A 2 - ÜBUNG 5: EIN BLICK IN MEINE FRISCHZELLE – WAS STECKT IN MIR?!

Dein Leben wird von vielen Erfahrungen und Erlebnissen geprägt. Einige davon sind bedeutsamer als andere. Was ist bisher in Deinem Leben alles passiert? Was erhoffst Du Dir für Deine Zukunft? Was hat Dich geprägt (Personen/ Erfahrungen/Ereignisse)? Welche entscheidenden Erlebnisse gab es?

Kindergarten, Schule, Familie, Freunde, Mitschüler, Freizeit, Hobby, Ausbildung, Studium, Beruf, Weiterbildung, Berufung, Ehrenamt...  
Bitte fülle Deine FRISCHZELLE in Stichworten aus!



**WAS IST IM MOMENT...**

**JUNGER ERWACHSENER**

**JUGENDLICHER**

**KINDHEIT**

**DAS WÜNSCHE ICH MIR FÜR DIE ZUKUNFT**