

# Übersicht

## VORBEREITUNGSKARTEN

- 1 Anleitung
- 2 Persönlichkeit
- 3 6-Faktoren-Modell der Persönlichkeit
- 4 Fragen zu deiner Persönlichkeit
- 5 Lebenslinie
- 6 Gefühlsbarometer

## BIOGRAFIEKARTEN

- 7 Kleinkindphase
- 8 Fragen zur Kleinkindphase
- 9 Lebensentscheidende Momente der Kleinkindphase
- 10 Grundschulzeit
- 11 Fragen zur Grundschulzeit
- 12 Lebensentscheidende Momente der Grundschulzeit
- 13 Jugendzeit von 11 bis 17 Jahren
- 14 Fragen zur Jugendzeit zwischen 11 und 17 Jahren
- 15 Lebensentscheidende Momente der Jugendzeit  
von 11 bis 17 Jahren
- 16 Die Zeit als junge/r Erwachsene/r von 18 bis 29 Jahren
- 17 Fragen zur Zeit als junge/r Erwachsene/r von 18 bis 29 Jahren
- 18 Lebensentscheidende Momente als junge/r Erwachsene/r  
von 18 bis 29 Jahren
- 19 Lebensphase zwischen 30 und 45 Jahren
- 20 Fragen zur Lebensphase zwischen 30 und 45 Jahren
- 21 Entscheidende Momente in der Lebensphase  
zwischen 30 und 45 Jahren

- 22** Lebensabschnitt zwischen 45 und 65 Jahren
- 23** Fragen zum Lebensabschnitt zwischen 45 und 65 Jahren
- 24** Entscheidende Momente im Lebensabschnitt zwischen 45 und 65 Jahren
- 25** Das Leben als älterer Mensch mit mehr als 65 Jahren
- 26** Fragen zum Leben als älterer Mensch mit mehr als 65 Jahren
- 27** Lebensentscheidende Momente als älterer Mensch
- 28** Resümee
- 29** Fragen für ein Resümee
- 30** Glück und Zufriedenheit
- 31** Fragen zur Zufriedenheit
- 32** Erinnerung an zufriedene Urgroßeltern
- 33** Die gegenwärtige Lebenssituation
- 34** Fragen zur gegenwärtigen Lebenssituation
- 35** Fragebogen zur gegenwärtigen Lebensqualität
- 36** Die Suche nach dem richtigen Weg
- 37** Zukunftsfantasie
- 38** Vor dem Ende deiner Zeitreise
- 39** Beenden der Biografiearbeit

## **WOHLFÜHLKARTEN**

- 40** Versöhnung
- 41** Entspannung
- 42** Entspannungsübung
- 43** Übung zur Lebensfreude
- 44** Selbstwert
- 45** Fragen zum Selbstwert
- 46** Übung zum Selbstwert
- 47** Wie möchtest du leben?

## THEMENKARTEN

- 48 Nachrufkarte**
- 49 Fragen zum eigenen Nachruf**
- 50 Veränderung**
- 51 Fragen zur Veränderung**
- 52 Familienkonflikt**
- 53 Fragen zum Familienkonflikt**
- 54 Eigene Kinder**
- 55 Fragen zu eigenen Kindern**
- 56 Erziehungskarte**
- 57 Fragen zur Erziehung**
- 58 Beziehungskarte**
- 59 Fragen zur Beziehung**
- 60 Zufriedenheit in der Partnerschaft**
- 61 Fragen zur Zufriedenheit in der Partnerschaft**
- 62 Trennung**
- 63 Psychotherapiekarte**
- 64 Fragen für die Psychotherapie**