

Lebensfluss reflektieren

Fragen für Wendepunkte, Ressourcen und Transfer

Vom gezeichneten Verlauf zur tragfähigen Reflexion

DIE KERNIDEE

Der Lebensfluss wird nicht durch möglichst viele Symbole wertvoll, sondern durch die Fragen danach. Gute Reflexion verbindet Wendepunkte mit Ressourcen und lässt die Bedeutung bei der Person, die den Fluss gezeichnet hat. Ziel ist nicht Deutung, sondern ein klarerer Blick auf Muster und nächste Schritte.

1 Fünf Blickrichtungen für die Auswertung

RÜCKBLICK

Welche Phase fällt zuerst ins Auge? Was war damals wichtig - und was wirkt heute anders als zu diesem Zeitpunkt?

WENDEPUNKTE

Wo hat sich die Richtung verändert? Was hat den Übergang ausgelöst oder möglich gemacht?

RESSOURCEN

Was oder wer hat getragen, gestärkt oder neue Handlungsmöglichkeiten eröffnet? Welche Ressource taucht mehrfach auf?

MUSTER

Welche wiederkehrenden Bewegungen, Engstellen oder günstigen Bedingungen werden im Verlauf sichtbar?

TRANSFER

Was davon ist heute noch relevant? Welche Ressource oder Erkenntnis soll im nächsten Abschnitt bewusst mehr Raum bekommen?

Fragenraster: Vom Rückblick zum Transfer

Nutze die Felder als Gesprächsöffner - nicht als Deutungsschlüssel.

2 Fünf Fragen, die den Lebensfluss öffnen

1 RÜCKBLICK

Wenn Sie auf Ihren Fluss schauen: Welche Phase möchten Sie zuerst genauer betrachten?

2 WENDEPUNKT

Wo hat sich etwas deutlich verändert - und was war an diesem Punkt entscheidend?

3 RESSOURCE

Was oder wer hat an einer schwierigen oder wichtigen Stelle etwas möglich gemacht?

4 MUSTER

Welche Bewegung, Haltung oder Bedingung begegnet Ihnen an mehreren Stellen wieder?

5 TRANSFER

Welche Erkenntnis oder Ressource aus dem bisherigen Verlauf soll im nächsten Abschnitt bewusst mitgenommen oder gestärkt werden?

3 Nicht deuten - nachfragen

STATT INTERPRETIEREN

Nicht: „Die Engstelle zeigt Unsicherheit.“

BESSER NACHFRAGEN

„Was bedeutet diese Stelle für Sie?“

RESSOURCEN ERGÄNZEN

„Was hat Ihnen dort geholfen oder Kraft gegeben?“

TRANSFER SICHERN

„Was davon möchten Sie künftig bewusster nutzen?“

DER ENTSCHEIDENDE ABSCHLUSS

Der Lebensfluss endet nicht beim Rückblick. Eine gute Transferfrage macht aus der Betrachtung einen nächsten konkreten Schritt.