

Name _____

Datum _____

Lebensgeschichte

Um deine *Geschichte* zu planen, beantworte zuerst die folgenden Fragen:

Wann beginnt deine *Geschichte*?

Wann wird deine *Geschichte* enden?

Mache eine Liste von Dingen, die in deiner *Geschichte* wichtig sind:

Wichtigste Dinge, die passieren:

Gefühle, die du hattest:

Gedanken, die du hattest:

Empfindungen oder *Gefühle* in deinem Körper, die du hattest:

Was ist der wichtigste Punkt, den du über das, was du erlebt hast, sagen möchtest?

Wie möchtest du andere dazu bringen, zu verstehen, was du erlebt hast?

Lebensgeschichte

Male nun ein Bild in den Raum unten, dass deiner Lebensgeschichte passt. Du kannst ein Bild von allem zeichnen, was dir passiert ist. Das Malen eines Bildes kann dir dabei helfen, mit dem was du erlebt hast, umzugehen. Mach dir keine Sorgen darüber, ob dein Bild „gut“ ist.