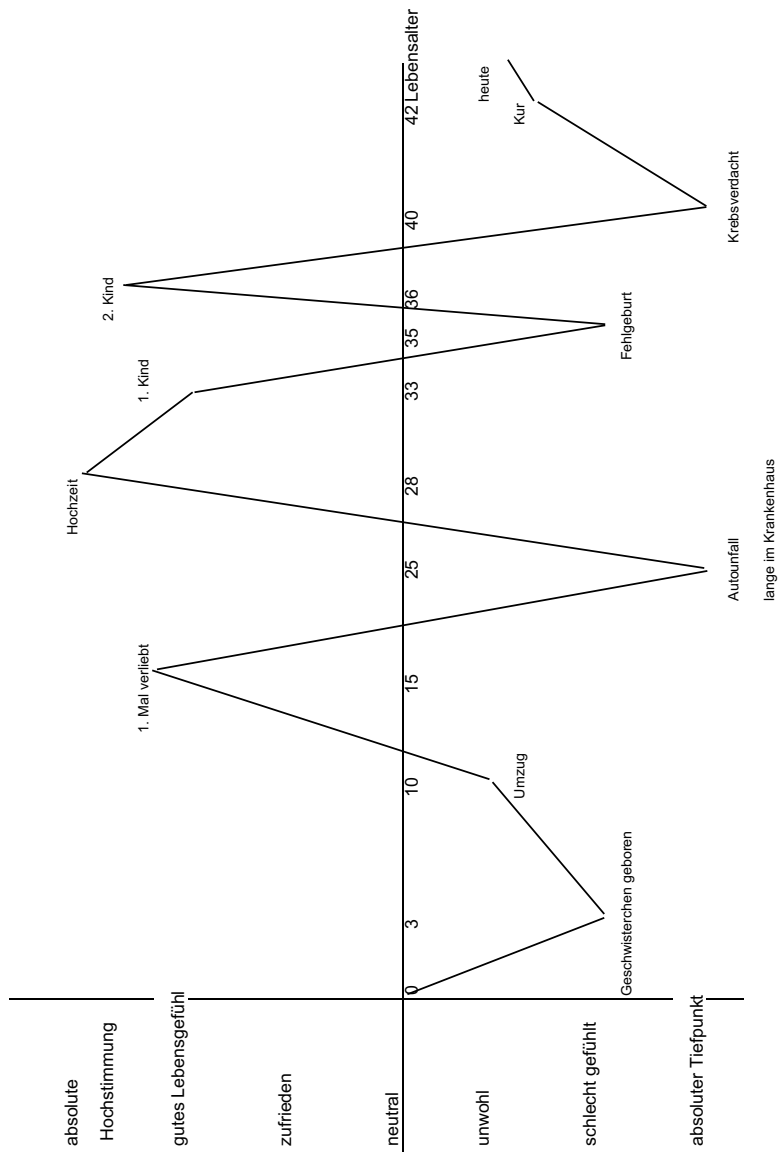


**Die Hoch- und Tiefpunkte meines Lebens (Beispiel - diese Seite). Ihre pers. Hoch- und Tiefpunkte bitte auf der Rückseite notieren**



Die Hoch- und Tiefpunkte (Bsp.):  
 Hier geht es v.a. um das persönliche Erleben, d.h. um die Intensität der Empfindungen, die bestimmte Ereignisse bei Ihnen hinterlassen haben. Am besten gehen Sie folgendermaßen vor:  
 Definieren Sie die 5 oder 6 wichtigsten Erfahrungen Ihres Lebens (positiv oder negativ) und ordnen Sie ihnen Ihr jeweiliges Lebensalter zu.  
 Zeichnen Sie dann Ihre Lebenslinie wie auf der Vorlage in horizontaler Richtung und tragen Sie die entsprechenden Altersangaben ein.  
 Markieren Sie zu jeder Altersangabe einen Punkt als Hoch- bzw. Tiefpunkt Ihres Lebens. Achten Sie darauf, durch die Höhe bzw. Tiefe die Intensität der jeweiligen Ereignisse zu verdeutlichen.  
 Verbinden Sie diese Punkte zum Schluss mit einer Linie.

Die Hoch- und Tiefpunkte meines Lebens.

Name: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Absolute  
Hochstimmung

Gutes  
Lebensgefühl

Zufrieden

Mittel

Unwohl

Schlecht  
gefühl

Absoluter  
Tiefpunkt