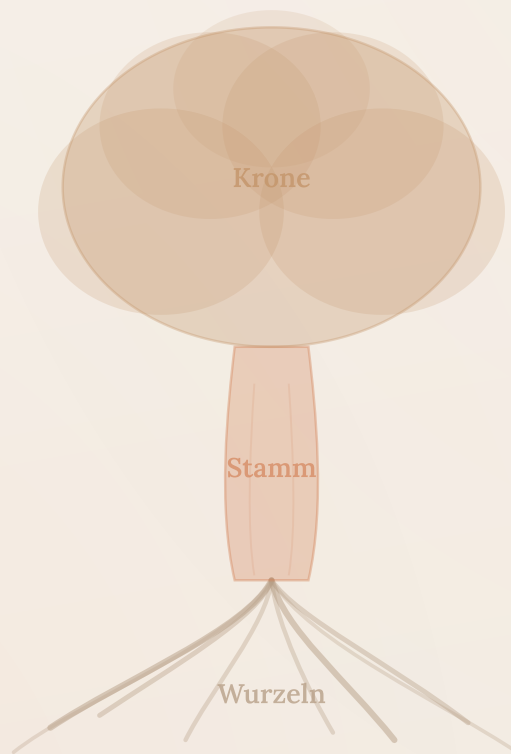


Dein *Lebensbaum*

Wo stehst du gerade? Was gibt dir Halt — und wo willst du hin? Der Lebensbaum macht das sichtbar.



1 Leitfragen lesen → 2 Baum zeichnen → 3 Muster erkennen

Schnapp dir Stifte und Papier. Du brauchst 20 Minuten.

7 Seiten · 13 Leitfragen · 1 Zeichnung

Alex Hörber

Ich? Hätte ich nicht gedacht!

Worksheet · 7 Seiten

Dein Baum

Dein Baum hat drei Teile: **Wurzeln** — was dir Halt und Kraft gibt. **Stamm** — wo du gerade stehst. **Krone** — wo du hinwillst.

Es geht nicht um den schönsten Baum. Dein Baum soll widerspiegeln, wie es dir gerade geht. Windschief und dünn? Passt genauso. Wie ein echter Baum verändert sich auch deiner — du kannst das Tool jederzeit wiederholen.

”

***Du kannst den Baum am Ende zeichnen
oder beim Beantworten der Fragen
Stück für Stück entwickeln.
Dein Baum, dein Stil.***

Wie es funktioniert

Auf den nächsten Seiten findest du Leitfragen zu den drei Teilen deines Baums. Nimm dir Zeit, sie durchzugehen. Am Ende wartet eine leere Seite für deine Zeichnung. Dein Baum darf aussehen, wie du willst — es gibt kein Richtig und kein Falsch.

Was gibt dir Halt?

Wurzeln geben dem Baum Halt und Kraft. Sie können flach oder tief sein, weit verzweigt oder kaum sichtbar. Was sind deine Wurzeln?

Geh diese Fragen in Ruhe durch:

- Was gibt dir Halt? (z.B. Freunde, Familie, Job)
- Was gibt dir Kraft? (z.B. Sport, Zeit mit Freunden, Lachen, Natur)
- Wo kommst du her — und was hat dich geprägt? (z.B. Kleinstadt, viel umgezogen, Patchworkfamilie)
- Was ist dir wichtig? (z.B. Gerechtigkeit, Zeit für dich, Humor, Naturschutz)
- Welche Werte hast du?
- Welche Stärken hast du?

Deine Wurzeln:

Platz für deine Gedanken...

Wo stehst du?

Der Stamm trägt den Baum. Er kann dick und stabil sein — oder dünn und windanfällig. Wie steht deiner gerade?

Nimm dir diese Fragen vor:

- Wie fest stehst du gerade? (z.B. „Mich schmeißt gerade nichts um" oder „Ich hänge ziemlich im Wind")
- Was nagt an dir? (z.B. Streit mit der Familie, Unsicherheit im Job, offene Fragen, Geldsorgen)
- Wie sehr bist du gewachsen? (z.B. „Ich hab schon einiges geschafft" oder „Ich fühl mich gerade klein")

Dein Stamm:

Platz für deine Gedanken...

Wo willst du hin?

Die Krone zeigt Richtung Zukunft. Hier geht es um deine Wünsche, Ziele und Träume.

Lass deinen Gedanken freien Lauf:

- Was möchtest du noch erreichen? (z.B. Familie gründen, zufriedenes Leben, tolle Partnerschaft)
- Wo siehst du dich in 5, 10 oder 20 Jahren?
- Womit möchtest du dein Geld verdienen? (z.B. eigenes Business, etwas mit Menschen, etwas Kreatives)
- Was ist dein größter Traum? (z.B. einmal auf den Mount Everest, mit einem Walhai tauchen)

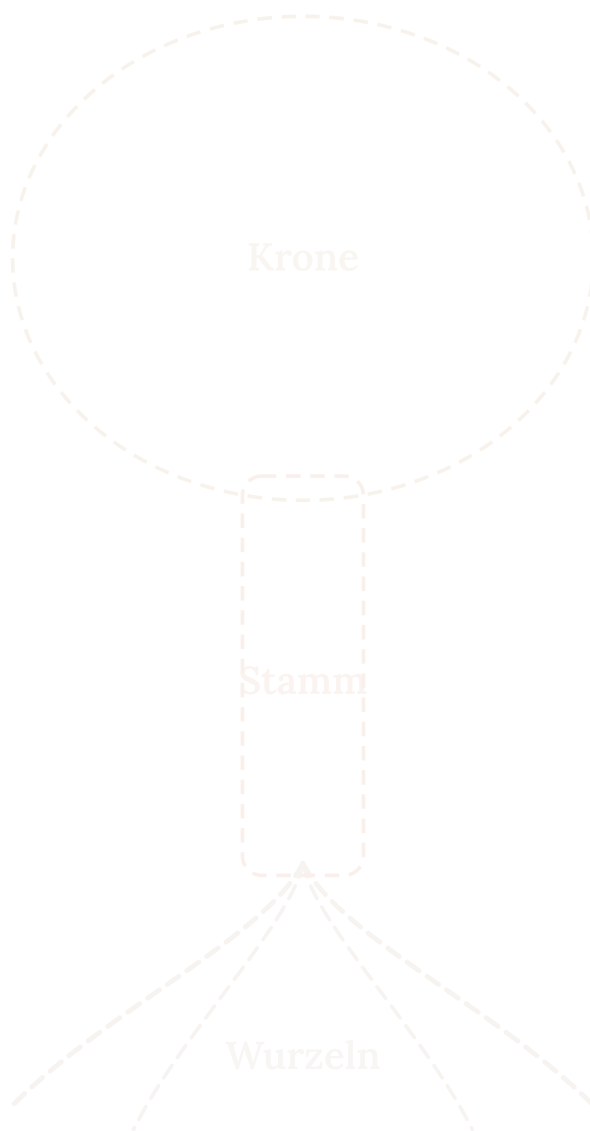
Keine Grenzen hier. Es sind deine Träume. Und die dürfen so groß oder so klein sein, wie du willst.

Deine Krone:

Platz für deine Gedanken...

Dein Baum

Zeichne deinen Lebensbaum – so wie er gerade ist



”

**Schau dir deinen Baum an.
Wo sind deine Wurzeln am stärksten?
Wo ist die Krone am dichtesten?
*Das sagt mehr über dich, als du denkst.***

Dein Baum verändert sich — wie du. In ein paar Monaten sieht er vielleicht ganz anders aus. Komm zurück und zeichne ihn neu. Du wirst sehen, was sich bewegt hat.

. . .

Was nimmst du mit?

Platz für deine Gedanken...

. . .

Dein Alex

ichdochnicht.de