

A top-down view of a minimalist desk setup. In the top left corner is a small white pot with a green succulent. To its right is a silver laptop, partially visible, showing the keyboard and trackpad. Below the laptop is a pair of black-rimmed glasses. To the left of the glasses is a yellow pencil. Further left is a black smartphone. In the center of the desk is an open notebook with a dark cover. The left page of the notebook contains text in blue and black ink, while the right page is blank.

### Schreibe deine Geschichte

Nimm dir Zeit für dich alleine. Denke über dein Leben nach. Schreibe deine Lebensgeschichte nieder. Kein Buch, aber die wichtigsten Ereignisse.

Beginne mit "Als ich geboren wurde....."

Schaue dein Leben in Zeitepisoden von jeweils fünf Jahren an. Was waren die jeweiligen Themen in diesem Zeitraum?

Was war das „Beste“ mit dieser Zeit? Was hat dich glücklich gemacht? Was hat dir Energie gegeben?