



# Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

---

## Meine Lebensreise

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner  
[www.levara.info](http://www.levara.info)

# Meine Lebensreise

## Überblick



Wer verstehen will, wohin er geht, muss wissen, woher er kommt. „Meine Lebensreise“ ist eine biografische Reflexionsmethode, bei der die eigene Lebensgeschichte als visuelle Landkarte gezeichnet wird. Durch das kreative Externalisieren werden Muster, Wendepunkte und Ressourcen sichtbar, die im reinen Nachdenken oft verborgen bleiben. Das anschließende Sparring-Gespräch vertieft die Erkenntnisse und öffnet neue Perspektiven auf die eigene Geschichte.

Aspekt	Details
<b>Ziel</b>	Biografische Muster erkennen und persönliche Ressourcen freilegen
<b>Weg</b>	Zeichnen einer visuellen Lebenslandkarte + Sparring-Gespräch
<b>Alternative Methoden</b>	Journaling, Selbstreflexionspraxis, Macht- und Führungslandkarte
<b>Dauer</b>	ca. 60 Minuten (25 Min. Zeichnen + 35 Min. Sparring)
<b>Teilnehmer</b>	2–3 Personen (Zeichner + 1–2 Sparringspartner)

## Grundprinzip

Die Methode verbindet biografische Reflexion mit visueller Gestaltung. Statt die Lebensgeschichte chronologisch zu erzählen, wird sie als Landschaft gezeichnet: Berge für Höhepunkte, Täler für Krisen, Flüsse für Übergänge, Kreuzungen für Entscheidungsmomente. Das Zeichnen aktiviert andere Denkprozesse als das Sprechen – es umgeht rationale Filter und bringt emotionale Wahrheiten ans Licht, die in Worten schwer zu fassen sind.

Das Sparring-Gespräch ist kein therapeutisches Setting, sondern ein wertschätzender Dialog unter Gleichrangigen. Der Sparringspartner stellt offene Fragen, macht Beobachtungen und hilft, die gezeichnete Landschaft mit frischen Augen zu lesen.

## Grenzen

Stärken	Grenzen
Macht biografische Muster sichtbar	Kann emotional aufwühlend sein
Aktiviert intuitive Einsichten	Erfordert Vertrauen zum Sparringspartner
Verbindet Vergangenheit mit Gegenwart	Kein Ersatz für therapeutische Aufarbeitung
Deckt verborgene Ressourcen auf	Zeichnerische Hemmungen bei manchen Teilnehmenden

## Vorgehensweise

### Phase 1: Zeichnen (ca. 25 Minuten)

Nimm ein großes Blatt Papier (A3 oder größer) und Stifte in verschiedenen Farben. Zeichne deine Lebensreise als Landschaft – von deiner Geburt bis heute, mit einem Ausblick in die Zukunft. Lass dich von folgenden Impulsfragen leiten:

Welche Landschaft passt zu deinem bisherigen Leben? Wo waren die Höhepunkte, wo die Täler? Welche Menschen haben deinen Weg begleitet? Wo gab es Weggabelungen, an denen du dich entscheiden musstest? Welche Hindernisse hast du überwunden? Wo siehst du Ressourcen, die dich getragen haben? Wie sieht der Weg vor dir aus?

Zeichne frei und ohne Bewertung. Ästhetik spielt keine Rolle – es geht um den Ausdruck.

### Phase 2: Sparring-Gespräch (ca. 35 Minuten)

Stelle deine Lebensreise deinem Sparringspartner vor. Erzähle die Geschichte deiner Landkarte. Der Partner hört zunächst aufmerksam zu und stellt dann vertiefende Fragen: „An dieser Kreuzung – was wäre passiert, wenn du den anderen Weg gewählt hättest?“ oder „Du hast diesen Berg in kräftigen Farben gezeichnet. Was bedeutet er für dich?“ Ziel ist nicht Analyse, sondern einfühlsames Verstehen und gemeinsames Entdecken.

## Übungen

### Ressourcen-Fokus

Zeichne deine Lebensreise mit besonderem Fokus auf Ressourcen: Was hat dich in schwierigen Zeiten getragen? Welche Fähigkeiten hast du in Krisen entwickelt? Markiere diese Ressourcen besonders deutlich in deiner Landkarte. Im Sparring-Gespräch erkundet ihr gemeinsam, welche dieser Ressourcen auch für aktuelle Herausforderungen relevant sein könnten.

## Team-Variante

In einem Teamworkshop zeichnet jedes Teammitglied seine berufliche Lebensreise (nur den beruflichen Weg). Anschließend stellt jeder seine Reise in der Gruppe vor (je 5–7 Minuten). Die geteilten Geschichten schaffen Verständnis füreinander und enthüllen, welche unterschiedlichen Erfahrungen und Kompetenzen im Team schlummern.

## Quellen

- Klingenberg, Hubert: *Lebensmutig – Vergangenes erinnern, Gegenwärtiges entdecken, Künftiges entwerfen*, Don Bosco 2003
- Schulz von Thun, Friedemann: *Miteinander reden 3 – Das innere Team und situationsgerechte Kommunikation*, Rowohlt 1998

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.  
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten  
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –  
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:  
**[www.levara.info](http://www.levara.info)**