**Ihr Er-Lebenslauf** **BITTE FÜGEN SIE EIN FOTO HINZU, so wie Sie heute und im Alltag aussehen**

Damit wir Sie besser aus Ihrem gesamten Leben und Erleben heraus kennenlernen,

benötigen wir einen Er-Lebenslauf von Ihnen.

Sie setzen sich dazu ungestört und in aller Ruhe zwei bis drei Abende an den Schreibtisch und erzählen, nicht nur was es in Ihrem Leben alles gab, sondern auch wie Sie es erlebt haben bzw. wie es Ihnen heute beim Rückblick damit geht.

Die ersten zwei bis drei Lebensjahre können wir nicht erinnern und sind auf Erzählungen der Eltern und Verwandten bzw. anderer Zeitzeugen angewiesen. Also schreiben Sie deren Erinnerungen auf.

Es kann mit dem Leben Ihrer Eltern vor Ihrer Geburt beginnen. Was hatten sie für ein Leben? Und wie war es für Sie, dass Mutter mit Ihnen schwanger wurde und als Sie auf die Welt kamen.

Dann das Stillen, das erste Jahr als Säugling, das zweite Jahr mit dem Gehen lernen und das Sprechen lernen. Das Trotzalter, die Kindergartenzeit, die Einschulung, das erste Schuljahr, die weiteren Grundschuljahre, wie war es mit den anderen Kindern, wie mit den Lehrern?

Und dann die Haupt-, Realschule oder Gymnasium, wie war es da mit den Mitschülern und den Lehrern, wie mit dem Lernen?

Die Pubertät und Jugend, was wurde da anders? Die erste Liebe, Clique oder Alleinsein?

Schule und Ausbildung. Der Auszug aus dem Elternhaus, das Erwachsenwerden.

Beruf und Partnerschaften, Ausgehen und Hobbys.

Ja und das Leben bis heute. Das Gute und das Schlechte.

Wann traten welche Symptome auf, wann gingen sie wieder weg, wann kamen sie wieder?

Und was wollen Sie durch die Selbsterfahrung erreichen?

Und denken Sie an das Foto als weiteren E-Mail-Anhang

**Hilfreich wird oft diese Lektüre empfunden**: Mein Buch: Als Sisyphus seinen Stein losließ. z.B. bei Amazon:

<https://www.amazon.de/gp/product/3862940047?pf_rd_p=671e72bc-8864-4ab6-8ef7-60da5d6ead8c&pf_rd_r=AG8JQ50M4B5V3X9MWZ9J>

Weitere gute Rückmeldungen gab es zu **Entspannungs** mp3:

<https://eupehs.org/kostenlose-downloads/> täglich

**und zu Achtsamkeits** mp3:

<https://eupehs.org/kostenlose-downloads/> täglich