



ZNA TalentLab - Levenslijn tekenen

Teken een tijds- of levenslijn en breng je eigen geschiedenis in beeld. Je leert er veel over jezelf door. Op je levenslijn zet je specifieke, kenmerkende periodes en momenten waarop het goed en minder goed met je ging. Zo krijg je een waardevol overzicht van de stappen die je zette en de keuzes die je maakte. Het helpt je om thema's in je leven te ontdekken en verbanden te vinden. Zo versterk je het gevoel een doel in je leven te hebben. Je kan er ook je talenten en passies door herontdekken.

Door een levenslijn te tekenen wordt duidelijk welke gebeurtenissen een impact op je leven hadden en je karakter vormde. Het schept ook de mogelijkheid om je leven een nieuwe betekenis te geven. Deze aanpak geeft je waardevolle inzichten en zorgt voor leermomenten die je helpen bij je toekomstige keuzes.

Vorbereiding

- › Neem voldoende tijd voor deze oefening. Zorg ervoor dat je niet gestoord wordt en dat je op een rustige plek bent zonder tijdsdruk.
- › Zorg voor een notitieblok en een paar grote vellen papier en verschillende kleuren stiften of potloden. Je kan ook een collage maken.
- › Zorg dat je rustig bent en je hoofd leeg is. Eventueel kan je een korte meditatie doen, even gaan wandelen, rustgevende muziek opzetten, enkele yoga- of stretchoefeningen doen. Indien je zorgen hebt in je hoofd, kun je deze opschrijven en daarna letterlijk op een afstand van je weg leggen. Kies wat voor jou werkt en nodig is.

Informatie verzamelen

- › Neem een blad papier.
- › Denk na over de hoogtepunten en dieptepunten in je leven en noteer deze kort. Noteer ook de stabiele periodes.
- › Denk aan significante ervaringen en gebeurtenissen die jou en je leven gevormd of beïnvloed hebben.
- › Noteer alles wat in je opkomt. Dit mag kriskras en door elkaar op een blad papier. Schrijf alles op wat je te binnen schiet.
- › Denk niet alleen aan grote mijlpalen, maar bijvoorbeeld ook aan een opmerking die je van iemand kreeg die veel impact had, 'losse' momenten van betekenis, kleine momenten van verbondenheid, terloopse ontmoetingen, iets inspirerend dat je las of hoorde, ...

- Het gaat over hoe jij je tijdens die momenten voelde. Als er bijvoorbeeld een crisis op wereldvlak was, dan kan dit voor jou een dieptepunt of een hoogtepunt zijn, afhankelijk van hoe jij dit hebt ervaren. Laat je niet beïnvloeden door meningen van buitenaf, maar luister naar je eigen gevoel en beschrijf jouw eigen ervaring.
- Probeer minstens tien minuten te schrijven en wanneer je stil valt, probeer je door te gaan. Om je te helpen, kan je dan noteren waar je aan denkt, al noteer je "Ik heb even geen ideeën meer." of "Dit is maar een rare oefening". Onverbloemd opschrijven waar je aan denkt.
- Probeer eerst alles op te schrijven vanuit jezelf en wat je nog weet. Indien dit heel moeilijk is, kan je oude fotoalbums, agenda's en dagboeken erbij halen. Je kan ook met vrienden of familie herinneringen ophalen.
- Noteer zeker de belangrijkste gebeurtenissen in je leven:
 - Wat waren belangrijke momenten?
 - Welke momenten hebben je gevormd?
 - Wat heeft veel indruk op je gemaakt?
 - Welke zijn voor jou de hoogtepunten?
 - Welke zijn voor jou de dieptepunten?
 - ...

Je levenslijn(en) tekenen

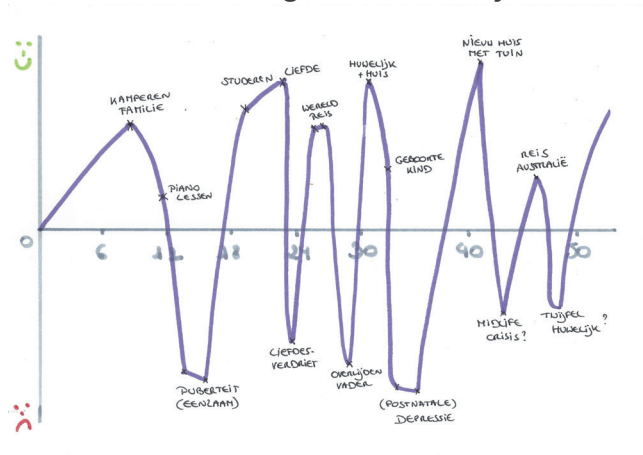
Er zijn verschillende manieren om je levenslijn te tekenen. We lichten ze hieronder toe, zo kan je kiezen welke het best bij je past. Je kan de verschillende manieren uitproberen, maar soms is het beter om, op gevoel, één manier te kiezen en deze grondig en met voldoende tijd uit te werken.

Algemene levenslijn

Neem een groot vel papier en teken in het midden een lijn, dit is de basislijn die van je geboortjaar tot nu loopt. Je tekent deze best van links naar rechts, in het midden van het blad. Vervolgens kan je deze lijn opdelen in periodes van bijvoorbeeld 5 of 10 jaar. Je kan je leeftijd erbij schrijven of het jaartal, wat voor jou het makkelijkste is. Voor sommigen werkt het om de lijn in te delen volgens school- en werkperiodes, bijvoorbeeld 0-6 jaar, 6-12, 12-18, 18-24, 24-30, 30-40, 40-50, ... Kies steeds wat voor jou het beste werkt.

Daarna noteer je de kenmerkende, impactvolle periodes op je tijdlijn. Dit zijn je hoogtepunten, momenten van succes, plezier, trots, ... Deze zet je boven de basislijn met een kruisje, bolletje of punt. Zet er telkens ook enkele woorden bij, zodat het voor jou duidelijk is. Hoe fijner dit moment, hoe hoger je het tekent. Onder de basislijn komen je dieptepunten, moeilijke momenten, zaken waar je niet trots op bent, verkeerde keuzes, ... Hoe pijnlijker, hoe lager je ze zet. Je mag zeker ook de stabiele periodes op je tijdlijn zetten. Neem voor elke periode voldoende tijd. Indien je liever tekent in plaats van schrijft, kan je ook kleine tekeningen bij de verschillende gebeurtenissen maken.

Voorbeeld van een algemene levenslijn:

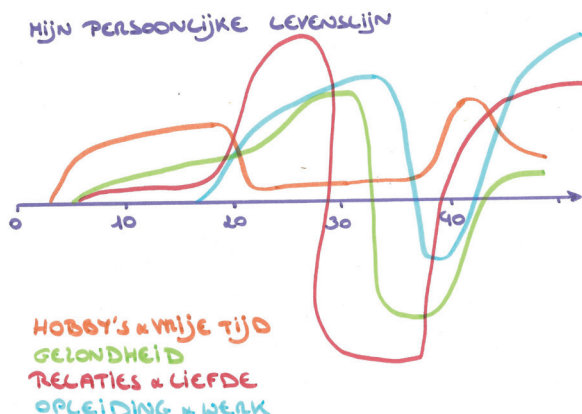


Levenslijnen voor verschillende domeinen

Je kan je levenslijn ook opsplitsen in verschillende domeinen. Daardoor krijg je verschillende lijnen. Hiervoor neem je een groot vel papier en teken je eerst je basislijn, waarop je de jaartallen of leeftijden zet, net zoals bij de algemene levenslijn.

Daarna zet je opnieuw kenmerkende, impactvolle perioden op deze tijdlijn. Zowel de dieptepunten als de hoogtepunten, maar ook de stabiele perioden mag je vermelden. Je kiest daarbij verschillende levensgebieden die voor jou belangrijk zijn. Bijvoorbeeld: gezondheid, studie & werk, relaties met mensen, emoties, ... Voor elk levensgebied neem je een andere kleur en teken je je levenslijn met hoogtepunten, dieptepunten en stabiele perioden. Hoe pijnlijker, hoe lager onder de basislijn. Hoe leuker, hoe hoger boven de basislijn. Vervolgens verbind je de stippen uit dezelfde kleur met elkaar en krijg je een golvende lijn. Dit doe je voor elk levensgebied: telkens met een andere kleur, maar op hetzelfde blad. Zo krijg je een basislijn waardoor verschillende, golvende, gekleurde lijnen lopen. Je kan aan deze gekleurde lijnen ook woorden, symbolen of tekeningen toevoegen, om zo een bepaald moment in je leven extra te markeren. Op deze manier wordt het een hele persoonlijke tijdlijn.

Voorbeeld van een levenslijn met verschillende levensgebieden:



Analyse van je levenslijn(en)

Bekijk en bestudeer je levenslijn(en). De volgende vragen kunnen je hierbij helpen. Je hoeft ze niet allemaal te beantwoorden, kies de vragen die je aanspreken of die iets bij je losmaken. Noteer per periode de antwoorden op de vragen.

- › Wat valt op? Welke patronen zie je?
- › Wat leerde je van de verschillende gebeurtenissen?
- › Zijn er lijnen die samen komen of net uit elkaar lopen?
- › Welke verbanden zie je tussen de verschillende lijnen?

- › Wat waren de meest pijnlijke momenten in je leven?
- › Wat valt op bij de pijnlijke gebeurtenissen?
- › Wat maakte dat je je slecht voelde?
- › Wat maakte een gebeurtenis pijnlijk?
- › In hoeverre zie je een patroon in deze gebeurtenissen?
- › Wat heb je geleerd van de pijnlijke gebeurtenissen?
- › Hoe kwam je er weer uit?
- › Welke competenties of vaardigheden heb je ingezet of verder ontwikkeld?
- › In hoeverre hebben de dieptepunten je in een andere richting “geduwd”?
- › In hoeverre hebben de dieptepunten je keuzes in je leven bepaald?
- › Welke conclusies kan je trekken uit de dieptepunten?
- › Welke inzichten heb je?
- › Welke gebeurtenissen belemmeren je nu nog?

- › Wat waren de beste momenten in je leven?
- › Wat valt op bij de hoogtepunten?
- › Wat zorgde ervoor dat je je goed voelde?
- › Wat maakte een gebeurtenis leuk?
- › Hoe zorgde jij ervoor dat het een hoogtepunt was? Welke kwaliteiten of vaardigheden heb jij ingezet om tot de hoogtepunten te komen?
- › Wat neem je mee uit de leuke gebeurtenissen? Wat heb je ervan geleerd?
- › In hoeverre hebben de hoogtepunten je in een bepaalde richting “geduwd”?
- › In hoeverre hebben de hoogtepunten je keuzes in je leven bepaald?
- › Welke conclusies kan je trekken uit de hoogtepunten?
- › Welke inzichten heb je?

- › Wat waren transformerende momenten in je leven, die jou en je leven veranderd hebben?
 - › Welke belangrijke keuzes heb je gemaakt in je leven?
 - › Wat waren inspirerende of vruchtbare momenten voor je eigen persoonlijke en/of spirituele ontwikkeling?
 - › Omschrijf de talenten die jij hebt ingezet en hoe die zich ontwikkelden tijdens je leven.
-
- › Welke thema's kan je uit je levenslijn(en) halen?
 - › In hoeverre is er één centraal thema? In hoeverre zijn er meerdere thema's?
 - › Welke richting wijzen de thema's uit?
 - › Wat zijn de belangrijkste levenservaringen en lessen?
 - › Als je iets zou mogen veranderen of toevoegen aan je levenslijn(en), wat zou dat dan zijn?
 - › Hoe zouden die veranderingen je leven hebben beïnvloed?
 - › Wat kan je daarvan nu nog aan je leven toevoegen?
 - › Wat neem je mee voor de toekomst?
 - › Wat wil je graag achter je laten?

Neem genoeg tijd om je belangrijkste conclusies en inzichten neer te schrijven. Voorzie ook een korte, bondige samenvatting van je belangrijkste conclusies en inzichten. Noteer zeker wat je achter je wenst te laten en wat je graag meeneemt naar de toekomst toe.

Jouw levenslijn(en) en analyse zijn persoonlijk, maar als je wenst, kan je ze met je familie en/of vrienden bespreken. Zij kunnen je waarschijnlijk ook nieuwe, waardevolle inzichten geven die je kunnen ondersteunen bij je toekomstige keuzes en je leven.

