



100 Fragen.
Schreiben Sie Ihre Geschichte!





Kindheit



Über meine Kindheit.
Die prägendste Zeit meines Lebens.



- ① Wann und wo wurde ich geboren? Was geschah auf der Welt zu dieser Zeit? Wie stand es um die Situation meiner Eltern und Familie?
- ② So sah der Ort aus, an dem ich meine ersten Lebensjahre verbrachte. An welche Eigenheiten erinnere ich mich? In welcher Art Landschaft liegt der Ort?
- ③ Wie sah mein Zuhause, mein Kinderzimmer, mein Bett aus? Wie roch es dort? Diese Gefühle verbinde ich mit dem Geruch.
- ④ Woran erinnere ich mich als Erstes, wenn ich an meine Kindheit denke?
- ⑤ Wie sah der Alltag meiner Familie aus?
- ⑥ Wurde in meiner Familie gesungen? Welche Rolle spielten Kinderlieder? Dieses Kinderlied lag mir besonders am Herzen.
- ⑦ Was für ein Kind war ich, als ich klein war? So würde ich mich beschreiben.
- ⑧ Was für Geschichten wurden über mich erzählt? Habe ich Streiche gespielt? An diese schönen und lustigen Anekdoten kann ich mich erinnern.



- ⑨ Welche Talente habe ich schon früh entdeckt? Habe ich zum Beispiel ein Instrument gespielt, oder konnte ich gut malen und zeichnen? Welche Hobbys hatte ich?
- ⑩ Hatte ich ein Lieblingsmärchen, eine Lieblingsfarbe, einen Lieblingsfilm, ein Lieblingsspielzeug oder ein Lieblingsbuch? Habe ich viel gelesen als Kind?
- ⑪ Was war mein Lieblingsessen? Das fällt mir ein, wenn ich versuche, mich an dessen Geschmack zu erinnern.
- ⑫ Wer war mein/e erste/r Freund/in, an die/den ich mich erinnern kann? Was ist aus ihr/ihm geworden? Wer waren die Freunde meiner Kindheit? Diese Erlebnisse verbinden mich mit ihnen.
- ⑬ Wo und mit wem habe ich am liebsten gespielt? An dieses Spiel kann ich mich besonders gut erinnern.
- ⑭ Hatte ich ein Fahrrad? Wie habe ich Fahrrad fahren gelernt?
- ⑮ Wie und wo habe ich schwimmen gelernt? Welche Rolle spielte Sport in meinem Leben?
- ⑯ Gab es in meinem Ort ein Kino oder Theater? An welches kulturelle Ereignis kann ich mich besonders gut erinnern? Wann war ich zum Beispiel das erste Mal im Zirkus?
- ⑰ War ich in einer Kinderbetreuung, einem Kindergarten oder einer Vorschule? Das sind besondere Erinnerungen aus dieser Zeit.
- ⑱ Hatte ich in meiner Kindheit Haustiere? Gab es eines, das mir besonders am Herzen lag? Wie hießen sie? Wie war es, als Kind mit der Verantwortung umzugehen?
- ⑲ Wie haben wir früher unsere Feste gefeiert? Wie gestalteten wir unsere Familienfeste wie Ostern und Weihnachten? Habe ich an den Weihnachtsmann, das Christkind oder Ähnliches geglaubt?

- ②0 An diesen Geburtstag kann ich mich sehr gut erinnern. Wie alt wurde ich und was unterschied ihn von anderen Geburtstagen?
- ②1 Bin ich als Kind oft umgezogen? Wenn ja, wie hat mich das geprägt oder verändert?
- ②2 Welche Urlaube und Ausflüge habe ich mit meiner Familie unternommen? Konnte sich meine Familie Urlaub und Reisen leisten? An diesen Urlaub kann ich mich besonders gut erinnern.
- ②3 Welche Rolle spielten Glaube und Kirche in meiner Kindheit?
- ②4 Was wollte ich als Kind später werden?
- ②5 Gab es schwere Zeiten oder Momente in meiner Kindheit? Bin ich zum Beispiel als Kind schwer krank gewesen? Musste ich schon früh Verluste erleben? Wie ging es mir dabei? Was half mir damit zurechtzukommen? Was lernte ich daraus?





Familie



Über meine Familie.

Meine nächsten Menschen.



- ②6 Woher stammen meine Eltern und ihre Vorfahren? So sieht ein kurzer Stammbaum meiner Familie aus.
- ②7 Wie haben meine Eltern sich kennengelernt? Wie habe ich ihre Ehe erlebt? Wie sind meine Eltern miteinander umgegangen?
- ②8 Welche Rolle spielte meine Mutter in meinem Leben? Was ist sie für ein Mensch? Welche Geschichte fällt mir zu ihr ein? Das waren prägende Momente mit ihr.
- ②9 Welche Rolle spielte mein Vater in meinem Leben? Was ist er für ein Mensch? Welche Geschichte fällt mir zu ihm ein? Das waren prägende Momente mit ihm.
- ③0 Waren meine Eltern wohlhabend oder war das Geld teilweise knapp? Wie war ihre Situation?
- ③1 Wie hat sich ihr Leben entwickelt? Waren sie verheiratet oder ein Paar? Spielte vielleicht ein Stiefvater oder eine Stiefmutter eine Rolle in meinem Leben?
- ③2 Wie viele Geschwister hatte ich? Hatte ich Geschwister, die mir besonders nahe standen? Gab es Geschwister, zu denen ich eine eher schwierige Beziehung hatte? Wie war die Beziehung meiner Geschwister zu unseren Eltern?
- ③3 Welche Rolle spielten meine Großeltern in meinem Leben? Lebten Sie vielleicht sogar mit meinen Eltern zusammen? Wie war die Beziehung meiner Eltern zu ihnen?
- ③4 Kann ich mich an Geschichten erinnern, die mir meine Großeltern aus ihrem Leben erzählten? Was waren sie für Menschen?
- ③5 Wem aus meiner Familie sehe ich ähnlich? Nehme ich manche meiner Charaktereigenschaften auch bei Verwandten wahr?
- ③6 Gab es weitere wichtige Personen in meiner Familie? Welche Rolle spielten Onkel, Tanten, Cousins oder Cousinen?



In der Schule



Meine Schulzeit.

Das erste Mal außerhalb der Familie.



- ③7 Diese Erinnerungen habe ich an meine Einschulung. So wurde sie gefeiert. Was war zum Beispiel in meiner Schultüte? War ich sehr aufgeregt vor dem ersten Schultag?
- ③8 Welche Ereignisse prägten zu dieser Zeit das Weltgeschehen? Wie beeinflussten diese mein Leben?
- ③9 So verliefen meine ersten Schultage. Wer war mein erster Lehrer oder meine erste Lehrerin?
- ④0 Wie sah mein Schulalltag aus? Was für einen Schulweg hatte ich? Gab es viele Hausaufgaben? Was gab es als Pausenbrot?
- ④1 Welche waren meine Lieblingsfächer und welche konnte ich gar nicht leiden? Gab es ein Fach, in dem ich besonders begabt war?
- ④2 Wer waren meine liebsten Lehrer/innen? Welche konnte ich im Gegensatz dazu gar nicht leiden?
- ④3 Was war ich für ein Kind in der Schule? Eher ruhig und zurückhaltend oder habe ich auch mal den Ton angegeben? So habe ich mich charakterlich entwickelt.
- ④4 Habe ich den einen oder anderen Streich in der Schule gespielt? Habe ich manchmal andere Kinder geärgert? Oder wurde ich teils geärgert?
- ④5 Schwärmte ich für eine/n Klassenkameraden/in? Und wussten sie oder er das?
- ④6 An dieses peinliche Erlebnis in der Schule erinnere ich mich (leider) immer noch.
- ④7 An dieses schöne Erlebnis in der Schule erinnere ich mich immer noch.
- ④8 Wie habe ich meine Ferien verbracht? War mir langweilig? Habe ich vielleicht in einem Ferienjob gearbeitet? Habe ich die Schule vermisst oder waren die Ferien das Größte für mich?



Jugend



Über meine Jugend.

Liebe, Freunde, Reife – eine aufregende Zeit.



- ④9 Wo habe ich in meiner Jugend gewohnt? In welche weiterführende Schule bin ich dort gegangen?
- ⑤0 Konnte ich bereits Veränderungen im Weltgeschehen mitverfolgen? Gab es Ereignisse, die mich direkt betroffen haben?
- ⑤1 Wie hat sich das Verhältnis zu meinen Eltern oder anderen nahen Bezugspersonen in meiner Jugend verändert?
- ⑤2 Wann war ich das erste Mal verliebt? Wann hatte ich meinen ersten Kuss? Wie lange hielt meine erste Beziehung? Das hat sie/ihn ausgemacht. Das ist aus ihr/ihm geworden.
- ⑤3 Wer waren die Freunde meiner Jugend? Waren es noch immer meine Kindheitsfreunde? Was hat sich verändert? Diese Erlebnisse und Abenteuer verbinden mich mit ihnen.
- ⑤4 Das war meine erste Reise ohne meinen Eltern.
- ⑤5 Was hat mich in der Jugend geprägt und beeinflusst? Mit diesen Dingen habe ich mich besonders identifiziert.
- ⑤6 Welches Verhältnis hatte ich zur Politik?
- ⑤7 Welche Rolle spielte Musik für mich? Mit diesem Lied verbinde ich einen besonderen Moment.
- ⑤8 Wann und wie habe ich mein erstes eigenes Geld verdient und was habe ich damit gemacht?
- ⑤9 Mit welchem Abschluss habe ich die Schule beendet? Was für eine Art Ausbildung oder Studium habe ich begonnen? Musste ich Wehr- oder Zivildienst leisten? So fühlte es sich an, als ich Zuhause auszog.
- ⑥0 Was war das Gefährlichste, was ich in meiner Jugend erlebt habe?
- ⑥1 Welche Träume, Erwartungen und Ziele hatte ich als Jugendliche/r?



Erwachsen



Erwachsen werden und sein.
Lebenserfahrung und Verantwortung.



- ⑥2 Zu diesem Zeitpunkt dachte ich zum ersten Mal, dass ich erwachsen bin. Was hat sich in mir verändert? Ist etwas Bestimmtes passiert?
- ⑥3 So habe ich meinen Beruf entdeckt. Diese Spuren konnte ich in meinem Arbeitsleben hinterlassen.
- ⑥4 Wann hatte ich mein erstes eigenes Auto? Diese Erinnerungen und Erlebnisse verbinde ich damit.
- ⑥5 Wo war meine erste eigene Wohnung? Habe ich mit jemandem zusammen gewohnt? Wie groß war die Wohnung und wie sah sie aus?
- ⑥6 Dieses Gefühl hatte ich, als ich meiner „Großen Liebe“ begegnet bin. Ist sie es immer noch? Wie haben wir uns verändert? Das bedeutet Liebe für mich.
- ⑥7 Haben wir uns verlobt? Haben wir geheiratet?
- ⑥8 So haben wir unsere Hochzeit gefeiert. So haben wir unsere Flitterwochen verbracht.
- ⑥9 Wie habe ich reagiert, als ich erfahren habe, dass ich Mutter oder Vater werde? Wo war ich? Wie hat mein/e Partner/in reagiert?
- ⑦0 Wie habe ich meine Schwangerschaften bzw. die Schwangerschaften meiner Partnerin erlebt? So erlebte ich die Tage der Geburt/en. Wie war das Gefühl, als ich das erste Mal mein/e Kind/er in den Armen halten durfte?
- ⑦1 Was änderte sich in meinem Leben, als ich Mutter oder Vater geworden bin? Das war schön. Und das war anstrengend.
- ⑦2 Was habe ich von meinen Kindern gelernt? Wie hat sich mein Blick auf das Leben durch Sie verändert?
- ⑦3 Habe ich meinen Kindern Lieder vorgesungen oder Märchen vorgelesen? Waren es wiederum die Lieder oder Märchen meiner Kindheit?

- 74) Wie hat sich mein Leben als Vater oder Mutter im Laufe der Zeit entwickelt? Konnte ich eine gute Bindung zu meinen Kindern aufbauen? Wie hat sich meine Beziehung zu meinem/r Partner/in entwickelt?
- 75) Wie war es, als mein/e Kind/er in die Pubertät kam/en?
- 76) Wie erging es uns als Eltern, als unsere Kinder aus dem Haus ausgezogen sind?
- 77) Wie hat sich inzwischen das Verhältnis zu meinen Eltern entwickelt? Wie haben sich die Beziehungen zu meinen Geschwistern verändert?
- 78) Gab es Todesfälle von lieben Menschen? So bin ich damit umgegangen.
- 79) Was für einen Stellenwert hatte Geld für mich und hat sich dieser im Laufe meines Lebens verändert?
- 80) Wo und wie haben wir gewohnt? Haben wir ein Haus gebaut oder eine eigene Wohnung gekauft?
- 81) So sah dort ein typischer Tag in unserer Familie aus.
- 82) Was bedeutete der Begriff „Zuhause“ früher für mich und was verstehe ich heute darunter?
- 83) Welche sind die wichtigsten Stationen und Begegnungen meines Erwachsenenlebens? Was waren weitere einschneidende Erlebnisse und Begebenheiten?
- 84) So wirkte mein größter Kindheitstraum auch noch auf mein Erwachsenenleben ein.



Rückblick



Ein Rückblick auf mein Leben.

Wie haben sich die Zeiten geändert?

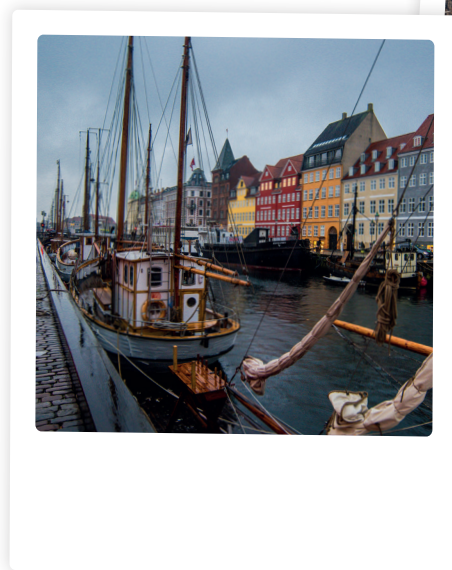
Wie habe ich mich verändert?



- ⑧5 Was waren rückblickend die schwersten Zeiten meines Lebens? So bin ich damit umgegangen. Das konnte ich daraus lernen.
- ⑧6 Gab es einen „größten Fehler“ meines Lebens? Was würde ich heute rückblickend anders machen? Das habe ich aus dieser Situation gelernt.
- ⑧7 Diesen Augenblick in meinem Leben möchte ich einrahmen, weil er so schön war.
- ⑧8 Das waren die Sternstunden meines Lebens. Was konnte ich von meinen kleinen und großen Träumen umsetzen?
- ⑧9 Was ist das Mutigste, was ich je getan hab?
- ⑨0 Was bedeutet Glück für mich? Hat sich die Bedeutung von Glück für mich im Laufe meines Lebens verändert?
- ⑨1 Dieses/r Lied, Buch oder Film hat mich bis heute begleitet. Diesen Gegenstand von früher habe ich noch immer.
- ⑨2 So habe ich die Entwicklung der Welt wahrgenommen. Was denke ich, war früher besser? Was war schlechter?
- ⑨3 Was sind die Qualitäten und Schwächen meiner Generation?
- ⑨4 Was habe ich noch keinem Menschen über mich erzählt?
- ⑨5 Diesen persönlichen Freiraum habe ich über die Jahre konsequent für mich verteidigt.



Ein Ausblick.
Was habe ich noch vor?



- ⑨⑥ Welcher war der liebste Ort meiner Kindheit, mein liebster Ort der vergangenen Jahre bis heute und was könnte mein liebster Ort in Zukunft sein?
- ⑨⑦ Dies ist mein größter derzeitiger Lebenstraum. Das möchte ich noch erleben.
- ⑨⑧ Das bringt mich in meiner Familie immer zum Lächeln.
- ⑨⑨ So würde ich gerne meinen Kindern in Erinnerung bleiben.

100 **Was möchte ich meinen Lieben mitteilen und sagen? Welche Ratschläge möchte ich meinen Kindern, Enkeln oder nahen Menschen mit auf den Weg geben?**

Natürlich gibt es bestimmt noch viel mehr über Sie zu erzählen. Unsere Fragen sollen nur ein Anfang sein. Wenn Sie denken, dass Ihr Buch noch nicht fertig ist, schreiben Sie einfach weiter!