

# Impulsfragen Biografie und Erinnerung

Als Basis für eine Lebensgeschichte und die Gestaltung Ihrer QR-Biografie-Webseite

## Die Reise beginnt – ohne festen Anfang

### **Manches beginnt nicht mit einem Datum, sondern mit einem Gefühl oder einer Ahnung.**

Wo wurde ich geboren?

Wer sind meine Eltern?

Wie waren sie?

Wer und wie waren meine Grosseltern?

Wie habe ich meine ersten Lebensjahre in Erinnerung?

Wann habe ich zum ersten Mal gespürt: Ich bin da?

Welche frühen Bilder, Gerüche oder Stimmungen tauchen auf, wenn ich an meine Anfänge denke?

Was wurde mir mitgegeben, ohne dass es ausgesprochen wurde?

Welche Rolle habe ich früh eingenommen – vielleicht, um sicher zu sein oder gebraucht zu werden?

### **Prägungen und innere Landschaften**

Wie Landschaften formen auch Erfahrungen unser Inneres – sanft oder durch tiefe Einschnitte und schicksalhafte Momente.

Wie war meine Kindheit?

Was sind meine schönsten Erinnerungen an meine Zeit im Kindergarten, in der Grundschule?

Wer war meine Lieblingslehrperson?

Wer war mein bester Freund/ meine beste Freundin?

Wer hat mich genervt?

Was war mein besonderes Talent als Kind (Malen, Singen, Tanzen, Sport)?

Welche Menschen haben mich geprägt – durch Nähe, durch Distanz, durch Widerstand?

Was habe ich früh über Liebe, Zugehörigkeit, Leistung oder Anpassung gelernt?

Welche unausgesprochenen Regeln wirkten in meinem Leben?

Wo habe ich mich klein gemacht, um dazuzugehören?

Wo durfte ich mich zeigen, ohne etwas leisten zu müssen?

### **Das, was mich getragen hat**

Auch in schweren Zeiten gibt es oft etwas, das uns weitergehen lässt, uns Halt und Zuversicht schenkt.

Wie war ich als Jugendlicher / Teenager?

Mit wem hatte ich besonders viel Umgang in der Zeit?

Wie war die weiterführende Schule?

Gab es eine/n besonders prägende/n Lehrer/Lehrerin?

Was hat mir Halt gegeben, wenn vieles unsicher war? Gab es etwas, das größer war als ich (Aufgabe, eine Verantwortung, ein Glaube)?

Wann habe ich gespürt: Ich halte das aus, auch ohne zu wissen wie?

Welche inneren Kräfte habe ich erst rückblickend erkannt?

### **Lernen, Wachsen, Verlernen**

Nicht alles Lernen ist angenehm – manches beginnt mit Irritation oder Schmerz.

Auch Kummer und Sorge sind der Preis dafür, dass wir lieben dürfen.

Was musste ich auf eine schwierige Weise lernen?  
Welche Schulfächer/Themen haben mich interessiert?  
Wie war mein weiterer Weg nach der Schule?  
Was habe ich lange falsch verstanden – über mich oder über andere?  
Welche Überzeugungen habe ich später losgelassen?  
Wann habe ich gelernt, meiner eigenen Stimme zu trauen?  
Was durfte langsam reifen, statt schnell gelingen zu müssen?  
Wie habe ich gelernt Nein zu sagen?  
Wie habe ich gelernt, anderen zu helfen ohne mich selbst zu verlieren?

## **Irrungen, Wirrungen und Fehler**

Fehler, Irrwege und Verfehlungen sind oft Wegmarken – sie zeigen, wo wir gesucht haben oder falsch abgebogen sind, woraus wir gelernt haben und woran wir gereift sind

Welche Entscheidungen führten mich in Sackgassen oder Umwege?  
Was bereue ich am meisten?  
Wofür schäme ich mich?  
Welches Fettnäpfchen bringt mich heute noch zum Lachen?  
Wo bin ich mir selbst untreu geworden?  
Wen habe ich verletzt – bewusst oder unbewusst?  
Welche Fehler haben mich tiefer verändert als jeder Erfolg?  
Was kann ich heute milder betrachten als früher?

## **Beziehungen als Weggefährtinnen**

Menschen kommen, bleiben oder gehen – und viele Begegnungen hinterlassen Spuren, manche nur an der Oberfläche und manche ganz tief in uns.

Wer ist mir begegnet, um mich zu spiegeln, nicht um zu bleiben?

Wer war meine erste Liebe?  
Wen trage ich heute noch in meinem Herzen?  
Welche Liebe hat mir besonders weh getan?  
Wer hat mich besonders fasziniert?  
Was war das Verrückteste in einer Beziehung?  
Welche Beziehungen haben mich wachsen lassen – welche mich gebunden?  
Wo habe ich geliebt, ohne mich selbst zu verlieren?  
Wo habe ich festgehalten, obwohl es Zeit gewesen wäre loszulassen?  
Was habe ich durch andere über mich gelernt?

## **Werte, die sich gezeigt haben**

Wofür Du stehst, Deine Haltung, Deine Werte zeigen sich oft im Handeln, nicht in Worten.

Was war mir wirklich wichtig – jenseits von Erwartungen?  
Welche Utopien oder Religionen haben mich berührt?  
Wie hat mich mein Elternhaus geprägt?  
Wie meine Freunde oder Vereine?  
Wie wichtig war mir Musik?  
Welche Filme habe ich immer noch im Kopf?  
Wer war mein Lieblingssänger/in – band?  
Welche Bilder und Bücher liebe ich bis heute?  
Wofür bin ich immer wieder aufgestanden?  
Wo habe ich Grenzen gezogen, auch wenn es weh tat?  
Was wollte durch mich in die Welt kommen?

## **Wandlungen und innere Schwellen**

Manche Übergänge bemerkt man erst, wenn man schon auf der anderen Seite steht. Manche Brücke, die wir überquert haben, mancher Sherpa, der uns getragen hat, wird oft erst im Rückblick erkannt.

Wann habe ich gespürt: So wie bisher geht es nicht weiter?  
Welche Abschiede oder Neuanfänge haben mich verändert?



imoriam

Erinnerungen bewahren

Wo habe ich etwas losgelassen, ohne es sofort zu merken?

Wer bin ich geworden, ohne es geplant zu haben?

### **Das Heute - ein Zwischenraum**

Das Jetzt ist kein Ziel, sondern ein Rastplatz auf der Reise. Das Heute ist nur der Moment zwischen gestern und morgen. Jede Zukunft erwächst aus dem gestern und dem Heute.

Wo stehe ich heute?

Was fühlt sich stimmig an, was noch unfertig?

Welche Teile von mir brauchen jetzt mehr Raum?

Was darf unvollendet bleiben?

### **Der Blick nach vorne - ohne Ziel**

Die Reise geht weiter, auch ohne festen Plan. Niemand weiss wie lange eine Lebensreise geht. Und doch ist jede Etappe ein Teil des Weges und verdient unseren Mut, unsere Zuversicht, unser Vertrauen und unsere Liebe.

Welche Sehnsucht begleitet mich noch?

Was möchte noch erlebt, gesagt oder gefühlt werden?

Wie möchte ich unterwegs sein - nicht ankommen?

Was soll mich weiterhin leiten, auch wenn sich alles wandelt?

## **Raum für Deine Gedanken**

**Wir sind für Dich da**

Telefon +41 71 688 88 87

[info@imoriam.com](mailto:info@imoriam.com)