

## **Biografie & Levenspanorama**

### *I. Biografie*

Graag nodigen we je uit om je eigen biografie te schrijven. Om vanuit het heden te kijken naar je leven tot nu toe.

Je kunt je biografie indelen in perioden van zeven of tien jaar. Leef je in elke periode van je levensgeschiedenis in en beschrijf de herinneringen die naar boven komen. Het gaat daarbij niet om een inventarisatie van feiten, maar over hoe je jouw leven hebt beleefd. Besteed bij het schrijven van je biografie aandacht aan de volgende terreinen:

- privé-leven: vrienden, ouderlijk gezin, huidige leefsituatie;
- leerleven: school, opleidingen, cursussen;
- werkleven: dat wat je in jouw leven aan betaald of onbetaald werk hebt gedaan.

Overige thema's waar je aandacht aan kunt besteden zijn:

- mensen die invloed op je hebben gehad;
- belangrijke gebeurtenissen, crises;
- plaatsen waar je hebt gewoond;
- initiatieven die je hebt genomen;
- uitdagingen waarvoor je gesteld bent;
- belangrijke beslissingen.

Ga bij de beschrijving uit van concrete situaties en vertel hoe je het een en ander beleefde. Probeer de herinnering zo dicht mogelijk bij de persoonlijke ervaring weer te geven. Belangrijk is het om de persoonlijke beleving te pakken te krijgen. Niet het afgeronde verhaal staat in deze opdracht centraal, maar de afzonderlijke herinneringen. Noteer geen persoonlijke bespiegelingen of opinies. Die fase komt later.

Met respect voor de bron delen we tools die we de gebruiken graag met je. Het is mogelijk dat wij de bron onbedoeld onvolledig vermelden of onvoldoende konden achterhalen.



## II. *Levenspanorama*

Teken een horizontale levenslijn van je geboorte tot aan je huidige leeftijd.  
Verdeel deze lijn in fasen van bijvoorbeeld zeven jaar.

0....7....14....21....28....35....42....49....56....

Kies nu drie kleuren uit. Iedere kleur staat voor een lijn:

1. de fysieke/gezondheidslijn;
2. de leer/werklijn (dit mogen ook twee aparte lijnen zijn als je wilt);
3. de emotionele lijn.

Teken deze drie (of vier) lijnen, met hun hoogtepunten (boven de nullijn) en hun dieptepunten (onder de nullijn), zoals jij die hebt ervaren. Zo worden de markeringspunten (bewust beleefde momenten) naar andere fasen duidelijk waarneembaar.

Laat bij het tekenen van de lijnen je hand zo veel mogelijk leiden door spontane ingevingen. Maak er een waar panorama van door bij voorbeeld bepaalde gebeurtenissen (hoogtepunten en dieptepunten) te voorzien van tekeningen, symbolen of woorden, die uitdrukken wat er op dat moment plaatsvond.

De afmeting van het levenspanorama kan variëren van een A4-tje tot een groot schilderij.



**STRATOS**  
ont-wikkelt mensen

Bron onbekend.

Met respect voor de bron delen we tools die we de gebruiken graag met je.  
Het is mogelijk dat wij de bron onbedoeld onvolledig vermelden of onvoldoende konden achterhalen.

**Stratos** | [coach@stratos.nl](mailto:coach@stratos.nl) | [www.stratos.nl](http://www.stratos.nl)