Fragen an das eigene Leben

Berufsbiografie und Lebenslinie zum Selbstausfüllen

Die Fragen auf den folgenden Seiten lassen sich am eigenen Leben beantworten, am besten mit einer konkreten Situation statt mit einer Deutung. Lassen Sie aus, was nicht passt. Ein Stichwort genügt, ein ganzer Absatz auch.

So geht es

1. Öffnen Sie die Datei in Adobe Acrobat Reader (kostenlos). Dort funktionieren alle Felder und der Senden-Knopf am Ende.
2. Schreiben Sie direkt in die Felder. Die Antworten bleiben erhalten, wenn Sie die Datei speichern; Sie können also in mehreren Etappen arbeiten.
3. Am Ende entscheiden Sie, ob Sie den Bogen nur für sich behalten oder an stephan@biografie-coaching.de senden.

Zu Ihrer Person

Alle Angaben sind freiwillig. Für die Auswertung im Projekt reichen Geburtsjahr und Bildungsweg; Ihren Namen brauche ich nur, wenn Sie eine Rückmeldung möchten.

VORNAME (OPTIONAL)

GEBURTSJAHR

BILDUNGSWEG (Z. B. AUSBILDUNG MIT 16, STUDIUM BIS 27)

HEUTIGE TÄTIGKEIT ODER ROLLE

AUSGEFÜLLT AM

© 2026 Stephan Weber · Biografie-Coaching · www.biografie-coaching.de · Stand: November 2026

TEIL 1

Fragen zur Berufsbiografie

1. Wann haben Sie sich auf einen Beruf festgelegt? Fiel das mit dem Beginn Ihrer Ausbildung oder Ihres Studiums zusammen, oder kam die Festlegung erst Jahre später?

2. Wann sind Sie eine dauerhafte Bindung an eine Arbeit eingegangen: vor oder nach 28?

3. Lag die Versuchung in Ihren Zwanzigern eher darin, zu wechseln, oder darin, an einer Stelle festzuhalten, die Sie innerlich schon verlassen hatten? Und wie stand es damals um den Arbeitsmarkt?

4. Fielen bei Ihnen die berufliche Festlegung, die Gründung einer Familie und eine erste Frage nach dem Sinn in dieselben Jahre?

5 Wann kam Ihre erste Krise im Beruf, und war es eine Krise des Sinns oder eine der Erschöpfung?

6 Wenn Sie über 56 sind: Was hat sich zwischen 56 und 63 verändert? Ging es darum, etwas abzuschließen, oder darum, es zu übergeben und weiterzugehen?

7 Wann endet Ihre Erwerbsarbeit, und was soll danach weiterwirken?

TEIL 2

Fragen zur Lebenslinie

1. Mit welcher Stimmung sind Sie in die Welt gekommen, und was erzählen Sie heute über Ihre ersten drei Jahrsiebte?

2. Gab es um 21 einen Moment, in dem Sie gespürt haben, dass Ihr Leben jetzt in Ihrer Hand liegt? Fiel er mit Ihrer äußeren Selbständigkeit zusammen?

3. Wann sind Sie von zu Hause ausgezogen, und hing das am Alter, am Bildungsweg oder am Geld?

4. Erinnern Sie um 27 oder 28 eine Schwelle, ab der sich nichts mehr von selbst entwickelt hat? Hatte Ihr äußeres Leben zu diesem Zeitpunkt schon eine Form?

5 Die Jahre zwischen 28 und 35 gelten als die Zeit, in der man Verantwortung übernimmt und die Welt ordnet. Trifft das auf Sie zu, und wenn ja: in dieser Zeit, früher oder später?

6 Wenn Sie über 60 sind: Welche Stimmung trägt Sie heute, und lässt sie sich in einem Satz sagen?

7 Wo eine übliche Beschreibung nicht passt: Kam die Qualität bei Ihnen in einem anderen Alter, oder war es eine andere Qualität?

TEIL 3 · OPTIONAL

Ihre Lebenslinie in Jahrsiebten

Wer mag, trägt hier die eigene Linie in Siebenjahresschritten ein: was war, was Sie beruflich getan haben, und ein Wort für die Stimmung dieser Jahre. Leere Zeilen sind in Ordnung.

Alter	Was war: Orte, Menschen, Ereignisse	Arbeit und Beruf	Stimmung
0–7			
7–14			
14–21			
21–28			
28–35			
35–42			
42–49			
49–56			
56–63			
63–70			

WAS FÄLLT IHNEN BEIM BLICK AUF DIE GANZE LINIE AUF?

© 2026 Stephan Weber · Biografie-Coaching · www.biografie-coaching.de · Stand: November 2026

ZUM SCHLUSS

Behalten oder senden

Der Bogen gehört Ihnen. Viele füllen ihn nur für sich aus, und das ist ein guter Grund. Wenn Sie ihn mir schicken, fließen Ihre Antworten anonymisiert in das Projekt „Jahrsiebte heute“ ein: Ich lese mehrere Lebensläufe nebeneinander und schaue, wo das alte Schema noch trägt und wo nicht.

- [ ] Ich bin einverstanden, dass meine Antworten ohne Namen und ohne erkennbare Einzelheiten im Projekt „Jahrsiebte heute“ ausgewertet werden.
- [ ] Einzelne Sätze dürfen anonym zitiert werden, etwa in einem Blogbeitrag.
- [ ] Ich möchte eine kurze Rückmeldung oder ein Orientierungsgespräch. Erreichbar unter:

Bogen per E-Mail senden

Falls der Knopf nichts tut (im Browser, in Apple Vorschau oder auf dem Handy):

1. Datei speichern, die Antworten bleiben darin erhalten.
2. Eine E-Mail an stephan@biografie-coaching.de schreiben und die gespeicherte Datei anhängen.

   Betreff zum Beispiel: Fragebogen Jahrsiebte

Was mit Ihren Antworten geschieht

Ich lese Ihre Antworten selbst und gebe sie nicht weiter. Für die Auswertung im Projekt entferne ich Namen, Orte, Firmen und alles, woran man Sie erkennen könnte. Ohne Häkchen beim ersten Einverständnis werte ich nichts aus und melde mich nur, wenn Sie eine Rückmeldung wünschen. Sie können Ihr Einverständnis jederzeit per E-Mail zurücknehmen; dann lösche ich Ihren Bogen.

Stephan Weber · Biografie-Coaching · stephan@biografie-coaching.de · www.biografie-coaching.de