

# Arbeitsblatt Kairos Lebensphasen

Schreibe auf, was dir aktuell besonders wichtig ist:

---

---

---

---

---

Was waren die wichtigsten menschlichen Begegnungen in deinem Leben?

---

---

---

---

---

Was waren bedeutungsvolle Erlebnisse?

---

---

---

---

---

Welche herausfordernden Ereignisse gab es?

---

---

---

---

---

---



Trage die Begegnungen, Erlebnisse und Ereignisse in die folgende Tabelle ein:

Lebensphase	Alter	Wichtige menschliche Begegnungen, bedeutungsvolle Erlebnisse, herausfordernde Ereignisse
1	Zeugung bis 5J 10M	
2	5J 10M bis 12J 4M	
3	12J 4M bis 18J 11M	
4	18J 11M bis 25J 6M	
5	25J 6M bis 32J 0M	
6	32J 0M bis 38J 7M	
7	38J 7M bis 45J 1M	
8	45J 1M bis 51J 8M	
9	51J 8M bis 58J 3M	
10	58J 3M bis 64J 10M	
11	64J 10M bis 71J 4M	
12	71J 4M bis 77J 10M	

Markiere das Feld deines aktuellen Alters. In welcher Lebensphase bist du? \_\_\_\_\_

Schau in der nachfolgenden Grafik auf die Bedeutung der Lebensphase. Dort sind die verschiedenen Entfaltungsebenen mit einem kurzen Wort beschrieben. Du kannst erahnen, um was es aktuell bei dir geht.



Bedeutung der Lebensphasen	Lebensphase	Alter	Selbstentfaltung	Lebensentfaltung	Resonanzentfaltung
empfangen - werden - wir	L1	Zeugung bis 5J 10M	Empfange Urvertrauen	Spiele!	Kuschle!
	L2	5J 10M bis 12J 4M	Lerne glauben	Lerne!	Schwinge mit anderen!
	L3	12J 4M bis 18J 11M	Vertraue auf Einheit in Gegensätzen	Verstehe!	Befreunde Dich!
	L4	18J 11M bis 25J 6M	Vertraue dir	Erprobe!	Liebe!
weitergeben - gestalten - ICH	L5	25J 6M bis 32J 0M	Glaube dir	Wähle!	Begeistere!
	L6	32J 0M bis 38J 7M	Vertraue auf das Miteinander verschiedener Überzeugungen	Wachse!	Bilde Gemeinschaft!
	L7	38J 7M bis 45J 1M	Vertraue der Vernunft deiner Sache	Plane!	Denke mit anderen!
	L8	45J 1M bis 51J 8M	Glaube an deine Kompetenz	Schaffe!	Handle mit anderen!
bewahren - ES	L9	51J 8M bis 58J 3M	Reife als Persönlichkeit aus	Sichere!	Prüfe und erneure (entdecke neu)!
	L10	58J 3M bis 64J 10M	Vertraue der Vernunft Kultur	Gib weiter!	Bilde bleibende Gemeinschaft!
	L11	64J 10M bis 71J 4M	Glaube an die Werte der Kultur	Denk weiter!	Bilde wertorientierte Beziehungen!
	L12	71J 4M bis 77J 10M	Vertraue auf das Miteinander gegensätzlicher Kulturen	Lass sein!	Sei miteinander!

Diese Tabelle wurde auf Grundlage des Buches Kairos Navigator der menschlichen Zeit, Karl Hofmann, Hernoulle-Fin 2010 auf dem TrainingsCamp im Juni 2017 der Deutschen Gesellschaft für Kairologie e.V. entwickelt.

Der Mensch lebt entsprechend dem umfangreich validierten kairologischen Modell in drei Entfaltungssystemen. Diese sind trotz großer Unterschiede im Aufbau, in ihren Funktionen und ihren Aufgaben jeweils als Einheit tätig.

Die Entfaltungskräfte zeigen sich in der dynamischen Entwicklung unseres Lebens und einer für uns damit einhergehenden sich verändernden Bedeutung von Angelegenheiten und Sachverhalten.

Die **Selbstentfaltung** fragt: Wer werde ich? Es ist die Frage nach der Entfaltung der eigenen Vernunft.

Die **Lebensentfaltung** fragt: Wie gestalte ich meinen Lebensraum? Es ist die Frage nach der Durchsetzung der eigenen Träume und Vorstellungen trotz aller Widerstände.

Die **Resonanzentfaltung** fragt: Wie bin ich verbunden? Es ist die Frage danach, wie sich die Schwingungen von Menschen und Gemeinschaften verändern.



Arbeitsblatt Kairos Lebensphasen von [Gerd Xeller](#) ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz](#). Das Xeller Training Logo ist von dieser Lizenz ausgenommen.

Versuche, die zuvor eingetragenen Ereignisse und Begegnungen zu deuten!

Zeigen sich Wiederholungen?

Erkennst du Muster? \_\_\_\_\_

Mehr zu Kairos Lebensphasen findest du unter [www.xeller.info](http://www.xeller.info), [www.kairosgesellschaft.de](http://www.kairosgesellschaft.de)  
oder unter [www.kairologisches-institut.de](http://www.kairologisches-institut.de).

### **Kairologische Literatur**

[Karl Hofmann, Kairos. Navigator der menschlichen Zeit, Hernoul-le-Fin, Augsburg 2010](#)

[Manfred Sieg, Karl Hofmann, Mensch 5.0 Wie sie mit Kairos die Herausforderung der Zukunft bewältigen, Book on Demand, Schwerte 2018](#)

[Gabriela Linne, Mein Kairos-Erfolgsweg, Book on Demand, Frankfurt 2016](#)

[Manfred Sieg, Lebensplan – Erkenne deinen Kairos, epubli, Schwerte 2016](#) auch als [E-Book](#)

### **Xeller Training**

wegweisend. zielsetzend.

Inhaber Gerd Xeller  
Dipl. Betriebswirt (FH)  
Mittelstraße 25/1  
88471 Laupheim  
Telefon: 07392/9381399  
mobil: 0170/2960829  
Fax: 07392/9387547  
[www.xeller.info](http://www.xeller.info)



Arbeitsblatt Kairos Lebensphasen von [Gerd Xeller](#) ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz](#). Das Xeller Training Logo ist von dieser Lizenz ausgenommen.