

Fluss des Lebens – Zeitstrahl-Plakat

Flaschenpost der Zeit · Zum persönlichen Gebrauch

Darum geht es

Ein Leben verläuft wie ein Fluss mit vielen Stationen. Dieses Plakat gibt Ihrem Leben einen Bogen auf Papier. Zehn Stationen laden ein, anzuhalten und etwas aufzuschreiben.

Was daraus wird

Ein Plakat im Format A3 mit einem Fluss, der quer über das Blatt fließt. An zehn Stationen stehen Kästchen mit je drei Schreiblinien und einem Platz für ein Foto. Das Foto misst 6 auf 4 Zentimeter.

So geht es

1. Drucken Sie das Plakat im Format A3 aus. Einmal in der Mitte gefaltet passt es in einen A4-Ordner.

[Zum Inhalt springen](#)

2. Legen Sie sich einen weichen Stift und ein paar Fotos bereit.
3. Beginnen Sie an einer beliebigen Station. Die Reihenfolge ist frei.
4. Schreiben Sie an jeder Station ein paar Worte auf die drei Linien.
5. Kleben Sie ein Foto in den kleinen Rahmen, wenn Sie mögen.
6. Nutzen Sie die Kästchen neben dem Fluss, wenn etwas nicht an den Hauptlauf passt.

Die zehn Stationen heißen: Geburt, Kindheit, Schule, Erster Beruf, Liebe, Familie, Umzug, Wendepunkte, Heute und Morgen.

Gut zu wissen

Sie dürfen auch nur eine Zeile schreiben. Nicht jede Station braucht einen langen Text.

Die Station "Morgen" ist offen. Sie dürfen dort einen Wunsch oder eine Idee festhalten.

Die Kästchen neben dem Fluss sind Nebenflüsse. Dort für [Zum Inhalt springen](#) Platz, die nicht in die Reihe passen.

Auf der Rückseite finden Sie eine Anleitung mit dem Titel "Wie man ein Lebensfluss-Plakat gestaltet".

Falten Sie das Plakat nur einmal in der Mitte, damit die Kästchen nicht knicken.

Eine Frage zum Mitnehmen

Welche Station Ihres Flusses möchten Sie als Erstes besuchen?

Fluss des Lebens – Zeitstrahl-Plakat · In die Fluten – in-die-fluten.de · Zum persönlichen Gebrauch

Der Text dieser Druckfassung findet sich auch auf der Seite [/erinnerungsflut/flaschenpost/f5-fluss-des-lebens/](#)

In die Fluten

KREATIVTAUCHEN IM DRITTEN LEBENSALTER

Kein Tracking. Keine Werbung. Kostenfrei.

DIE DREI FLUTEN

Erinnerungsflut

Klangflut

Farbflut

Flaschenpost der Zeit

DIE IDEE

[Zum Inhalt springen](#)

Für Einrichtungen

IM RHYTHMUS

Ebbe & Flut

Der Wellengang

Material & Glossar

Häufige Fragen

RECHTLICHES

Impressum

Datenschutz

© 2026 IN DIE FLUTEN · IN-DIE-FLUTEN.DE

EIN RUHIGES ARCHIV ZUM LESEN, HÖREN UND AUSDRUCKEN.