

Die Erinnerung ist das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können (Jean Paul)

Man muss nicht unbedingt an seiner Autobiographie schreiben, um sich mit der eigenen Biographie zu beschäftigen.

bei Bewerbungen geben wir im Lebenslauf die wichtigsten Stationen unseres beruflichen Werdegangs und unsere Formalen Ausbildungen an.

Doch unsere Biographie ist viel mehr - unsere Beziehungs- und Familiengeschichte, Erfahrungen, die wir mit Geld machen und auch schwierige Phasen, die wir gemeistert haben. Als Trainerin für Biographiarbeit leite ich Sie in der Einzelarbeit an, aus Ihrer Vergangenheit Ressourcen aufzuspüren, Personen, die Ihnen geholfen haben oder Verhaltensweisen, die sich bewährt haben. Daraus können Sie Kraft schöpfen, um eine aktuelle Krise zu bewältigen.

In unserer schnelllebigen Zeit sind wir stark auf die Zukunft orientiert. Die Unterhaltungsindustrie, digitale Medien konkurrieren um unsere Aufmerksamkeit, wenn wir nicht beruflich oder durch unsere Familie gefordert sind.

Es ist herausfordernd, die verschiedenen Rollen, die wir spielen müssen und spielen wollen, in Balance zu halten.

Da kann es schon mal passieren, dass man sich verloren fühlt, dass man sich verliert. Biographiarbeit findet heute in vielen Kontexten Anwendung. In Beratung und Supervision, in der Altenpflege, in der Arbeit mit ZuwanderInnen und auch in der Jugendarbeit.

Wirkung:

Unsere Biographie hilft uns, uns zu orientieren. An welche Stationen meines Lebens erinnere ich mich gerne? Was war schwer, will aber dennoch gewürdigt werden.

Und was ist die eigentliche Wahrheit über Sie und Ihr Leben. Was möchten Sie Ihren Kindern und Enkelkindern weitergeben? Ich nehme an, dass es Ihnen gar nicht so leicht fällt, diese wichtigen Fragen zu beantworten. Und doch sind es die wesentlichen Fragen, um weiter gehen zu können und auch um letztlich in Frieden gehen zu können.

Erinnerungen an Situationen, in denen wir glücklich waren, lösen die gleichen Gefühle aus, wie in jenen vergangenen Momenten. Das Wohlfühlhormon "Oxitocin" wird ausgeschüttet und unser ganzer Organismus entspannt sich. Wir schöpfen Kraft, Neues zu lernen, wie damals an der Hand unserer Mutter. Wir sind bereit für neue Abenteuer, wie damals, als wir mit einem Freund nach Amerika aufgebrochen sind.

Angebot:

- Gerne gestalte ich auch einen Workshop für Sie und Ihre Gruppe oder ihren Verein zu einem Thema Ihrer Wahl.
- In der Einzelberatung begleite ich Sie mit biographischen Methoden bei derartigen Reflexionsprozessen.
- Ich unterstütze Sie bei der Vorbereitung einer Rede zu einem runden Geburtstag oder der Gestaltung eines Fotobuchs.