

Biographiearbeit

Ich bin, wer ich werden könnte

In diesem Workshop gehen wir auf eine spannende Entdeckungsreise zu uns selbst.

Im achtsamen und wertschätzenden Betrachten unserer eigenen Lebensgeschichte lernen wir unsere Einzigartigkeit kennen und schätzen. Jedes Leben ist ein im Entstehen begriffenes Kunstwerk, das betrachtet und verstanden werden will.

Was hat meinen bisherigen Lebensweg geprägt?

Welche Menschen, denen ich begegnete, haben meine Richtung bestimmt?

Wo gab es Brüche und Neuanfänge?

Welche Fähigkeiten und Talente habe ich entwickelt und welche schlummern vielleicht noch im Verborgenen?

Was ist Biographiearbeit?

Biographiearbeit ist eine professionelle Entwicklungs-begleitung

Biographiearbeit ist ein Weg zur Selbsterkenntnis, zu einem vertieften Verständnis für das eigene Leben.

Die Vergangenheit befragen wir daraufhin, wie Sie zu dem Menschen geworden sind, der Sie heute sind.

Welche Bedeutung haben biographische Ereignisse, Krisen, Krankheiten, aber auch Glücksmomente und Erfolgreiches in Ihrem Leben?

Lässt sich im genaueren Betrachten ein roter Faden oder auch mehrere erkennen?

Wo gibt es Brüche und Neuanfänge, z.B. Arbeitslosigkeit, der Tod einer geliebten Person oder Trennungssituationen?

Welche Wiederholungen, Rhythmen und Spiegelungen lassen sich erkennen?

Im Mittelpunkt der Biographiearbeit steht nicht der gewordene, sondern der werdende, der entwickelnde Mensch, der Sie werden können.

Oft geht es dabei um **die Frage nach dem Sinn des Lebens?** Wie wollen Sie sich weiter entwickeln, wo zieht es Sie hin?

Die eigene Lebensgeschichte verstehen, setzt Kräfte frei, die es Ihnen ermöglicht, neue Fähigkeiten und Perspektiven zu entwickeln oder zu entdecken.

Sie können lernen, Ihr Leben besser in die Hand zu nehmen und es kreativer zu gestalten.

Auf vielfachen Wunsch, biete ich diese Biographiearbeit jetzt als Einzel-Termine an. In diesem Rahmen kann ich gezielt auf Ihre Bedürfnisse, Fragen und Themen eingehen und Sie so ganz individuell begleiten.

Kosten: pro Termine ca. 120 Minuten 80€

In der Regel sind 2-3 Termine sinnvoll