

Sinnorientierte

Biografiearbeit

EIN SCHRITT ZU MIR SELBST



Telefonnummer

0171 22 333 87

E-Mail

kontakt@ina-moeller.com

Homepage

www.ina-moeller.com

Instagram

@begleitung.mit.ina



Was ist eine sinnzentrierte Biografiearbeit?

Ich nehme mir Zeit. Ich nehme mir Zeit für mich und meine Geschichte. Ich blicke auf das, was schon **war**, auf das was **ist** und auf das, was noch **wird**. Und zwar in einer Form, dass ich dabei ein Stück weit **Versöhnung, Seelenfrieden, Mut für Neues und Klarheit** erlebe. Ich möchte dir gerne diese **Art der Selbsterfahrung** näher bringen.

Die Biografiearbeit besteht darin, die eigene Lebensgeschichte in Kapiteln aufgeteilt nieder zu schreiben. Nach jedem Kapitel erfolgt ein Treffen, um in Begleitung das Geschriebene vorzulesen und gemeinsam in eine Reflexion einzutauchen. **Wichtig: Du entscheidest selbst, wie viel und welche Stellen vom Text du vorlesen möchtest.**

Die Biografiearbeit biete ich in zwei Settings an. Als 1:1 Begleitung und in einer Kleingruppe von maximal 3 Teilnehmern. Ich biete einen **wertschätzenden und sicheren Raum schaffen, wo alles Gesagte auch im Raum bleibt.**

Die Biografiearbeit unterstützt dich dabei, deine eigenen **Sinnquellen** und **Werte** zu finden, das Vertrauen in dir selbst zu stärken, aber auch dich mit den nicht immer schmerzfreien Erfahrungen zu versöhnen.

Ein spannender Weg der **Selbsterfahrung** und der Sinnentdeckung in deinem Leben als auch eine gelebte **Selbstgestaltung**.

Die drei zu beantwortenden Fragen, auf die du nach jedem Kapitel eingehen solltest, lauten:

- Wie denke ich darüber? → Meine Gedanken (Das Denken)
- Was fühle ich dazu? → Meine Gefühle (Die Empfindung)
- Welchen Sinnanruf erkenne ich daraus? → Meine persönliche Stellungnahme (Der Wille)

Sinnorientierte

Biografiearbeit



Informationen:

Seminarort: Marzling

Termine: 9 Termine

Verpflegung: Getränke

Kosten einmalig: 89,00 Euro

Ablauf des Gruppenseminars

1. Termin

Einführung in die Selbsterfahrung. Erklärung und Hinweise, was dir im Schreibprozess helfen könnte. In dem Zeitraum bis zum nächsten Treffen, schreibst du dann das erste Kapitel.

Nach jedem geschriebenen Kapitel folgt ein Treffen, um in Begleitung das Geschriebene vorzulesen und gemeinsam in eine Reflexion einzutauchen. Zwischen den Terminen liegen ungefähr 4 Wochen.

2. Termin: Meine Großeltern, meine Eltern, meine Vorschulzeit (bis 7 Jahre)

3. Termin: Meine Schulzeit und Jugend (7. - 21. Lebensjahr)

4. Termin: Meine Erwachsenenzeit bis heute

5. Termin: Meine Gegenwart

6. Termin: Meine nähere Zukunft (2 bis 5 Jahre)

7. Termin: Meine fernere Zukunft (Die Zeit nach der Rente)

8. Termin: Mein Sterben, mein Tod, meine Spuren in der Welt (Vorstellungen wie ich sterbe, was möchte ich hinterlassen)

Das Seminar beinhaltet **zusätzlich ein 1:1 Treffen mit mir**, das heißt, wenn du ein Thema oder einen Aspekt deines Lebens näher beleuchten möchtest, kannst du dies in dieser Einzelsitzung vornehmen. Wann du diese Einzelsitzung einlöst, bleibt ganz dir überlassen. Entweder am Ende oder auch gerne zwischen den Seminartagen.

Wozu dient die Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie?

- Reflexion über die eigene Lebensgeschichte und dadurch mehr Klarheit "wer bin ich?" und was sind meine Verhaltensmuster
- Erkennen, Erleben, Spüren, Stellung nehmen, Würdigen, Vergeben (wie im individuellen Rahmen möglich)
- Neue Sichtweisen gewinnen und Perspektiven aufzeigen
- sich mit den eigenen Sinn und Werten zu beschäftigen
- neue Impulse ins eigene Leben zu bringen
- noch nicht Gelebtes zu verwirklichen
- Selbstwirksamkeit fördern - sein eigener Lebensgestalter werden
- Selbstbewusstsein fördern
- Persönlichkeitsbildung ganz konkret erleben