

Biografiearbeit

Deine Lebensspuren verbinden Deine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Durch das Erkennen dieser Verbindungen kannst Du in allen Lebensthemen neue Einsichten gewinnen und das eigene Leben bewusster gestalten.

Deine Identität und deine Selbstwirksamkeit können gestärkt werden.

Es lohnt sich wirklich, die eigene Geschichte als Schatz zu entdecken, der einem Kraft und Orientierung schenkt.

*Am Ende geht es darum,
Lebensfreude zu finden,
den eigenen Wert zu
erkennen und mit
Zuversicht in die
Zukunft zu schauen.*

**Biografiearbeit ist mehr als nur Erinnern,
sie bewegt, berührt und verbindet.**

Also, wenn Du neugierig bist auf dich selbst und das Leben, findest Du hier eine Möglichkeit, dich mit anderen zu verbinden und Kraft aus den Lebensgeschichten zu schöpfen.

*Einfach mal
reinschnuppern und
sehen, was die eigene
Geschichte so erzählt.*

Petra Lüchtefeld

Trainerin für Biografiearbeit
nach LebensMutig - Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.

Raum:

Orthweg 1 . 32051 Herford
(in Pörtner Lebensart)

0 52 24 . 9 26 98 78

0 15 20 . 4 13 08 84

www.zeitpunkt-gleichgewicht.de

Biografiearbeit

begegnet . bewegt . berührt

*Folge Deinen Lebensspuren
&
Gewinne Kraft aus Deinen
Lebensgeschichten*

*Workshops mit kreativen Methoden
für Dich & andere*

Biografiearbeit

Begegnung mit Dir & anderen

Biografiearbeit ist, sich mit den Lebensspuren im alltäglichen Geschehen und in den Lebensgeschichten zu beschäftigen.

Mit Leichtigkeit oder Tiefgang schaust du dir deine Lebensgeschichten an.

Vielleicht möchtest du dich selbst besser verstehen, dir ein aktuelles oder vergangenes Lebensthema anschauen oder dich dazu mit anderen Menschen austauschen.

Unbewusst machen wir jeden Tag Biografiearbeit, z.B. bei dem Blick in den Kleiderschrank:

Mit der Frage „Was ziehe ich heute an?“ greifen wir auf Erinnerungen und Erfahrungen zurück:

Welche Farben passen zusammen?

Was ist (nicht mehr) in Mode?

Was trage ich zu diesem Anlaß?

Was geht gar nicht (mehr)?

In meinen Workshops findet der Austausch miteinander in Gruppe statt.

Ohne Bewertung, einfach mit Respekt, echtem Interesse und nach dem Motto:

“Alles kann, nichts muß”

Dabei ist die Erfahrung, wirklich gesehen und gehört zu werden, ein großes Geschenk. Sie schafft Verbundenheit und bereichert alle.

Gruppen . Freunde

Familien . Teams . Paare

Ihr seid eine Gruppe, die Biografiearbeit ausprobieren möchte?

Sprecht mich gerne an!

ABC-Darium -

eine kleine Auswahl von möglichen **Lebensthemen**

- . Anfangen und Zulassen
- . Bilanz ziehen
- . Chancen
- . Damals
- . Ernährung
- . Freundschaften
- . Großeltern
- . Handeln
- . Innehalten
- . Jugend
- . Klassentreffen
- . Lebens-Räume
- . Musik
- . Neubeginn
- . Orte meines Lebens
- . Partnerschaften
- . **Q...**
- . Ressourcen
- . Stehaufmännchen
- . Trauer
- . **U...**
- . Vielfalt
- . Widerstände
- . **X...**
- . **Y...**
- . Zufriedenheit
- . **A...**
- . Begegnungen
- . **C...**
- . Dankbarkeit
- . **E...**
- . Freudenmomente
- . Gefühlsfundstücke
- . Hin und Her im Leben
- . Identität und Persönlichkeit
- . **J...**
- . Kräfte bündeln
- . Lebensmotto
- . Mut und mutig sein
- . “Nein” sagen
- . **O...**
- . Premieren in meinem Leben
- . **Q...**
- . Rituale meines Alltags
- . Schulzeit
- . Tatkraft
- . Urlaube
- . Verschiedenheit
- . Wendepunkte
- . **X...**
- . **Y...**
- . Zeit

Werde von Lebensthemen berührt & lasse Dich vom Leben bewegen