

BIOGRAFIEARBEIT

WAS IST BIOGRAFIEARBEIT

Arbeit an der eigenen Biografie ist eine Entdeckungsreise zu sich selbst und zum Umfeld, in dem wir lebten und leben.

Indem wir uns Zeit nehmen, Rückschau zu halten auf unser gelebtes Leben, uns an Ereignisse, Erlebnisse, Geschichten und Prozesse erinnern, gelangen wir zu vertiefter Selbsterkenntnis. Dies wiederum bewirkt Verständnis für unsere Lebensgeschichte, für das Umfeld, in dem wir gross geworden sind, und die Menschen, die uns auf diesem Lebensweg begegnet sind.

Mit diesem neuen Blickwinkel, für sich und andere, sowie den gewonnenen Übersichten und Einsichten wird es möglich, sich von alten Mustern zu verabschieden (sofern wir das möchten) und für sein kommendes Leben neue Perspektiven zu entwickeln und Kraftquellen zu erschliessen.

ABLAUF DER BIOGRAFIEARBEIT

Den Start bildet ein **GRUNDLAGENPORTFOLIO**. Es umfasst ein Erstgespräch, die Arbeit mit den Lebenslinien und eine visualisierte Darstellung der gesammelten Lebensdaten.

Anschliessend folgt die eigentliche **BIOGRAFIEANALYSE**, ein begleiteter, strukturierter Prozess ist, der sich über mehrere Monate erstreckt.

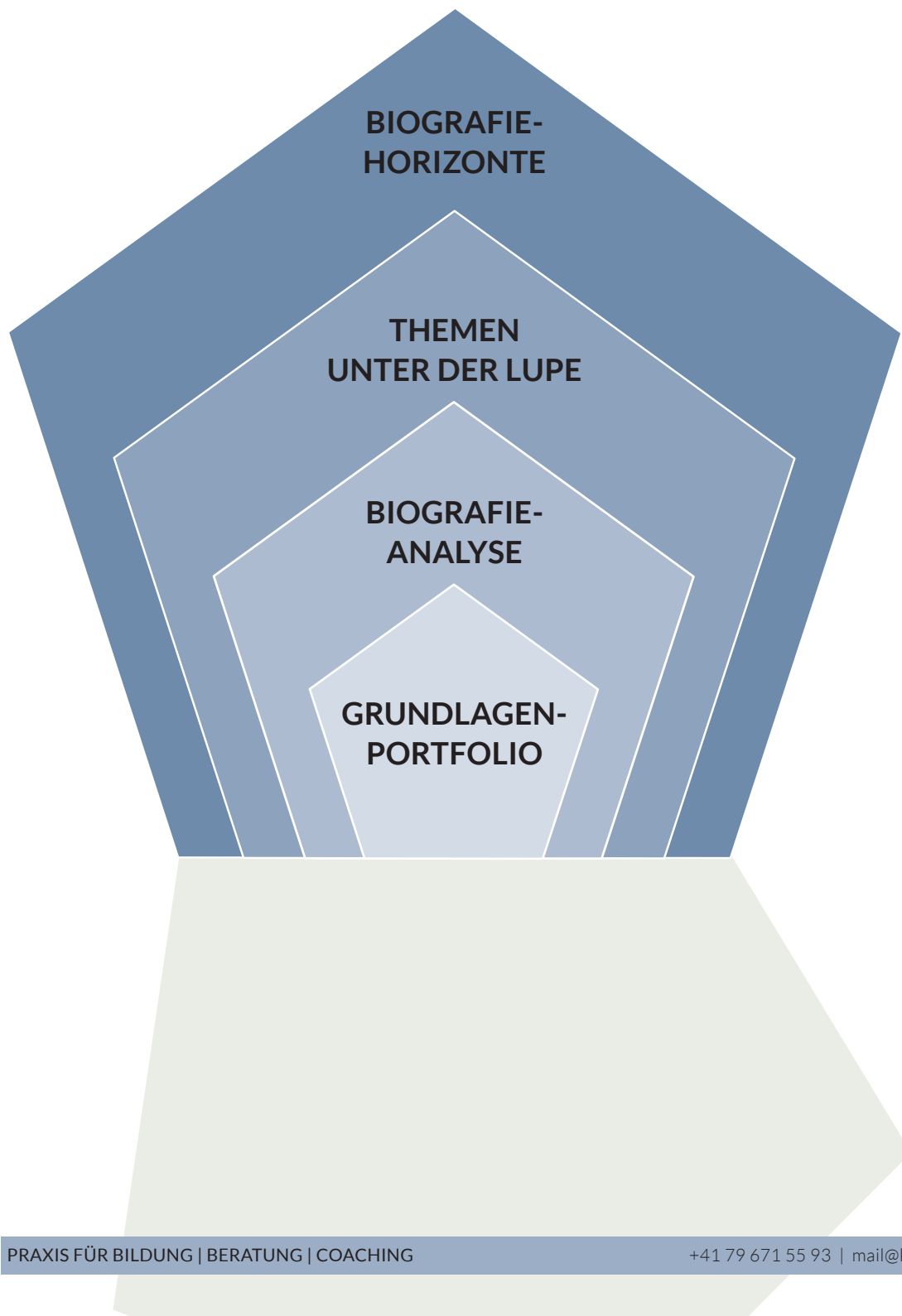
Sie umfasst Lebensthemen wie: Kindheit, Familie, Aus- und Weiterbildungen, berufliche und nichtberufliche Tätigkeiten, soziales Netzwerk, Hobbys, markante Ereignisse und zeichnet diese als ganzheitliches Bild auf. Danach folgt eine Phase, wo spezifische **THEMEN UNTER DER LUPE** betrachtet und in einen Lebenssinn-Zusammenhang gebracht werden.

Neben der Datensammlung wird auf die emotionalen Prozesse geachtet, welche mit den Erinnerungen verbunden sind. Es werden Freud-, Stolz- und Liebespunkte benannt, ebenso wie Punkte der Wut-, des Schmerzes und der Trauer.

Biografiearbeit sucht nach Übergängen, Wendepunkten und Neuorientierungen im Leben und nach den Ressourcen, mit welchen wir diese Höhen und Tiefen meisterten.

Am Ende des Biografieprozesses gilt es den Blick auf kommende Lebensabschnitte zu richten, **BIOGRAFIE-HORIZONTE** zu benennen und neue Perspektiven zu entwickeln.

ÜBERSICHT BIOGRAFIEARBEIT



MÖGLICHE FRAGESTELLUNG UND ANLIEGEN IN DER BIOGRAFIEARBEIT

- Möchten Sie Rückschau auf Ihre bisherige Laufbahn und Ihr Lebensdrehbuch halten?
- Möchten Sie eine strukturierte Sammlung Ihrer Lebens- und Laufbahndaten erstellen?
- Möchten Sie Ihre Lebens- und Laufbahndaten visualisieren und übersichtlich darstellen?
- Möchten Sie Selbstverständliches in Ihrem Leben aus anderer, neuer Perspektive sehen?
- Möchten Sie Ihr Potenzial unter die Lupe nehmen und neue Verknüpfungen erstellen?
- Möchten Sie die Kraft Ihrer Lebensmuster erkennen?
- Möchten Sie neue Ziele formulieren und Veränderungsprozesse in Gang setzen?
- Haben Sie Lust, Ihr zukünftiges Lebensliniendrehbuch selbst zu gestalten und neue Kapitel auszuprobieren?

KOMPENTAGON®-ANGEBOT

Mittels Fragen, Gesprächen, Bildern, Erinnerungen, Erzählungen, Imaginationsreisen, Sinneseindrücken, Erinnerungen, Erzählungen, kreativen Schreibtechniken, mündlichen und schriftlichen Reflexionen, Naturerlebnissen, Aufstellungen und visualisierten Anregungen werden Erinnerungen aktiviert und eine intensive, ganzheitliche Sicht auf das eigene Lebensdrehbuch erschaffen. Die Suche nach den eigenen Ressourcen ist ein Resilienz-Training und eine kraftvolle Energiequelle.

IHRE INVESTITION

Je nach Fragestellung(en) und Vertiefungswunsch Ihrerseits investieren Sie in die Biografie-Arbeit im **EINZELSETTING**

- 18 bis 40 Stunden (z. B. 6 bis 10 Halbtage à 3 bis 4 Stunden) in aktiver Begleitung
- Im Zeitraum eines halben Jahres oder länger
- Zwischen den Coaching-Sitzungen gibt es vertiefende Zwischenarbeiten, welche Sie daheim in Eigenregie und mit individuellem Zeitbudget gestalten können
- Ab Fr. 3600.– (inkl. Material) bei branchenüblichen Halbtages- und Stundenansätzen

Für Biografiearbeit im **GRUPPENSETTING** sind die individuellen Investitionen günstiger.

Bitte nehmen Sie mit mir **KONTAKT** auf, und ich werde Ihnen nach einer kurzen telefonischen Besprechung ein Klärungsgespräch oder eine massgeschneiderte Offerte anbieten.