



bücher
&
briefe

geschriebene medizIn

seinem roten faden folgen...

Erforschen der eigenen Biografie - den roten Faden entdecken und kraftvoll weiter entwickeln.

3-tägiger Kurs mit Ruth Bigler.

Was ist Biografiearbeit?

Biografiearbeit ist eine Standortbestimmung. Dabei gehen wir von der Gegenwart aus:

- Wo stehen Sie heute, wie sieht Ihre gegenwärtige Situation aus?
- Welche Frage beschäftigt Sie? Steht eine Entscheidung an?

Wie ein Panorama breiten Sie unter Anleitung Ihr Leben aus und schauen die folgenden Bereiche an:

Äussere und innere Entwicklung

- Ihr Lebenslauf, die äusseren Ereignisse und Tatsachen
- Ihr Umgang damit

Fähigkeiten, die sich zeigten

- Fähigkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen
- Fähigkeiten, die Sie erworben und geübt haben

Wendepunkte

- Durch Ereignisse oder Menschen herbeigeführt
- Als Folge von eigenen Entscheidungen

Wiederkehrende Themen

- Benennen dieser Themen/Fragestellungen
- Biografische Punkte, an denen sie sich zeigen

Die nächsten Schritte

Die gewonnenen Erkenntnisse geben ein (neues) Bild Ihrer Biografie und ermöglichen einen Ausblick: Sie visualisieren Ihre nächsten Schritte.

Die Arbeit kann in Kleingruppen oder Einzelarbeit gemacht werden, je nach Ihren Bedürfnissen.

Wie bin ich eigentlich genau hierher gekommen?

Meist ist es ein äusserer Anstoss, der uns zum Innehalten auffordert. Die Zukunft ist nicht (mehr) fraglos klar, bisherige Ziele und Werte sind in Frage gestellt. **Hier kann Biografiearbeit hilfreich sein.** Zurückblicken, genau hinschauen, um dann mit grösserem Bewusstsein das weitere Leben in die Hand zu nehmen und zu gestalten.

Kursinhalte und Aufbau:

1. Wie es anfang, wurde und ist: *Stationen des Lebens, Lebenspanorama*
Eine Übersicht über die eigene Biografie erhalten. Diese sieht in jedem Lebensalter wieder anders aus, weil die Gewichtung anders ausfällt. Gleichsam als würde man auf einen Berg steigen und zu Tale blicken. Je nach dem wo ich stehe, verändert sich die Perspektive
2. Beruf. Berufung? *Berufsbiografie, Ideale*
Wir haben einmal einen Beruf erlernt. Wie sieht die berufliche Biografie aus? Welche Ideale haben mich damals geleitet? Sind sie noch gültig? Welche Aufgaben sind dazu gekommen
3. „Die Berufung hört nicht auf zu rufen“ Hedda-Maria Hofmann: *Träume, Visionen, Projekte*
Im Laufe des Erwachsenenlebens haben sich die Verhältnisse verändert. Man hat sich entwickelt und ist eine andere geworden, die Interessen haben sich verändert, die Welt sowieso. Wie soll die weitere Berufslaufbahn aussehen? Was möchte ich ändern? Was ist möglich? Wo möchte ich in zehn Jahren stehen?

Bei Bedarf können in einem zusätzlichen Einzelcoaching folgende Fragen angeschaut werden:

- Wie kann ich die Erkenntnisse in mein Leben integrieren?
- Drängen sich Änderungen auf?
- Was will ich so lassen, wie es ist?

Methoden

Darstellen der eigenen Biografie in einem Lebenspanorama, kreatives Schreiben, Gestalten mit Farben, Collagen, erzählen, visualisieren. Die Methoden dienen dazu, Sie innerlich und äusserlich in Bewegung zu bringen, um so die Erinnerung zu erleichtern und zu vertiefen. Verborgenes und noch Unbewusstes kann sichtbar werden.

Kursleitung

Ruth Bigler, Biografieberaterin
Integrative Biblio- und Poesietherapie EAG/FPI
Fachfrau Kompetenzenbilanzportfolio nach effe Kursleiterin SVEB

Gruppe, Anmeldung

- Der Kurs wird in einer Kleingruppe von 4 bis 8 Personen durchgeführt.
- Sind bis am 17. Januar 2020 4 Anmeldungen eingegangen, wird der Kurs durchgeführt.
- Spätere Anmeldung möglich.
- Bei Abmeldungen nach dem 17. Januar 2020 wird das Kursgeld abzüglich Fr. 50.- erlassen, wenn der Platz neu besetzt werden kann.
- Anmeldung und weitere Informationen bei Ruth Bigler unter 079 301 64 91 oder info@roter-faden-finden.ch

Daten, Zeit

Freitag, 24. Januar 2020 16:00 – 19:00
Samstag, 25. Januar 2020 10:00 – 17:00
Sonntag, 26. Januar 2020 10:00 – 13:00

Ort

bücher&briefe Gesunder Körper, Kramgasse 75, 3011 Bern

Preis

Fr. 480.-
Allfälliges zusätzliches Einzelcoaching nach Aufwand (Fr. 100.-/ Stunde)

Weitere Links

www.roter-faden-finden.ch
www.buecherundbriefe.ch

