

Biografiearbeit

- Verstehen kann man das Leben nur rückwärts, leben muss man es vorwärts. Sören Kierkegaard -



Diese Fortbildung richtet sich an alle, die ganzheitlich, ressourcenorientiert und kreativ mit Menschen arbeiten, in Beratung, Therapie, Pädagogik oder Pflege.

Die Methode des biografischen Arbeitens wird seit Mitte der 70er Jahre eingesetzt, um Menschen in verschiedenen Lebensphasen auf der Sinnsuche zu begleiten. Es ist eine wertschätzende, motivierende Beschäftigung mit dem eigenen Leben.

Die Tage richten sich an verschiedene Berufsgruppen (therapeutisch-beratend Tätige, Pädagogen oder Menschen, die mit Senioren arbeiten) und bietet verschiedene Themenbereiche (Familiengeschichte oder Biografietheater).

Sie lernen Einsatzmöglichkeiten und die vielfältigen Themenbereiche und biografischen Methoden kennen:

Gruppenarbeit,

Partner- und Einzelübungen, Erzähltechniken, Schreiben, Collagen, Malen, Spielen und sinnliche fantasieanregende Übungen.

Biografiearbeit ist eine Bereicherung für jede beraterische Arbeit.

Seminar 1: Biografiearbeit & Lebensfluss

Jedes Leben ist es wert, erzählt zu werden. Sie erhalten Einblick in Methodenvielfalt und Einsatzmöglichkeiten von Biografiearbeit und lernen zwei Klassiker der Biografiearbeit kennen: Erinnerungskoffer und Lebensfluss.

Erinnerungskoffer: Unsere Wertvorstellungen sind geprägt durch das, was wir erlebt haben und wie wir ebendies bewerten.

Unsere individuelle Weltsicht wird an persönlichen Erzählungen deutlich: War Blockflötenspiel Freude oder Graus?
Erinnert der

Duft von 4711 an eine warmherzige Großmutter oder strenge Erzieherin?

Erinnerungskoffer ist Einstieg mit Tiefgang in Biografiearbeit.

Lebensfluss: Eine sinnlich begreifbare, intensive Partnerübung. Eine Reise durch die eigene Vergangenheit, bedeutsame Lebensereignisse erinnernd und entdeckt dabei den eigenen Erfahrungsreichtum:

Was habe ich aus einer Krise gelernt? Welche Stärke konnte ich entwickeln? Welcher rote Faden zeigt sich auf meinem Lebensweg? Was sind meine Kraftquellen? Wie will ich meine Zukunft weiter gestalten?

Lebensfluss unterstützt bei Entscheidungsfragen und stärkt für die Zukunft.

Dieser Einstiegstag eignet sich zum allgemeinen Kennenlernen von Biografiearbeit und Vertiefen

Seminar 2: Die eigene Familiengeschichte Biografiearbeit und Genogramm

War Weihnachten ein fröhliches Familienfest oder ein Tag voll Spannung, Streit oder Einsamkeit? Wir entwickeln uns in historischem, gesellschaftlichem, kulturellem und familiärem Kontext. An diesem Tag werden verschiedene Methoden der biografischen Familienarbeit vorgestellt und ausprobiert. Schwerpunkt ist die Arbeit am eigenen Familienstammbaum, anhand dessen möglicherweise ein roter Faden oder im Leben wiederkehrende Themen deutlich werden.

Wenn die Vergangenheit produktiv auf die Gegenwart bezogen wird, können wir angemessen mit Gegenwart und Zukunft umzugehen. W. Schulz

Vorbereitung und mitbringen: Familienrecherche und Foto aus der eigenen Kindheit.

Geeignet für Berater und Therapeuten, die Familiengeschichte in ihre Arbeit einbeziehen möchten.

Seminar 3: Biografiearbeit mit Jugendlichen

Biografiearbeit schafft Identitätsbezug. Gerade an der Schwelle zum Erwachsenwerden ist Biografiearbeit Orientierungshilfe für junge Menschen.

Sie lernen einfache spielerische Methoden mit großer Wirkung kennen in Gruppen und Partnerübungen: Mit Freude verborgene Fähigkeiten entfalten, Ressourcen bewusstmachen, Träume wecken und Selbstbewusstsein fördern.
Positive Spiegelungen verhelfen jungen Menschen zu mehr Kraft und Selbst-Wert und ermutigen den eigenen Weg zu gehen.

Seminar 4: Lebenstheater Biografiearbeit im Spiel

Hier wird die eigene Geschichte erleb- und sichtbar. Für sich selbst und für andere. Durch Schreib- und Erzählübungen wird Fantasie angeregt und Freude am Teilen eigener Erlebnisse geweckt. Diese Geschichten werden in Kleingruppen zu Szenen entwickelt und dann gespielt.

Beim Lebenstheater gibt es keine Themaverfehlung. Frei gestaltbar sind Rollenwahl, kreative Darstellungsform, Handlungsablauf und lustvolle Übertreibung. Viel gemeinsamer Spaß und Lachen und sich selbst in neuem Licht sehen.

Geeignet für Menschen, die kreativ mit Gruppen arbeiten oder einfach neugierig sind, den eigenen Selbstaussdruck zu erweitern.

Seminar 5: Biografiearbeit mit Älteren Menschen

Wir sind, was wir von uns erinnern. Mit zunehmendem Alter werden wir an Lebenserfahrung reicher oder Erinnerung beginnt zu schwinden. Achtsame Methoden, die einladen zum Erinnern und Erzählen, dem Leben rückwärts Sinn verleihen, Verstehen des eigenen Weges. Vorgestellt werden Übungen, die Erinnerung über unsere Sinne ansprechen: Hören, riechen, fühlen und schmecken weckt intuitiv Bilder und Erlebtes.

Mitbringen: Ein Lieblingslied und zum gemeinsamen Mittagessen eine einfache, mit den Teilnehmer*innen teilbare Lieblingspeise ob Butterbreze oder Nudelsalat.

Präsenz-Kurs Hier vor Ort im ZfN

Turnus 1x jährl. im März

Dauer insg. 5 Tage (1x Fr/Sa/So + 1x Fr/Sa jew. 10:00-18:00 Uhr)

Beginn **Freitag, 01. März 2024**

Termine 01./02./03.03. + 15./16.03.2024

Kosten **Gesamtbuchung (5 Tage):**

€ 600,- (€ 50,- Rabatt zur Einzelbuchung, pro Tag € 120,-)

Schülerpreis: € 550,- (€ 50,- Rabatt zur Einzelbuchung, pro Tag € 110,-)

Einzelbuchung:

€ 130,-

Schülerpreis: € 120,-

Hinweis Die Tage können einzeln oder als Gesamtpaket gebucht werden. Bitte geben Sie im Kommentarfeld ein, ob Sie das Gesamtpaket oder einzelne Tage buchen möchten.

Material Bitte Notizblock und bequeme Kleidung mitbringen

Dozent*in Gabriele Aigner, Heilpraktikerin für Psychotherapie, systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, Sexualtherapeutin

Zielgruppe offen für alle Interessierten

Voraussetzung keine Vorkenntnisse erforderlich

Abschluss Teilnahmebestätigung per E-Mail

Infoabend **Die Aufzeichnung vom Infoabend finden Sie in der Mediathek auf unserer Homepage!**