

biografiearbeit

A stylized red thread graphic that starts as a small red dot at the top left, loops down and to the right, then loops back up and to the left, ending in a thin, wispy tail that fades out to the left.

Dem roten Faden folgen...

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

Meist ist es ein äusserer Anstoss, der uns zum Innehalten auffordert.

Wie bin ich eigentlich genau hierher gekommen?

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:

I Hier und Jetzt

- Lebensrhythmus und Umfeld
- Ressourcen und Kompetenzen
- Herausforderungen

Inhalte: Wie gestalte ich mein Leben? Durch welche Schwierigkeiten werde ich im Moment herausgefordert? Welche Ideale leiten mich?

II Ich bin, wer ich geworden bin

- Familie, Beziehungen und Freundschaften
- Orte und Wege
- Entscheidungen und Wendepunkte

Inhalte: Welche Begegnungen waren wichtig? Mit welchen Menschen bin ich ein Stück des Weges gemeinsam gegangen? Welche Orte waren und sind wichtig für mich? Wie und wo habe ich aus einem inneren Impuls Entscheidungen getroffen, die vielleicht meinem Leben eine Wende gegeben haben? Geschah das bewusst oder intuitiv?

III Ich bin, was ich werden kann

- Interessen und Themen
- Träume und Visionen
- Der rote Faden

Inhalte: mein Geld? Welche Träume habe ich noch? Entdecke ich einen roten Faden? Wie könnte er weiter gehen? Welche Schritte will ich als nächstes machen?

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 um Verborgenes und noch Unbewusstes sichtbar zu machen.

Duo, Trio, Quartett...

Der Kurs wird in einer Kleingruppe von 3 bis 6 Personen durchgeführt. Je nach Konstellation ist es auch möglich, mit einem Duo (2 Personen) zu arbeiten, damit habe ich auch schon sehr gute Erfahrungen gemacht.

Daten

19. Oktober, 2. November, 16. November
jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

Praxisgemeinschaft
Könizbergstr. 5, 3097 Bern-Liebefeld
öV: 10 Minuten ab HB Bern
Auto: Parkplätze vorhanden

Preis

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

Kursleitung

Ruth Bigler

Biografieberaterin

Kursleiterin SVEB

Fachfrau Kompetenzenportfolio

Integrative Biblio- und Poesietherapie i.A.



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 zeigen

- 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.

Anmeldung

Kurs Oktober – November 2013

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort

Telefon/Handy

Geburtsdatum

Datum

Unterschrift

Anmeldeschluss bis zwei Wochen vor Kursbeginn.

Elektronische Kursanmeldung: www.roter-faden-finden.ch Kontaktformular
oder obige Angaben per E-Mail an info@roter-faden-finden.ch

Postadresse: Biografiearbeit, Ruth Bigler, Könizbergstr. 5, 3097 Liebefeld

Informationen unter 079 301 64 91 oder info@roter-faden-finden.ch

Nach Erhalt der Anmeldung bekommen Sie eine Anmeldebestätigung und, sobald es genügend Anmeldungen hat, einen Einzahlungsschein. Mit eingegangener Kursgebühr ist der Platz definitiv reserviert.

Bei Absage bis zwei Wochen vor Kursbeginn wird die Kursgebühr zur Hälfte zurückerstattet. Erfolgt die Abmeldung später, ist eine Rückzahlung nur möglich, wenn der Platz neu besetzt werden kann.

Jede Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.