



Biografiearbeit mit LebensBüchern

*„Ich erfinde nichts, ich entdecke neu.“
(Auguste Rodin)*

Dozentin: Sylvia Dellemann

Die vielen, einzigartigen Erinnerungen und Lebensgeschichten der Menschen sollten nicht verschwinden, sie sind ein Teil von ihnen, sie machen uns alle aus. All die Farben, Erlebnisse und Sinne eines jeden Lebens füllen die Seiten persönlicher Lebensbücher.

In einem Lebensbuch werden Lebensgeschichten festgehalten.

Die Arbeit mit dem Lebensbuch kann ein hilfreicher Identitäts-, Lebens- und Orientierungsanker – in der Gegenwart und für die Zukunft – werden. Ein Lebensbuch ermöglicht den Zugang zur eigenen Biografie und ist für alle Menschen geeignet. Die Vielfalt an Methoden lässt sich bedarfs- und zielgruppenorientiert gestalten.

Die Arbeit am eigenen Lebensbuch ermöglicht:

- die Sicht auf das Leben rückblickend, gegenwärtig und vorausschauend
- individuelle und persönliche Ressourcenarbeit
- einen wahren Lebensschatz
- die eigene Schatzkiste des Lebens (wieder) zu öffnen
- den eigenen „roten Faden“ immer wieder aufgreifen
- Erinnerungen festzuhalten: für sich selbst und nahestehende Menschen
- Selbstreflexion und Selbstwirksamkeit
- Altbekanntes neu zu entdecken
- ins Tun zu kommen
- eine bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst

In der kreativen Arbeit mit Lebensbüchern nimmt man sich ganz bewusst Zeit für sich selbst. Zeit, für all die bedeutsamen Ereignisse des Lebens. Die Lebensbuch-Arbeit bietet dabei Gelegenheit, unsere Möglichkeiten und Ziele zu erkunden und ist wirk- und heilsam.



Termine: Teil 1: 07.09. & Teil 2: 21.09.2022
Zeit: jeweils 17:00 - 20:00
Ort: Online-Workshop
TN-Anzahl: 10- 16
Zielgruppe: Alle Interessierten
Gebühr: 190,-
Anmeldung: bis 09.08.2022 (Zahlungseingang)