

Autobiografisches Schreiben

Die eigene Lebensgeschichte aufschreiben und verstehen Schreibschule

Schreiben bietet nicht nur eine hervorragende Möglichkeit, mehr über sich selbst und die eigene Lebensgeschichte zu erfahren, sondern eignet sich auch, alles, was sich in unserer Seele eingenistet hat, aufzuschreiben und auf diese Weise zu verarbeiten.

Mit dem Schreiben der eigenen Biographie enthüllt sich ein roter Faden, der sich durch die ganze Lebensgeschichte zieht. Wir lernen, den eigenen Lebenssinn verstehen, vor allem jene Situationen, deren Bedeutung uns bis dahin verborgen geblieben ist. Zudem hinterlassen wir für unsere Nachkommen ein wichtiges Dokument gelebter Geschichte und überprüfen, ob sich der Text für eine Veröffentlichung eignet.



Themenschwerpunkte	<ul style="list-style-type: none">• Die Vergangenheit im Rückblick verstehen lernen• Aufgaben in den verschiedenen Lebensphasen• Wiederkehrende Lebensthemen bearbeiten• Kränkende und schmerzliche Erfahrungen verabschieden• Biographische Gesetzmässigkeiten erkennen• Knotenpunkte im Leben erforschen• Entwicklungstau innerhalb der Biografie erkennen
Geeignet für alle	<ul style="list-style-type: none">• die mehr über sich und die eigenen Lebenszusammenhänge wissen wollen• Beraterinnen und Kursleiterinnen, die zusätzlichen Methoden der Selbsterforschung anwenden wollen
Voraussetzung	Keine Voraussetzungen in Bezug auf Ausbildung und Alter
Methoden	<ul style="list-style-type: none">• Impulsreferate• Arbeit am Lebenspanorama/ Lebensbaum• Kreatives Schreiben, Malen• Das Prinzip des Dialogischen Denkens• Gruppenarbeit/ Austausch
Kursziel	<ul style="list-style-type: none">• Sich mit der eigenen Lebensgeschichte versöhnen• Perspektiven für Neubeginn entwickeln
Abschluss	Modulzertifikat FSB, wird für den Fachtitel SGfB angerechnet
Kurs-Nr. 610 611	DO – SO 16. – 19. Jan. 2025 FR – MO 01. – 04. Aug. 2025
Kurszeiten	1. Tag 11.30 – 17.30 Uhr 2./3. Tag 09.30 – 17.30 Uhr 4. Tag 09.30 – 16.00 Uhr
Kursleitung	Brigitte Hieronimus, Autorin
Kurskosten	CHF 980.-