

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 mit Hilfe der Biografiearbeit und der Parabel zu den Jahrsiebten, 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.



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 und Arbeit an der eigenen Biografie• Knotenpunkte im Leben erforschen• Entwicklungsstau 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">• Einführung in die Biografie Arbeit• 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. 619	FR – MO 22. Jan. – 25. Jan. 2027 Leitung: Brigitte Hieronimus
Kurszeiten	Präsenz: 1. Tag 11.30 – 17.30 Uhr 2./3. Tag 09.30 – 17.00 Uhr 4. Tag 09.30 – 16.00 Uhr
Kurskosten	CHF 980.-