



Die Facetten deiner Biografie auf- und entdecken

werde zum Schatzsucher

Zweitäges-Seminar

24./25. Juni oder 29./30. Sept. 2023

Verstehen kann man das Leben nur rückwärts. Leben muss man es aber vorwärts.

Søren Kierkegaard, dänischer Philosoph und Theologe

Jede Lebensgeschichte kennt Sonne und Schatten. Die sonnigen Seiten strahlen für sich und sind einfach anzuschauen. Doch was ist mit den belastenden, dunkleren Seiten? Was ist mit den Ungereimtheiten, Brüchen, Verlusten, dem Verpassten, den Veränderungen, die wir nicht suchten und dem Schmerzhaften? Solche Erlebnisse hinterlassen unweigerlich eigene und fremde Fingerabdrücke in unserer Biografie. Meist melden sich diese unverarbeiteten Themen in den Momenten, in denen wir dünnhäutig und feinfühlig sind. Es ist, als würde uns eine innere Mitteilung zugestellt: «Schau hin!».

Ja, man kann sich sagen: Vergangenheit ist Vergangenheit. Sie ist eh nicht zu ändern – ich schaue vorwärts. Zugegeben, das ist verlockend – denn wer will sich schon mit seinen Schattenseiten beschäftigen?!

Du?

Dennoch spielt unsere Biografie für das Hier & Jetzt eine wichtige Rolle. Sie macht uns zur Person, die wir heute sind. Die Art und Weise, wie du Ereignisse, Beziehungen und Bedingungen deines Lebens deutest, entscheidet darüber, ob du dein eigener Freund oder Feind bist.

Als junge Frau habe ich mich auf meine Biografie-Reise gemacht und in verschiedenen Runden wertvolle Schätze geborgen. Heute begleite ich andere Menschen auf diesem spannenden und aufschlussreichen Weg.

Der Rückblick auf deine Biografie ermöglicht dir:

- ... den roten Faden, der sich durch dein Leben zieht, zu erfassen
- ... Zusammenhänge zu erkennen
- ... dich selber besser zu verstehen
- ... Verhalten anderer neu zu deuten
- ... dich mit Schatten-Momenten zu versöhnen
- ... Belastendes abzuschliessen

Weiter ermöglicht dir die Biografiearbeit:

- ... Ressourcen und Fähigkeiten in dir zu entdecken
- ... selbstbestimmter zu handeln
- ... neue Perspektiven einzunehmen und dich neu auszurichten
- ... einen positiven Sinn für das Hier und Jetzt zu gewinnen
- ... neuen Freiraum für dich zu entdecken, weil du nicht mehr im Alten verhaftet bist

Ich spreche hier nicht von einem Lebenslauf, der aus reinen Fakten besteht. **Bei deiner Biografiearbeit geht es um deine Beziehung zu deiner Lebens-Geschichte.** Viele Antworten sind als Schätze in deiner Vergangenheit verborgen. Es sind relevante Zusammenhänge, die einen Sinn ergeben und die, wenn man diese bewusst anschaut, Freiraum ermöglichen.

Jede Lebens-Geschichte ist ein goldener Schlüssel. Deine ebenso.

Bist du interessiert, dich auf die Suche zu machen, um den Facettenreichtum deiner Biografie zu entdecken und Selbstbewusstsein und inneren Frieden zu gewinnen? Dann werde zum Schatzsucher!

Kosten: CHF 450 (12 Std.)
Die Anzahl Teilnehmende ist auf fünf Personen begrenzt.

Das Thema, an dem du arbeiten möchtest, klären wir im Vorfeld des Seminars.

Daten 2023:
24./25. Juni (Sa./So.) und
29./30. Sept. (Fr./Sa.)

Ort: Bewegungsraum Term Bel,
Gassa Sutò 59 , 7013 Domat/Ems

Zeiten:
1. Tag: 10.00 - 21.00 Uhr
2. Tag: 09.30 - 15.00 Uhr

Anmeldung: bei Susanne
Ledergerber-Lanz:
wegmacherin@gmx.ch

Gerne stehe ich dir für Auskünfte zur Verfügung, melde dich unter:
079 239 54 85