

Biographiearbeit

Was ist Biographiearbeit

Biographiearbeit ist eine vertiefte und strukturierte Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebenslauf auf den Grundlagen der Anthroposophie. Sie hat insofern einen therapeutischen Charakter als sie hilft schwierige Situationen im Leben aufzuarbeiten um Ressourcen und Potentiale zu entwickeln. Das kann besonders bei Herausforderungen (Lebenskrisen) ausgelöst z.B. durch Krankheit resp. Verlust oder eine Sinnkrise, heilsam sein. Dabei geht es weniger um *das Warum* als um *das Wozu* einer solchen Krise. Zeitpunkt und Art kritischer Lebensereignisse werden dafür biographisch reflektierter. Welche Wege sich durch die Krise auftun, welche Ressourcen und neue Handlungsspielräume möglich werden kann sich in der Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie offenbaren.

Ziele der Biographiearbeit

Neben individuellen Fragen und Anliegen verfolgt Biographiearbeit grundsätzlich folgende Ziele: Lebensereignisse besser einordnen können, Übergänge im Leben verstehen und gestalten, individuelle Handlungsspielräume im Leben grundsätzlich und speziell in der aktuellen Lebenssituation erkennen, nutzen und erweitern, Widerstände erkennen, zuordnen und abbauen und so menschlich, Ich-bestimmt und zeitgemässes Leben. In diesem Sinne versteht sich Biographiearbeit als Hilfe zur Selbsthilfe, zur erhöhten individuellen Selbsteffektivität.

Ich richte meine Biographiearbeit inhaltlich nach unterschiedlichen Schwerpunkten aus, je nach Anliegen und Fragestellung(en) der Klientin / des Klienten. Diese Ausrichtungen sind folgende:

- > **Arbeit zwischen Selbstverwirklichung und Brotjob:** Ziele: Arbeit neu begreifen und einen befriedigenden Umgang mit den neuen Arbeitsrealitäten finden, Inhalte: die drei Arten der Arbeit, die eigene berufliche Biographie, Glaubenssätze & Einstellungen bezüglich Arbeit, ...
- > **Das Ende am Anfang; Biographiearbeit ab Lebensmitte:** Ziel: bewusste Lebensgestaltung ab der Lebensmitte, Inhalte: Zukunftsaspekte in der Gegenwart, ergreifen & loslassen neu begreifen, die Kräfte der aussersonnigen Planeten, ...
- > **Das Leben als Schulungsweg; Menschsein heute:** Ziel: Zugänge zum höchsten Ich; Inhalte: anhand eines Evangeliums den Christus-Impuls im eigenen Leben finden und integrieren zur bewussten Schicksalsgestaltung, die Widersacher-Mächte erkennen und den Umgang finden, ...
- > **Biographiearbeit zur Ich-Entwicklung:** Ziel: Die Entwicklung des Ich (wahren Selbst), Inhalte: u.a. bewusste Lebensgestaltung, Demut & Ehrfurcht, die Persönlichkeitsaspekte, Ätherarbeit, ...
- > **Ord nende Biographiearbeit (die klassische Biographiearbeit):** Ziel: das eigene Leben ordnen & Frieden schliessen, Inhalte: u.a. die ‚roten Fäden‘ finden und verknüpfen, abschliessen: wertschätzen & loslassen, die Perlen finden, Achtsamkeit & Dankbarkeit entwickeln ...

In der Form hat meine Biographie folgende Gestalt:

Biographische Standortbestimmung: In drei bis fünf Sitzungen wird die aktuelle Lebenssituation beleuchtet, benannt und mögliche Wege aufgezeigt.

Lebensberatung: Je nach Thema (Anliegen, Fragestellung) ein- oder wenige Sitzungen zum Bewusstmachen und Stärken von gesundem Umgang mit der aktuellen Lebenssituation. Altersspezifische und biographische Gesichtspunkte helfen einen adäquaten Umgang zu entwickeln.

Biographiearbeit: Mehrmalige Sitzungen zur Arbeit am eigenen Lebenslauf zu einer gewählten Fragestellung resp. einem gewählten Thema. Umfang und Dauer richten sich nach den Ansprüchen und den Inhalten.

Arbeitsweise in der Biographiearbeit

Obwohl Biographiearbeit keine Psychotherapie ist, finden unterschiedliche gesprächs- und psychotherapeutische Methoden sowie körper- und wahrnehmungsorientierte Ansätze Anwendung. In der Biographiearbeit wird Wert auf ein vertieftes Verständnis sowohl für die individuelle biographische Entwicklung als auch die Entwicklung als Mensch gelegt. Sie hat somit auch einen Bildungscharakter.

Selbstarbeit und Abschluss der Biographiearbeit

Selbstarbeit (Forschungsfragen) nach einer Sitzung hilft den Bogen zur nächsten Sitzung zu spannen. So gewonnene Erkenntnisse werden gemeinsam reflektiert.

Die Biographiearbeit wird beendet, wenn der Klient / die Klientin gemeinsam mit mir zur Einschätzung gelangen, dass die Ziele des gemeinsamen Prozesses erreicht sind oder die Möglichkeiten der Biographiearbeit sich erschöpft haben. Entsprechend kann die Biographiearbeit zu jedem Zeitpunkt abgeschlossen werden.

Sorgfalts- und Schweigepflicht

Heilung ist ein Prozess. Heilungsprozesse können schmerzvolle Momente zur Folge haben. Heilungsschmerzen, so unumgänglich sie sein können, werden von mir – wie der ganze Biographiearbeitsprozess - mit größter Sorgfalt begleitet. Dabei ist es jedoch essentiell, dass der Klient / die Klientin Mitverantwortung für den eingeschlagenen Heilungsprozess übernimmt; entsprechende Rückmeldungen an mich sind Teil davon.

Auch ich als Biographiearbeiter unterstehe der beruflichen Schweigepflicht.

Ihr Biographiearbeiter

Ich bildete mich u.a. am San Francisco General Hospital zum Spitalseelsorger (CPT) weiter und in der Schweiz in Biographiearbeit bei Judith Brand (Heilpädagogin, Maltherapeutin und Biographiearbeiterin) - basierend auf den Grundlagen von Dr. Rudolf Steiner. Nach dem Studium der Sozialen Arbeit in Bern, London und Berlin arbeitete ich u.a. als klinischer Sozialarbeiter in der Psychiatrie und in der Gesundheitsförderung. Ich bildete mich weiter unter anderem in externalisierter Emotionsarbeit bei Dr. Elisabeth Kübler-Ross und ihrem Team, in Neurolinguistischem Programmieren (NLP) am *Institut für Psychotrauma* und in neuro-systemischem Coaching bei Dr. Gunter Schmidt sowie im Züricher Ressourcenmodell bei Dr. Maja Storch. (s. auch www.derentwickler.ch)

Qualitätssicherung

Meine Biographiearbeit wird fachlich reflektiert in fallbezogenen Supervisionen.

Art, Umfang und Kosten

Biographiearbeit kann über persönliche Gespräche vor Ort oder eine Konferenzschaltung (Computer oder Telefon) durchgeführt werden. Dabei bestimmt die Klientin / der Klient den Umfang des Biographiearbeitsprozesses entsprechend den individuellen Anliegen und Möglichkeiten und in Absprache mit mir.

Eine Sitzung dauert normalerweise eineinhalb Stunden. Als Richtpreis gilt pro Stunde: CHF 90.--. Dabei helfen höhere Beträge tiefere aufzufangen.

Für einen Biographieprozess kann ein Abo für 8 Sitzungen - zum Preis von 7 Sitzungen - gelöst werden. Abos werden im Voraus bezahlt und sind ab Ausstellungsdatum während 12 Monaten gültig.

Biographiearbeit ist keine krankenkassenpflichtige Leistung! *Anthrosana* und die *Eidgenössische Gesundheitskasse (EGK)* leisten jedoch einen Beitrag an Biographiearbeit. Fragen Sie am besten bei Ihrer Zusatzversicherung nach.

Kontaktaufnahme, Ort & An- und Abmelden

Für Rückfragen, Termine vereinbaren, verschieben oder annullieren: info@derentwickler.ch

Vor Ort ist Biographie in Münchenbuchsee bei Bern möglich.

Bei Abmeldungen innerhalb von 24 Stunden vor Terminbeginn, wird die gebuchte Zeit in Rechnung gestellt, sollte kein Ersatz gefunden werden.