

**„Der Roman, den einer erlebt hat, ist immer noch eine unvergleichlich größere schöpferische Leistung als der, den jemand geschrieben hat.“  
(Viktor E. Frankl)**



## **IHRE GESCHICHTE MACHT SIE EINZIGARTIG**

ES LOHNT SICH, DEN EIGENEN LEBENSFRAGEN NACHZUSPÜREN. IM RAHMEN DER BIOGRAFIEARBEIT GEHEN SIE BEGLEITET AUF EINEN SPANNENDEN SELBSTEXKURS. SIE ERKENNEN, WIE IHR VERHALTEN VON IHRER VERGANGENHEIT GEPRÄGT IST UND ERLAUBEN SICH, IHRE LEBENSGESCHICHTE MIT NEUEM EIGEN-SINN UND TIEFER FREUDE ZU FÜLLEN.

**Autobiografie – Schreiben unter Anleitung  
aus existenzanalytisch-logotherapeutischem Blickwinkel\***

**START SAMSTAG, 5. FEBRUAR 2022**

### **\*Erklärung zum Begriff „existenzanalytisch-logotherapeutischem Blickwinkel“**

Viktor e. Frankl ist der Begründer der Logotherapie (von griech. *lógos* „Sinn, Gehalt“ und *therapeúein* „pflegen, sorgen“) und Existenzanalyse (von lat. *exsistere* „hervor-, heraus- oder gegenübertreten, vorhanden sein“ und griech. *analysis* „Zerlegung“ im Sinne von Untersuchung)

Er hat mit seiner „Sinnlehre“ gegen die zunehmende „Sinnleere“ der Moderne und Postmoderne die zentrale Bedeutung des Sinns für ein gelingendes und damit glückliches Leben herausgestellt.

### **Das Leben vorwärts leben und rückwärts verstehen**

Dem eigenen roten Faden auf die Spur kommen und dank geistiger Dimension, Gestalter sein und werden, der Zeit, die uns (noch) geschenkt ist.

---

## **ARBEITSFELDER, THEMEN & TERMINE**

Samstag,	05.02.2022	09.30-12.30	13.30-16.00	1. Einführung Biografie-Arbeit & Schreib-Tools
Samstag,	26.02.2022	09.30-13.30		2. Kapitel: Eltern & Grosseltern
Samstag,	02.04.2022	09.30-13.30		3. Kapitel: Kleinkind, Vorschulzeit, Schulzeit
Samstag,	07.05.2022	09.30-13.30		4. Kapitel: frühe Erwachsenen-Zeit
Samstag,	11.06.2022	09.30-13.30		5. Kapitel: spätere Erwachsenen-Zeit
Samstag,	09.07.2022	09.30-13.30		6. Kapitel: Gegenwart
Samstag,	20.08.2022	09.30-13.30		7. Kapitel: Nähere Zukunft
Samstag,	24.09.2022	09.30-13.30		8. Kapitel: Fernere Zukunft
Samstag,	29.10.2022	09.30-13.30		9. Kapitel: Sterben
Samstag,	26.11.2022	09.30-13.30		10. Kapitel: Spuren (in der Welt)

---

Der erste Termin beinhaltet am Vormittag eine Einführung in das besondere Konzept der logotherapeutisch geführten Autobiografie nach V. E. Frankl und E. Lukas. Am Nachmittag werden durch Frau Natalie Schmid (Kursleiterin kreatives Schreiben, Literatin, Autorin) Anregungen und kreative Schreibtechniken vermittelt. Ebenfalls werden die Nutzung von Schreibplattformen aufgezeigt, die es ermöglichen mit einfachen Mitteln aus Ihrer logotherapeutisch begleiteten Biographiearbeit, ein Buch herstellen zu lassen.

Die folgenden 9 Termine sind der Vorstellung, Besprechung und Würdigung der einzelnen Kapitel Ihrer schriftlichen Autobiografie gewidmet. Es ist vorteilhaft, zwischen den Terminen genügend Zeit und Ruhe einzuplanen für das eigene persönliche Erinnern, Reflektieren und Schreiben.

### **WO KOMME ICH HER?**

### **WAS HABE ICH SCHON GELEISTET, ERLEBT UND ERLITTEN?**

### **WOZU DAS ALLES – WAS IST DER SINN DES GANZEN?**

### **WO STEHE ICH JETZT UND WIE SOLL ES WEITERGEHEN?**

Indem wir uns mit Ihrer Geschichte und den Meilensteinen Ihres Lebensweges beschäftigen, finden Sie Antworten auf diese Fragen. Ihre Identität bekommt klarere Konturen. Sie entdecken den „roten Faden“, der sich durch alle Phasen Ihres Lebens zieht und jede einzelne Erfahrung miteinander verbindet.

Gemeinsam betrachten wir Ihre Lebensstationen und verweben sie zu einem sinngebenden Geflecht – einem sicheren und gleichzeitig flexiblen Netz, das Sie trägt. Ermutigt von Ihrer eigenen Geschichte können Sie das Logbuch Ihres Lebens in Ihrem Sinne weiterschreiben und mit neuer Zuversicht das Abenteuer Leben wagen.

---

## VERANSTALTUNGSORT

Zürich

---

## PREIS

Biografie-Arbeit „Gruppe“ (3-6 Personen)  
CHF 1050 (10 Seminarhalbtage und 1 Einheit Schreib-Tools mit Nathalie Schmid)

Biografie-Arbeit „Persönlich“  
CHF 1800 (10 Einheiten, Termin und Uhrzeit nach Wunsch)

Bankverbindung: Maria Bischoff, Raiffeisenbank Mittelprättigau-Davos,  
IBAN CH21 8108 4000 0010 5224 7 BIC-Nr RRAIFCH22

---

## BERATUNG, KONTAKT UND ANMELDUNG

Im persönlichen Gespräch (Telefon oder Zoom) informiere ich Sie gerne über weitere Aspekte und Details der existenzanalytisch- logotherapeutisch begleiteten Auto-Biographiearbeit. Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Über die gesamte Dauer der „Autobiografie – Schreiben unter Anleitung aus existenzanalytisch- logotherapeutischem Blickwinkel“ werden sie begleitet. Gerne nehme ich mir auch ausserhalb des Seminars, Zeit für die tiefere Betrachtung einzelner Aspekte einer Biografie.

Maria Bischoff Coaching  
Kilchbergstrasse 187  
CH-8038 Zürich  
Tel. +41 79 503 49 47  
mariabianca.bischoff@gmail.com  
<http://mariabischoff-coaching.ch/index.php/biografiearbeit>

---

## IHR NUTZEN – WARUM SIE TEILNEHMEN SOLLTEN:

- ❖ Sie entdecken Sinn und Wert Ihres Lebens und die heilsame Wirkung der Gesamtschau
- ❖ Erkennen, Erleben, Spüren, Stellung nehmen, Würdigen, Vergeben
- ❖ Sie werden angeleitet die Gelegenheiten des Gestaltungs-Freiraumes in ihrem Leben wahrzunehmen und zu nutzen.
- ❖ Sie finden neue Aspekte über das «Menschsein»
- ❖ Sie lernen negative und destruktive Gedanken und Gefühle zu verwandeln
- ❖ Sie lernen Ihre Gedankenmuster zu überprüfen und zu verändern
- ❖ Sie lernen, dass und wie sie Ihre Ergebnisse verändern können.
- ❖ Sie erleben Persönlichkeitsbildung ganz konkret

## **Das kann Auto-Biographiearbeit für Sie tun:**

**Anerkennung und Wertschätzung der eigenen Biografie.  
Ein Zeitdokument schaffen für Ihre Nachkommen, Enkel und Urenkel.  
Die Aussöhnung mit dem «Schicksal» oder (verstorbenen) Angehörigen.  
Ihre eigenen «Geschichten» transparenter machen, um sie neu zu interpretieren.  
Neue Sichtweisen gewinnen und Perspektiven aufzeigen  
Den Sinn Ihres Lebens (neu) definieren.  
Schmerzliche Wendungen als Wachstums-Chancen erleben.**

## **Mein logotherapeutischer Ansatz ist sinnvoll:**

**Wenn Sie ein Thema oder einen Aspekt Ihres Lebens beleuchten wollen.  
Wenn Sie Antwort auf Lebensfragen suchen.  
Wenn Sie eine schwierige Lebenssituation meistern wollen.**

---

### **ARBEITSMETHODIK**

Einführung in die Themen, fokussiert auf die einzelnen Lebensabschnitte, Betrachtungsweise aus der Optik des logotherapeutischen Gedankenguts unter Berücksichtigung verschiedener Lebensphilosophien. Persönliche Work-Einheiten; Möglichkeit zum Dialog in der Klein-Gruppe.

---

### **SEMINARLEITUNG**

Maria Bianca Bischoff  
Schreibtechnik: Natalie Schmid

[www.mariabischoff-coaching.ch](http://www.mariabischoff-coaching.ch)  
[www.naschmid.ch](http://www.naschmid.ch)

