

**„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.

**Biografie – unter Anleitung
aus existenzanalytisch-logotherapeutischem Blickwinkel*
START FREITAG, 10. FEBRUAR 2023**

***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. *existere* „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 seiner Lebenszeit zu werden, die Zeit, die uns (noch) geschenkt ist.

ARBEITSFELDER, THEMEN

Freitag	10.02.2023	13.30 – 17.30 Uhr	1. Einführung Biografie-Arbeit
Freitag	10.03.2023	13.30 – 17.30 Uhr	2. Schreibtechniken
Freitag	14.04.2023	13.30 – 17.30 Uhr	3. Kapitel: Eltern & Grosseltern
Freitag	12.05.2023	13.30 – 17.30 Uhr	4. Kapitel: Kleinkind, Vorschulzeit, Schulzeit
Freitag	23.06.2023	13.30 – 17.30 Uhr	5. Kapitel: frühe Erwachsenen-Zeit
Freitag	18.08.2023	13.30 – 17.30 Uhr	6. Kapitel: spätere Erwachsenen-Zeit
Freitag	29.09.2023	13.30 – 17.30 Uhr	7. Kapitel: Gegenwart
Freitag	27.10.2023	13.30 – 17.30 Uhr	8. Kapitel: Nähere Zukunft
Freitag	24.11.2023	13.30 – 17.30 Uhr	9. Kapitel: Fernere Zukunft
Freitag	14.12.2023	13.30 – 17.30 Uhr	10. Kapitel: Sterben & Spuren (in der Welt)

Zur Biografiearbeit treffen wir uns an 10 von Ihnen frei gewählten Terminen von 3-3.5 Stunden im Abstand von 6-8 Wochen. Zur Einführung wird das besondere Konzept der logotherapeutisch geführten Biografie nach V. E. Frankl und E. Lukas besprochen. Falls sie beabsichtigen, ein Buch über Ihr Leben zu schreiben, beinhaltet das Seminar die Einführung in „kreatives Schreiben“ und Infos für die Nutzung von Schreibplattformen, die es ermöglichen mit einfachen Mitteln aus Ihrer logotherapeutisch begleiteter Biographiearbeit, ein Buch herstellen zu lassen.

Die folgenden 9 Termine sind der Vorstellung, Besprechung und Würdigung der einzelnen Kapitel Ihrer Erinnerungen, Bilder und/oder Aufzeichnungen 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 alle Erfahrungen 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 oder Online

PREIS

Biografie-Arbeit „Gruppe“ (3-6 Personen)

CHF 1050 (10 Seminarhalbtage und 1 Einheit Schreib-Tools mit Nathalie Schmid)

Biografie-Arbeit „individuell“

CHF 1800 (10 Einheiten, Termin und Uhrzeit nach Wunsch)

Bankverbindung: Maria Bischoff, Raiffeisenbank Mittelprättigau-Davos,

IBAN CH38 8080 8005 9480 5057 5 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 Biographiearbeit. Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Über die gesamte Dauer der „Biografie-Arbeit“ werden Sie begleitet. Gerne nehme ich mir auch ausserhalb der Seminar-Termine, Zeit für die tiefere Betrachtung einzelner Aspekte Ihrer 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>

BENEFIT – NUTZEN

ERKENNEN, ERLEBEN, SPÜREN, WÜRDIGEN, STELLUNG NEHMEN, VERGEBEN

- ❖ Gesamtschau: Entdeckung von Sinn und Werten in Ihrem Leben.
- ❖ Erinnerungen geben den Blick frei darauf, wie sie sich entwickelt haben.
- ❖ Gelegenheit den Gestaltungs-Freiraum in ihrem Leben zu entdecken und zu nutzen.
- ❖ Neuen Aspekten Ihres «Menschseins» auf die Spur kommen.
- ❖ Negative und destruktive Gedanken und Gefühle können sich verwandeln.
- ❖ Gedankenmuster dürfen überprüft und verändert werden.
- ❖ Erfahrung machen, dass Ergebnisse sich verändern lassen.
- ❖ Antworten finden auf die Frage: wie bin ich zu der/dem geworden, der/die ich bin.
- ❖ Persönlichkeitsbildung ganz konkret.

Das kann 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.**

Der logotherapeutische Ansatz ist sinnvoll, wenn Sie

- ein Thema oder einen Aspekt Ihres Lebens beleuchten wollen.**
- Antworten auf Lebensfragen suchen.**
- eine schwierige Lebenssituation zu meistern haben.**

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.

SEMINARLEITUNG

Maria Bianca Bischoff, mariabischoff-Coaching.ch

