

**„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 Selbstkurs. Sie erkennen, wie Ihr Verhalten von Ihrer Vergangenheit geprägt ist und erlauben sich, Ihre Lebensgeschichte als Autor, mit neuem Eigen-Sinn und tiefer Freude zu füllen.

Biografie-Arbeit – Lebens-Drehbuch Existenzanalytisch-logotherapeutischer Blickwinkel*

Sich die eigene Vergangenheit anschauen bis zur Schwelle der Gegenwart und den Wechsel wagen vom „Reich des Wirklichen“ ins „Reich des Möglichen“. Gestalter der Zukunft werden und das persönliche Drehbuch schreiben.

***Erklärung zum Begriff „existenzanalytisch-logotherapeutischer Blickwinkel“**

Viktor E. Frankl ist der Urheber der Logotherapie und Existenzanalyse. 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 Quelle: Søren Kierkegaard

Man muss das Leben vorwärts leben, ein Zurück gibt es nicht! «Das Leben stellt uns Fragen», sagt Frankl, *der Mensch ist der vom Leben befragte, seine Antworten sind Fingerabdrücke seines eigenen Ich`s.

TREFFEN, THEMEN

Freitag 02.02.2024	13.30 – 17.30 Uhr	1. Biografie-Arbeit & Schreibtechniken
Freitag 15.03.2024	13.30 – 17.30 Uhr	2. Vor meiner Geburt; Eltern & Grosseltern
Freitag 19.04.2024	13.30 – 17.30 Uhr	3. Kleinkind, Geschwister, Vorschulzeit, Schulzeit (0 – 14)
Freitag 31.05.2024	13.30 – 17.30 Uhr	4. Pubertät & Berufswahl, Ausbildung, Erwerbsleben
Freitag 12.07.2024	13.30 – 17.30 Uhr	5. Freundeskreis, Partnerschaft, Familiengründung
Freitag 06.09.2024.	13.30 – 17.30 Uhr	6. Erwachsenen-Zeit (Jahre 35 – 49)
Freitag 25.10.2024	13.30 – 17.30 Uhr	7. Erwachsenen-Zeit (ab dem 49.-sten Lebensjahr)
Freitag 05.12.2024	13.30 – 17.30 Uhr	8. Gegenwart und Drehbuch der nächsten Jahre
Freitag 07.02.2025	13.30 – 17.30 Uhr	9. Fernere Zukunft, Endlichkeit & Spuren, Abschluss

Zur Biografiearbeit treffen wir uns an 9 von Ihnen frei gewählten Terminen von 3-3.5 Stunden im Abstand von 6-8 Wochen. Am ersten Treffen wird das besondere Konzept der logotherapeutisch geführten Biografie nach V. E. Frankl und E. Lukas vorgestellt und Teilnehmer werden in Schreibtechniken, Schreibtools und weiteren Techniken eingeführt. Und erhalten Infos für die Nutzung von Schreibplattformen, die es ermöglichen mit einfachen Mitteln aus Ihren Aufzeichnungen, ein Buch herstellen zu lassen.

Die folgenden 8 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 Vorstellungen zu kreieren für die nähere und weitere Zukunft.

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 WOHIN SOLL MEIN LEBENSSCHIFF WEITERREISEN?

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 trägt. Ermutigt von Ihrer eigenen Geschichte öffnet sich der Raum für Sie, das Drehbuch Ihres Lebens aktiv zu schreiben und mit Leben zu füllen.

VERANSTALTUNGSORT

Zürich / Bern / nach Vereinbarung

PREIS

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

CHF 1050 (9 Seminarhalbtage Termine gem. Programm)

Biografie-Arbeit „individuell“

CHF 1800 (9 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 Online) informiere ich Sie gerne über weitere Aspekte und Details der existenzanalytisch- logotherapeutisch begleiteten Biographiearbeit „My Story“. Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

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

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, SPÜREN, WÜRDIGEN, STELLUNG NEHMEN, VERGEBEN, GESTALTEN

- ❖ 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 zum Schluss gekommen sind: «so geht es nicht mehr weiter!»**
- **Sie mitten im Leben, vor der Frage stehen: «War das schon Alles?», «Wie weiter?»**
- **ein Thema oder ein Aspekt Ihres Lebens Sie (be-)drängt.**
- **Sie einem neuen Lebensabschnitt entgegen gehen**
- **das Leben Ihnen eine aussergewöhnliche Aufgabe zumutet**

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

