

Die Biografie ist auch nicht mehr das was sie mal war

Geben Sie sich die Chance ihr eigenes Leben, das sie bisher geführt haben, in Geschichten und Vergleichen zu erzählen. Beschreiben Sie, wie Sie sich vorstellen können, was für ein Mensch Sie sind, welchen Grund Sie für Ihre Nöten und Beschwerden entdecken, welche Aufgaben, Ziele und Pläne Sie in Ihrem vergangenen Leben gehabt haben und welche sie in Ihrem zukünftigen Leben haben werden.

Das Aufdecken und Erzählen der eigenen Lebensgeschichte soll Ihnen den größeren Zusammenhang Ihres Lebens sowie die eigene Art und Weise Ihrer besonderen Lebensführung bewusst machen. Es gilt die zentralen Lebensthemen Ihrer Lebensgeschichte und die wesentlichen Leitlinien Ihres Lebens und Ihrer Persönlichkeit zu identifizieren. Und vielleicht kann ich Ihnen einen ersten Wink zum Nachdenken auf den Grund und die Bewandnis Ihres Leben und Ihrer Lebensführung geben.

1. Wenn Sie ein Tier wären, welches Tier würde am genauesten in Ihrer derzeitigen Situation zu Ihrem jetzigen gegenwärtigen Selbst passen, welches Tier am besten für Ihr vergangenes, welches Tier für Ihr zukünftiges Selbst?

Vergangenes (altes) Selbst _____

Gegenwärtiges (reales) Selbst _____

Zukünftiges (wahres) Selbst _____

2. Wenn Ihre bisherige Lebensgeschichte ein Buch wäre, wie würde dieses Buch heißen? Was für eine Art von Buch wäre es? (Krimi, Sachbuch, Kochbuch, Roman, Gedichte u.ä.).

Buch _____

Welchem großen Roman, den Sie kennen, entspräche am ehesten ihr Leben?

Roman _____

Falls Sie kein Buch wählen wollen: welchem berühmten Film, Bild, Kunstwerk entspricht ihre Lebensgeschichte am ehesten?

Film/Kunstwerk _____

3. Sie können entweder auf das achten, was Sie in Ihrem Leben brauchen oder auf das achten, was Sie in Ihrem Leben entbehren können. Listen Sie 5 wesentliche Dinge oder Ereignisse auf, die Sie für ein bewusstes, gutes und glückliches Leben brauchen:

1 _____

2 _____

3 _____

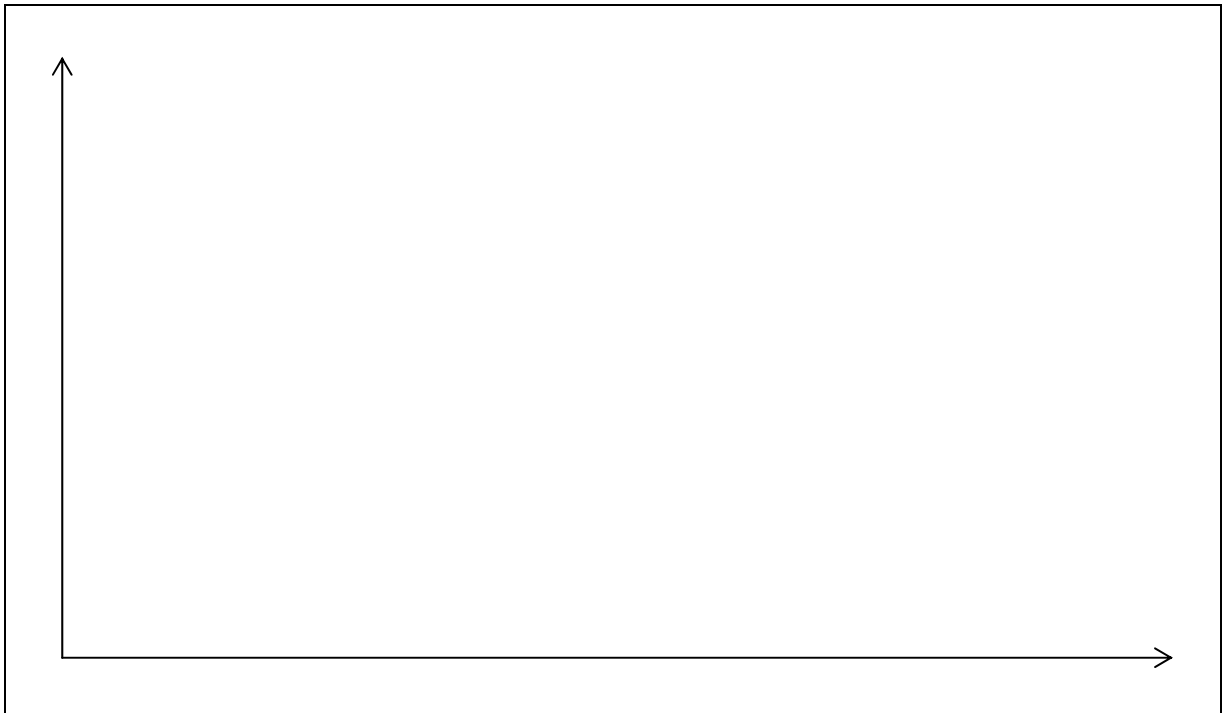
4 _____

5 _____

Listen Sie mindestens 9 konkrete Dinge in Ihrem sozialen Umfeld (Wohnen, Arbeit, Freizeit, Beziehungen) auf, die Sie entbehren können.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

4. Beschreiben Sie das Auf und Ab Ihrer Biografie mit Hilfe einer Lebenslaufkurve, beginnend mit Ihrer Geburt bis zum jetzigen Zeitpunkt und darüber hinaus, bis ins nächste Jahrzehnt.



- In welche sinnvollen Abschnitte können Sie Ihr Leben einteilen?
- Können Sie diese Kapitel Ihres Lebens mit „Kapitelüberschriften“ versehen?

4. 1 Teilen Sie Ihr Leben in drei mal (Kindheit, Jugend, Erwachsen) drei Kapitel, also neun Kapitel ein. Geben Sie eine kurze Inhaltsangabe zu den einzelnen Kapitelüberschriften.

KINDHEIT

- 1.
- 2.
- 3.

JUGENDALTER

1.

2.

3.

ERWACHSENENALTER

1.

2.

3.

4. 2 Wenn Sie die einzelnen Kapitel, Episoden und Abschnitte Ihres Lebenslaufs betrachten, gibt es ein **übergreifendes Thema**, ein Lebensthema, in dem all diese Teile wieder auftauchen.

5. Seien Sie selbst Sherlock Holmes, der Meisterdetektiv in Ihrer eigenen Biografie.

Identifizieren Sie acht Schlüsselereignisse Ihres Lebens, die im Zusammenhang stehen mit den Beschwerden und Problemen, derentwegen Sie mich aufgesucht haben.

5.1. Einer der schönsten Augenblicke in meinem Leben.

5.2. Einer der schlimmsten Augenblicke, die absolute „Talsohle“, meines Lebens.

5.3. Zu welchem Zeitpunkt, unter welchen Umständen fühlen Sie sich am besten in Ihrem Leben?

5.4. Was ist Ihre früheste Erfahrung?

5.5. Die bedeutendste Kindheitserinnerung?

5.6 Die wichtigste Begebenheit aus den Teenagerjahren?

5.7 Einige wichtige Erinnerungen aus Ihrem frühen, mittleren und späten Erwachsenenleben, die Einsicht in ein Lebensthema von Ihnen erlaubt, als eine positive oder negative Erfahrung, die in Ihrer Lebensgeschichte fortwirkt.

5.8. Eine weitere wichtige Erinnerung, die nicht an eine bestimmte Lebensphase gebunden ist.

6. Benennen Sie die vier wichtigsten Menschen in Ihrem Leben.

Mindestens einer davon sollte nicht der eigenen Familie angehören.

1.

2.

3.

4.

6.1. Charakterisieren Sie bitte die einzelnen Personen

zu 1 _____

zu 2 _____

zu 3 _____
