



## **Seminar: »Schätze deiner Lebensgeschichte – Die Heldenreise zu dir selbst«**

**Ort:** Präsenzveranstaltung in Rodgau bei Frankfurt am Main/auf Wunsch auch In-House je nach Teilnehmerzahl

**Zeit:** 3 Termine, ganztägiger Workshop, jeweils von 9:00 bis 18:00 Uhr

**Kosten:** 589,00 Euro pro Teilnehmer, inklusive Mittagessen

Das Seminar ist in 6 aufeinander abgestimmte Module an drei Terminen gegliedert, die dir helfen, eine tiefgreifende und ganzheitliche Auseinandersetzung mit deiner Lebensgeschichte zu erleben.

### **TAG 1:**

#### **MODUL 1: EINFÜHRUNG UND GEFÜHRTE MEDITATION**

##### **Ablauf**

- **Begrüßung und Vorstellungsrunde:** Du lernst die anderen Teilnehmer und die Seminarleiter kennen. Hierbei wird ein sicherer Raum geschaffen, in dem Offenheit und Vertrauen gefördert werden.
- **Einführung in die Grundlagen der Biografiearbeit und des Life Story Coachings:** Hier erfährst du, wie die Auseinandersetzung mit deiner Lebens-

geschichte zur Selbstentwicklung beiträgt, und welche Rolle narrative Identität in diesem Prozess spielt.

- **Geführte Meditation (20-30 Minuten):** »Das Haus deines Lebens«: In einer tiefenentspannenden Reise durchläufst du die symbolischen Zimmer deines Lebens – von der Kindheit über die Jugend bis hin zu wichtigen Wendepunkten wie der ersten Liebe, dem ersten Scheitern oder entscheidenden Abenteuern. Dabei identifizierst du symbolische Gegenstände, die dich besonders anziehen und eine wichtige Bedeutung für deine Lebensgeschichte haben.

## **Ziel**

Die geführte Meditation dient als Einstieg in den Prozess der Selbstreflexion. Die Teilnehmer sammeln erste Eindrücke und Symbole, die im weiteren Verlauf des Seminars als Ausgangspunkt für tiefere biografische Arbeit dienen.

## **PAUSE/MITTAGESSEN**

## **MODUL 2: ERZÄHLRUNDE UND KUNSTTHERAPIE**

### **Ablauf**

- In einer offenen Erzählrunde teilt jeder Teilnehmer seine Erlebnisse aus der Meditation. Es geht darum, die Bedeutung des identifizierten Gegenstands zu erkunden und ihn als möglichen Schlüssel zu tieferliegenden Lebensthemen zu erkennen.
- Anschließend folgt eine Kunsttherapie-Einheit, in der du den symbolischen Gegenstand und die damit verbundenen Gefühle und Erinnerungen künstlerisch ausdrückst. Du hast die Möglichkeit, zu malen, zu töpfeln oder zu schnitzen – je nachdem, was sich für dich am passendsten anfühlt.

## **Ziel**

Die kreative Verarbeitung der in der Meditation gewonnenen Symbole unterstützt den Prozess der Selbstreflexion und ermöglicht einen intuitiven Zugang zu unbewussten Inhalten. Durch den künstlerischen Ausdruck werden innere Bilder und Emotionen sichtbar gemacht und bearbeitet.

## **TAG 2:**

### **MODUL 3: BIOGRAFISCHE INTERVIEWS UND KÖRPERTHERAPIE**

#### **Ablauf**

- In Kleingruppen führst du biografische Interviews durch. Hierbei erzählst du frei über den symbolischen Gegenstand, seine Bedeutung und die Erinnerungen, die er hervorrufft. Alles wird auf Tonband aufgezeichnet, um später analysiert werden zu können. Diese Interviews sind ein wichtiger Schritt, um tiefer in die eigene Geschichte einzutauchen und neue Zusammenhänge zu entdecken.
- Nach den Interviews folgt eine Körpertherapie-Einheit. Hier werden durch Yoga, Embodiment-Techniken und gezielte Bewegungen Körpererinnerungen aktiviert, die in Verbindung mit den besprochenen Themen stehen. Auch das Gehen im Raum oder in der Natur kann Teil dieser Einheit sein, um die Verbindung von Körper und Geist zu stärken.

#### **Ziel**

Die Kombination von verbaler Reflexion und körpertherapeutischer Arbeit fördert ein ganzheitliches Verständnis der eigenen Lebensgeschichte. Durch die Aktivierung von Körpererinnerungen können tiefer liegende, oft unbewusste Inhalte bearbeitet werden, die für die biografische Arbeit von großer Bedeutung sind.

#### **PAUSE/MITTAGESSEN**

### **MODUL 4: VERTIEFTE BIOGRAFISCHE INTERVIEWS**

#### **Ablauf**

- In der zweiten Runde der biografischen Interviews arbeitest du mit ausgebildeten Biografen. Diese Interviews sind kürzer (ca. 30 Minuten) und fokussieren sich auf die kritische Untersuchung der im ersten Interview gewonnenen Erkenntnisse. Du reflektierst über die Bedeutung des Gegenstands und hinterfragst, ob die Erzählungen, die du dir selbst über diese Aspekte deines Lebens gemacht hast, wirklich zutreffen. Es geht darum, Muster zu erkennen, die Geschichte neu zu schreiben und sie in den aktuellen Lebenskontext zu stellen.

# **TAG 3**

## **MODUL 5: THEATERARBEIT UND DARSTELLENDES SPIEL**

Der letzte Tag beginnt mit kreativer Theaterarbeit. Du inszenierst, gemeinsam mit den anderen Teilnehmern als Schauspieler, eine kurze Szene, die den neu interpretierten Teil deiner Lebensgeschichte darstellt. Diese Inszenierung hilft, die neu gewonnenen Erkenntnisse auf eine tiefere, erlebbare Weise zu verankern.

### **Ziel**

Durch die vertiefte Reflexion und das Theaterspiel wird die neu gestaltete Lebensgeschichte nicht nur gedanklich, sondern auch emotional und körperlich verankert. Die Teilnehmer erleben ihre Vergangenheit aus einer neuen Perspektive und können so alte, belastende Narrative durch stärkende und heilende Erzählungen ersetzen.

### **PAUSE/MITTAGESSEN**

## **MODUL 6: ABSCHLUSSRUNDE UND ANLEITUNG ZUR WEITEREN BIOGRAFIEARBEIT**

### **Ablauf**

- Zum Abschluss des Tages findet eine Feedback- und Reflexionsrunde statt. Hier tauschen sich die Teilnehmer über ihre Erfahrungen aus und teilen ihre Erkenntnisse mit der Gruppe.
- Zudem erhältst du eine Kurzanleitung, wie du die biografische Arbeit selbstständig zu Hause fortsetzen kannst. Es werden verschiedene Methoden und Techniken vorgestellt, um deine Lebensgeschichte weiter zu erforschen und eventuell ein textliches Vermächtnis, wie eine Autobiografie, zu erstellen.
- Abschließend werden Möglichkeiten und Herausforderungen der Veröffentlichung einer Autobiografie diskutiert. Auf Wunsch kannst du dabei Unterstützung durch die Seminarleiter erhalten, um dein Werk professionell zu gestalten und, falls gewünscht, zu veröffentlichen.

### **Ziel**

Der Abschluss des Seminars gibt dir Werkzeuge und Inspiration, um den begonnenen Prozess der Selbstreflexion und biografischen Arbeit weiterzuführen. Du wirst ermutigt, deine persönliche Geschichte weiter zu schreiben und die Erkenntnisse des Seminars in deinen Alltag zu integrieren.