

Seminarleitung



Silvia Gerber
individualpsychologische
Beraterin

Marianne Baumberger
Mediatorin, Coach
Pastorin

Basismodul

Samstag, 4. November 2023,
9.00–12.00 Uhr und 13.30–16.30 Uhr

Vertiefungsmodul

Samstag, 18. November 2023,
9.00–12.00 Uhr und 13.30–16.30 Uhr

Ort

Räume der Chrischona Kirche
Vereinsweg 10, 5200 Brugg AG

Kosten

180 CHF pro Tag
(Seminartage können einzeln besucht werden)
350 CHF ganzes Seminar
(Basis und Vertiefung)

Anmeldeschluss

25. Oktober 2023

Anmeldung und Kontakt

Marianne Baumberger, Strengelbach
marianne.baumberger@sunrise.ch

Perspektive gewinnen Leben gestalten Den eigenen Weg gehen

Silvia Gerber

Wer etwas will, findet Wege. Wer etwas nicht will, findet Gründe.

Marianne Baumberger

Gestaltung: fredricgiger.ch Fotos: istockphoto, umplash, pixels



Biografiearbeit

MEIN LEBEN, UND WAS NOCH WERDEN WILL

Silvia Gerber
individualpsychologische
Beraterin

silviagerber.jimdofree.com

Marianne Baumberger
Mediatorin, Coach
Pastorin

baumberger-mediation.ch



Seminar in zwei Modulen
4. und 18. November 2023

Erinnerungen sind ein Schatz...

...und unsere ureigenste Sammlung von Erfahrungen und Gewordensein. Wir können uns diesen Schatz zugänglich machen, indem wir die Erinnerungen erwecken und uns offen und würdigend annähern.

Wer sich Zeit nimmt, die eigenen Geschichten genauer anzusehen, entdeckt Wertvolles für heute und die Zukunft.



Im Kern von Biografiearbeit steht:

- unser Leben zu würdigen
- den roten Faden im Lebensrückblick sichtbar zu machen
- die Essenz unseres Lebens, unsere Identität, zu entdecken
- die aktuelle Lebensaufgabe zu finden

Wir begegnen unseren Erfahrungen, dem Gelungenen und Schwierigen.

Wir spüren nochmals unseren Visionen und vielleicht unerfüllten Träumen nach.

Wir lösen und lassen Altlasten und Belastendes.

Wir befassen uns mit Lebensübergängen, Unsicherheiten und Herausforderungen der kommenden Lebensphase.

Wir sichten unsere spirituellen Wurzeln und Ressourcen, Gaben und Fähigkeiten, die uns ein Leben lang begleitet haben und noch entfaltet werden wollen.

Und wir gestalten Zukunftsbilder und Aussichten.

Basismodul

Einstieg ins Thema: Bedeutung und Tiefsinn von Biografiearbeit.

Vielfalt der Ausdrucks- und Gestaltungsformen von Biografiearbeit kennenlernen.

Eigene Biografie bearbeiten: aufwecken der eigenen Geschichte.

Biografie differenzieren, roten Faden sichten.

- Quintessenzen bilden und überprüfen
- Gutes sammeln, würdigen und visualisieren
- Reframing und Abschiedsrituale für Schwieriges entdecken.

Vertiefungsmodul

- Unerfülltes und Schattenseiten: Reframing und Umgang mit eigenen Grenzen
- Erfolg und Frucht: Wandlungs-Impulse
- Ressourcen, Gaben und Fähigkeiten bündeln und definieren: was bedeuten sie für meine Gegenwart und Zukunft?
- Konkrete Zukunftsbilder formulieren und visualisieren

