

Mit der LEBENSGESCHICHTE arbeiten

BIOGRAFIEARBEIT – das gelebte Leben sichtbar machen

Erfahrungen und Erlebnisse prägen den Menschen, sind Teil seiner Identität. Das Wissen darüber fördert Toleranz, Einfühlungsvermögen und Verständnis.

Man beginnt den ganzen Menschen wahr-zu-nehmen.

Durch diese Methode kann man den **“LEBENSCHATZ”** der Klienten entdecken.

Man hilft ihnen vergessen geglaubte Erinnerungen und Fähigkeiten wieder ans Tageslicht zu befördern. Das steigert das Selbstwertgefühl und die Lebendigkeit.

Wie kann man **“ERINNERUNGEN”** verwenden, um ins Gespräch zu kommen?

Es gibt verschiedene Ebenen, die man beim Erfragen der Biografie berühren kann.

Wer bist du?	Zeig mir dein Umfeld.
Wer bist du?	Zeig mir was du gerne machst.
Wer bist du?	Zeig mir deine Werte.
Wer bist du?	Zeig mir was dich im Leben geprägt hat.
Wer bist du?	Zeig mir was deinem Leben Sinn gibt.

Je nachdem zu welcher Ebene man Fragen stellt, berührt man allgemeine oder sehr persönliche LEBENSGESCHICHTEN.

Was kann ich damit erreichen?

Anhand der eigenen Biografie erleben die Teilnehmer des [Workshops](#), wie es ist, gehört zu werden. Wie schnell es gelingt durch die richtigen Fragen in Beziehung zu kommen und Gefühle zu wecken. Wie man Erinnerungen Lebendigkeit erzeugt.

Was kann ich fragen und wo sind die Grenzen?

Wie mache ich das, worauf achte ich?

Wenn man sein Gegenüber mit echter Einfühlungsvermögen und [Empathie](#) begegnet, wird man gut wahrnehmen können, was die Person gerne mitteilen will und worüber sie lieber schweigt.

Biografiearbeit soll uns helfen den Menschen mit seinen vielfältigen Fähigkeiten zu entdecken, durch das Erinnern an seine Stärken steigern wir das Selbstwertgefühl. Er kann somit selbst wieder Kontakt zu seinen Gefühlen bekommen und diese ausdrücken.

Jeder einzelne Mensch hat seine ganz persönliche Geschichte, ist EINZIGARTIG. Geprägt durch seine Lebenserfahrungen, seine Umwelt, seine Werte hat er Strategien entwickelt, die ihm helfen das Leben zu bewältigen.

Wir sollen ihn dabei unterstützen, aber nicht verändern.