



# Leben

erinnern – begreifen – gestalten

3.Aband-Online-Lehrgang  
für Biografiearbeit nach LebensMutig e.V.

Mai 2023 – Januar 2024

## Biografiearbeit

*ressourcenorientiert – kreativ – ermutigend*

Biografiearbeit stellt den Menschen und sein Leben in den Mittelpunkt. Sie regt das Erinnern an, deckt Ressourcen auf und ermutigt zu einem selbstbestimmten Leben.

Biografiearbeit schöpft aus einer Fülle kreativer Methoden und schafft einen lebendigen Kontakt der Teilnehmenden untereinander. Sie wendet sich an Menschen in jedem Lebensalter und ist in unterschiedlichen Arbeitsfeldern einsetzbar. Ihr Ziel ist es, Kraftquellen zu erschließen und Identität zu stärken. Sie hilft, das gegenwärtige Leben zu reflektieren, Chancen zu erkennen und Schritte für die Zukunft zu planen.

## Biografiearbeit

*kennenlernen – ausprobieren – reflektieren*

In der Weiterbildung lernen Sie Biografiearbeit kennen. Sie befassen sich mit Ihrer eigenen Lebensgeschichte und lassen sich von den Lebensgeschichten anderer beschenken. Sie erleben, wie Biografiearbeit wirkt und erfahren, wie Sie biografische Angebote planen und anleiten können.

Sie führen ein selbst organisiertes Praxisprojekt durch, das Sie idealerweise nach dem Didaktik-Modul einplanen. Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat ab.

## Biografiearbeit

*Impulse – Einzelarbeit – Gruppenaustausch*

Durch Impulsvorträge und Gespräche in der Großgruppe, Einzel-, Paar- und Kleingruppenarbeit erhalten Sie eine Fülle von Anregungen und erweitern so Ihre methodische Kompetenz.



## Den roten Faden im Leben finden

*Grundlagen der Biografiearbeit*

**3.-5.Mai 2023** | Birgit Lattschar

Darum geht es: Den eigenen Lebensweg verstehen, einen roten Faden darin erkennen und das Leben in größere Zusammenhänge zu stellen. Wer sich in seiner Geschichte gut verwurzelt weiß, wird sich seiner Werte und Ziele im Heute bewusst und sieht, welche Schritte für die Zukunft Sinn machen.

→ Sie erproben und reflektieren Methoden, erhalten theoretische Grundlagen der Biografiearbeit und lernen Themen, Arbeitsfelder und Zielgruppen kennen.



## Unterwegs mit mir

*Biografische Selbstreflexion*

**13.-15.Juni 2023** | Dagmar Köhler

Um Biografiearbeit gut anleiten zu können, hilft es, die eigene Lebensgeschichte zu reflektieren: Was hat mir ein geliebter Mensch für mein Leben mitgegeben? Wo konnte ich in meinem Leben Kraft tanken? Wie wird das heute in meinem Leben wirksam? Durch Erinnern und Reflektieren können Sie „biografische Kompetenz“ erwerben.

→ Durch Übungen, Gespräche und theoretische Impulse erhalten Sie Anregungen, um das Heute aus Ihrer persönlichen Geschichte heraus zu betrachten und so Ihre Basis für neue Schritte zu stärken.



## Lebensschätze heben

*Kommunikation & Zeitgeschichte in der Biografiearbeit*

**4.-7.Juli 2023** | Susanne Hölzl

Es geht um die Art und Weise, wie wir miteinander reden: welche Besonderheiten gibt es beim Erinnern, Erzählen und Zuhören? Wie funktioniert das (autobiografische) Gedächtnis? Hilfreich dabei

ist eine Prise Zeitgeschichte, denn wir sind alle Kinder unserer Zeit: Welche Auswirkungen hat „große“ Geschichte auf persönliche Lebensläufe?

→ Ergänzt um Methoden und Inputs zur Zeitgeschichte erhalten Sie Hintergrundwissen zur Kommunikationstheorie und konkrete Anregungen zur Gestaltung von biografischen Gesprächen.



### Schnapp dir eine Methoden

*Kreative Methoden der Biografiearbeit*

**19.-21. September 2023** | Sylvie Dellemann

Kreative und spielerische Methoden eröffnen neben dem Erzählen noch andere Zugänge zum eigenen Leben. Mit Fundstücken, Farben, Fotos und Filmausschnitten, verlebendigten Texten und im eigenen Schreiben finden Sie leichtfüßig und ausdrucksstark eine Sprache für das, was Sie selbst ausmacht. Solche Verfahren probieren Sie gemeinsam aus und sprechen darüber, wie Sie sie bei unterschiedlichen Zielgruppen anwenden können.

→ Sie lernen die Arbeit mit unterschiedlichen methodischen Settings kennen und erhalten Impulse für zielgruppenorientierten Materialeinsatz.



### Gut geplant ist halb gewonnen

*Didaktik der Biografiearbeit*

**24.-26. Oktober 2023** | Susanne Hölzl

Sie erarbeiten didaktische Schritte für eine gute Planung und Vorbereitung einer Veranstaltung oder eines biografischen Projektes: Welches Thema interessiert mich? Welche Ziele möchte ich erreichen? Wer sind meine Teilnehmerinnen, welche Voraussetzungen bringen sie mit? Welche Inhalte und Methoden passen? Wie strukturiere und inszeniere ich meine Veranstaltung?

→ Inhaltliche Impulse, Einzelarbeit, Austausch und Reflexion sind der Rahmen für die konkrete Planung Ihres eigenen biografischen Projektes.



### Es hat sich bewährt, wenn man anfängt!

*Werkstatt Biografiearbeit mit Projektreflexion | Zertifikat*

**9.-11. Januar 2024** | Susanne Hölzl & Birgit Lattschar

Bei der Abschlusswerkstatt präsentieren Sie Ihr Praxisprojekt und erhalten konstruktive Rückmeldungen durch die Gruppe und die Leitung. Sie erleben Inspiration und Ideenvielfalt durch die Projekte der anderen Teilnehmenden. Mit Anregungen für die weitere praktische Arbeit schließt der Lehrgang ab – natürlich inklusive einer würdigen und freudvollen Verleihung der Zertifikate.

### Trainerinnen



#### Sylvie Dellemann | Fulda

Sozialpädagogin B.A. | Koordinatorin im Familienrat | Systemisch Spirituelle Coachin | Lehrtrainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig e.V. | [www.OmaLotti.de](http://www.OmaLotti.de)



#### Susanne Hölzl | Göming bei Sbg.

Kreative und humorvolle Trainerin & Unternehmensberaterin | Lehrtrainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig e.V. | [www.zuendhoelzl.at](http://www.zuendhoelzl.at)



#### Dagmar Köhler | München

kritzelnde und fotografierende Diplom-Sozialpädagogin, Erwachsenenbildnerin & Lehrtrainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig e.V.



#### Birgit Lattschar | Dackenheim

Dipl. Päd. Birgit Lattschar | Syst. Beraterin und Supervisorin (SG) | Lehrtrainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig e.V. Fortbildung | Beratung | Supervision [www.birgit-lattschar.de](http://www.birgit-lattschar.de)

### Terminübersicht

je Modul 3 Abende jeweils 17:00 – 21:00 Uhr

**Grundlagen: 3.-5.5.2023** | Birgit Lattschar

**Selbstreflexion: 13.-15.6.2023** | Dagmar Köhler

**Kommunikation: 4.-7.7.2023** | Susanne Hölzl

**Methoden: 19.-21.9.2023** | Sylvie Dellemann

**Didaktik: 24.-26.10.2023** | Susanne Hölzl

**Werkstatt: 9.-11.1.2024** | Susanne Hölzl & Birgit Lattschar

Begleitend zum Lehrgang entstehen **Arbeitsgruppen zum Austausch, zur Umsetzung der Methoden und zur Reflexion.**

### Technische Rahmenbedingungen

Wir arbeiten mit ZOOM.

Dazu brauchen Sie einen Laptop oder Computer, eine Kamera und ein Mikrofon.

Neben der Biografischen Kompetenz erwerben sie alle Basics um selbst ZOOMinare anbieten zu können.

**Gruppengröße:** 10 – 15 Teilnehmer:innen

### Teilnehmer:innenbeitrag

1.290,00 €/ Buchung des gesamten Lehrganges

240,00 €/ Buchung eines einzelnen Modul

### Information & Anmeldung

[susanne.hoelzl@lebensmutig.de](mailto:susanne.hoelzl@lebensmutig.de)

**Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung die Rechnungsdaten bekannt: Institution), Name, Post- & E-Mail-Adresse, Handy-Nummer**