

Online-Workshop: Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens. Finden Sie mit autobiografischem und kreativem Schreiben heraus, wer Sie sind und was Sie wollen.

Sie sind nicht wirklich glücklich mit Ihrem Leben? Zu viel Routine und zu wenig Sie selbst? Farbe und Glanz sind längst abhanden gekommen und alte Träume vergessen und begraben? Irgendetwas fehlt - aber was?

Und nun?

Sich in sein Schicksal fügen, Sachzwänge vorschieben, auf Urlaub oder Rente freuen?

Hektisch von Job zu Job oder Partner zu Partner wechseln und doch nie zufrieden sein?

Das können Sie natürlich tun. Sie können aber auch das Problem an der Wurzel packen und **in diesem Seminar herauszufinden versuchen**,

- wer Sie sind und was Sie wirklich wollen
- wovon Sie träumen und was Sie daran hindert
- wo Sie mit dem Herzen dabei sind oder dem Verstand folgen
- wie Sie neue Möglichkeiten finden und Lösungsansätze erarbeiten
- wie Sie Ängste, Selbstzweifel und Blockaden überwinden und
- Unzufriedenheit und Stress vermeiden können.

Ob Sie Ihre Berufung finden oder das Besondere in Ihrem Leben entdecken, ob Sie sich einen lang gehegten Wunsch erfüllen oder einen Raum für sich selbst schaffen wollen – ich bin davon überzeugt, dass die Antworten wie die Hindernisse in Ihrer eigenen Lebensgeschichte verborgen liegen.

Deshalb möchte ich Sie auf eine Reise nehmen. Auf eine Reise durch Ihr Leben. Ich möchte Ihnen dabei helfen, mit **Methoden aus dem autobiografischen und kreativen Schreiben** Ihrem ganz persönlichen Lebensweg ein kleines Stück näher zu kommen.

Bitte beachten Sie, dass dieser Workshop Sie in erster Linie bei Ihrer Suche unterstützen soll und deshalb ganz entscheidend vom **Mitmachen und Mitschreiben** lebt. Ich möchte Sie nicht mit Input zudecken, sondern Ihnen dabei helfen, Ihre Antworten selbst zu finden.

Konkret stehen u.a. **folgende Themen** auf dem Programm:

- Mit Erinnerungstechniken fangen wir an, um Vergessenes neu zu beleben.
- Übungen zu Selbst- und Fremdbild helfen Ihnen dabei, Wahrnehmungslücken zu schließen.
- Assoziationsübungen sind immer gut, um sich Denkmuster und Einstellungen zu verdeutlichen, nur Erahntes und Erträumtes bewusst machen zu können.

- Imaginäre Reisen können Ihnen den symbolischen oder tatsächlichen Wert von Kindheits- und Jugendträumen erschließen.
- Mapping Methoden sind eine gute Wahl, um den roten Faden in Ihrem Leben zu finden, Meilensteine und Strukturen ausfindig zu machen.
- Die Positiv-Negativ-Interessant-Methode kann Ihnen dabei helfen, Ihr Urteilsvermögen zu schulen und Möglichkeiten zu entdecken ...
- ... und die Gegenteil- und Kopfstandmethode, Entscheidungen und Rollenmuster zu hinterfragen.
- Kreative Fragetechniken und Rückprojektionen können Blockaden brechen ...
- ... und Visualisierungen oder die Walt-Disney-Methode konkrete Handlungsfahrpläne ermöglichen.

Vor allem aber können und sollen Sie **immer wieder schreiben**. Kleine Anekdoten, passgenaue Beschreibungen, nüchterne Berichterstattungen oder Farce, Witz und Satire. Welche Form Sie für Ihre individuelle Aufarbeitung wählen, ist nicht so wichtig. Der Zweck heiligt hier eindeutig die Mittel und wenn Sie Fragen haben, bin ich immer für Sie da.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs Ihnen dabei helfen soll, sich selbst besser kennen zu lernen, schreibend an Wünschen und Blockaden zu arbeiten. Es geht hier nicht darum zu lernen, wie man eine Biografie schreibt oder für die Öffentlichkeit publiziert.

Dieser Kurs will Sie ein Stück weit **auf dem Weg begleiten**, sich selbst zu finden und neue Perspektiven zu gewinnen.

Ich möchte, dass

- Sie aus der Tretmühle herauskommen, Ihr Leben überblicken und Bilanz ziehen können
- Sie wieder Verbindung zu sich selbst herstellen und herausfinden können, was Ihnen wirklich wichtig ist
- Sie sich die Erfolge, Farben und Kostbarkeiten Ihres Lebens bewusst machen können und zu schätzen wissen
- Sie Möglichkeiten bekommen, Ihre Potenziale zu entfalten und sich das zu holen, was Ihnen zum Glück noch fehlt
- Sie besser auf Chancen reagieren und Ihr Leben aktiv in die Hand nehmen können.

Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens und gewinnen Sie neue Lebensfreude und den Mut zu Veränderungen. Wohin die Reise dann gehen wird, das bestimmen Sie. :-)