

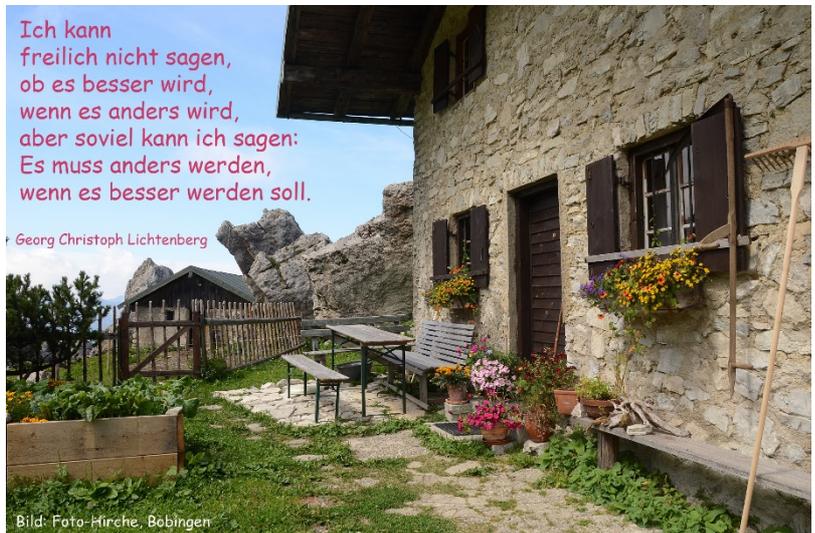
# Biografiearbeit (V1.0, 23.04.2024, TS)

Haben Sie Ihr Leben lieb?

## Unbewusst wirksam.

Gibt es negative Denk- und Handlungsmuster, die Sie seit Jahren versuchen zu verändern? Können andere innere Knöpfe bei Ihnen drücken, so dass Sie in Rage geraten, weglaufen oder erstarren?

Entdecken Sie an sich die gleichen Verhaltensweisen, die Sie bei Ihren Eltern nicht ausstehen konnten? Geraten Sie immer wieder in ähnliche Konfliktsituationen, Abbrüche oder Umbrüche ohne zu wissen, warum? Fällt es Ihnen schwer „Nein“ zu sagen, weil Sie Angst haben, andere zu enttäuschen? Stecken Sie fest in Ihrem Gedankenkarussell? Verspüren Sie den Wunsch, mit Ihrer Lebensgeschichte endlich im Frieden zu sein?



## Der Weg in eine neue Freiheit

Gemeinsam mit Ihnen gehe ich auf Entdeckungsreise. Ich unterstütze Sie dabei, in Ihrer Lebensgeschichte Ursachen und Zusammenhänge zu erkennen und den Einfluss von Prägungen auf ihr Denken und Handeln sichtbar zu machen. Ich helfe Ihnen, Ereignisse zu ordnen, zu verarbeiten und eventuell auch neu zu bewerten, wenn daraus negative Glaubenssätze entstanden sind. Mit jedem Schritt erweitern Sie so Ihren persönlichen Handlungsspielraum.

## Meine Arbeitsweise

Prägende Erfahrungen sind stark mit Gefühlen verbunden und deshalb in der Regel rein rational nicht zugänglich. Deshalb arbeite ich mit kreativen Impulsen durch Bilder, Farben, Symbole und Figuren. Sie können wichtige Schlüssel sein denn im Prozess des Auswählens und Aufstellens werden oft tieferliegende Erinnerungen wachgerufen und spürbar. Plötzlich fällt Licht auf bisher für Sie verborgene Bereiche, Zusammenhänge werden klar und eröffnen Ihnen neue Zugänge zu inneren Kraftquellen.

## Vom Leben erzählen

Die Treffen beginnen mit einem Impulsvortrag von mir als Referentin. Ich lade Sie dabei ein, aus verschiedenen Blickwinkeln auf Ihre Biografie zu schauen. Die Gruppen sind bewusst klein gehalten und umfassen maximal 8 Personen, um eine vertrauensvolle Umgebung und Atmosphäre sicher zu stellen. Wir arbeiten und öffnen uns in der Gruppe in der Tiefe und Offenheit, die sich für alle gut anfühlt. Für die, die sich mehr Tiefgang oder Schutzraum wünschen, besteht die Möglichkeit Einzelgespräche mit mir zu vereinbaren.



Ort: Kirchlich-soziales Zentrum Christi Himmelfahrt, Im Freudental 10a, Kempten  
Referentin: Theresia Zettler, Cityseelsorge, Trainerin für Empathische Biografiearbeit

Fr 7. Juni	Meine Herkunfts-Familien-Biografie	15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Fr 14. Juni	Meine Freundschafts-Beziehungs-Biografie	15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Di 18. Juni	Meine Bildungs-Arbeits-Biografie	19.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Fr 28. Juni	Meine Glaubens-Werte-Biografie	15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Fr 5. Juli	Meine Erlebnis-Erfahrungs-Biografie	15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Do 11. Juli	Meine Orte-Wege-Biografie	19.30 Uhr bis 21.30 Uhr
Mi 17. Juli	Mein Leben Meine Autobiografie	19.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Ein Angebot der Cityseelsorge. Die Teilnahme an den Treffen ist für alle kostenfrei

Sie können sich für alle 7 Treffen oder für einzelne Treffen anmelden.

Anmeldung: [theresia.zettler@bistum-augsburg.de](mailto:theresia.zettler@bistum-augsburg.de) Tel. 0172/8433954

Theresia Zettler, Referentin Cityseelsorge Kempten St. Lorenz