

Informationen zu
Biografie-Beratung
Biografisches Coaching
Einzelarbeit

per eMail / Download

Auf die Frage nach dem Sinn des Lebens antwortet jeder mit seinem eigenen Lebenslauf."

- György Konrád

Guten Tag,

Sie interessieren sich für eine Biografie-Beratung, biografisches Coaching oder eine Einzelarbeit.

Hiermit erhalten Sie Hinweise zur Biografiearbeit, meiner Arbeitsweise, der Dauer und der Kosten.

Biografiearbeit – Biografisches Coaching – Gespräche zur Lebens- und Berufsorientierung

Biografiearbeit geht phänomenologisch, Fragen und Klienten orientiert vor.

Sie dient als allgemeine Lebensberatung Menschen, die sich beruflich oder privat an Wendepunkten, in Phasen des Übergangs oder der Neuorientierung befinden.

Als systematische Betrachtung des gelebten Lebens trägt sie zur individuellen Sinnfindung und Ich-Stärkung bei. Sie kann auch als Hilfe zur beruflichen Neuorientierung, sowie der Bearbeitung von Lebenskrisen oder eines Krankheitsschicksals angewandt werden.

In Einzel- oder Gruppenarbeit werden die Erfahrungen der Vergangenheit und die gegenwärtige Lebenssituation systematisch reflektiert, um daraus Ziele und Schritte für die Zukunft zu entwickeln.

Ziel der Biografiearbeit ist es, die individuelle Lebensaufgabe zu erkennen, den eigenen Lebensfaden zu finden und aktiv weiter zu "entwickeln".

Das folgende, von Käthe Weizäcker gegebene Leitbild kann zur Orientierung dienen:

"Wir machen jetzt zusammen eine Bergbesteigung. Es ist der Ihnen zugehörige »Berg der Erkenntnis«. Ich bin sozusagen der Bergführer, das heisst, ich habe Ihnen Technik und Erfahrung des Bergsteigens voraus. Ihren Berg kenne ich so wenig wie Sie. Gehen, steigen und anstrengen müssen wir uns beide. An gefährlichen Stellen gehen wir angeseilt. Das bedeutet eine Sicherung für Sie, aber Sie werden nicht am Seil hinaufgezogen. Wie weit wir hinaufkommen, wie lange es dauert und was für eine Schau wir haben werden, kann man vorher nicht wissen. Eine Erweiterung des Horizontes wird es auf jeden Fall für Sie sein."

Dauer einer Einzelarbeit

1. Für die Erarbeitung einer Lebensübersicht

Beginnt die Arbeit mit der Erarbeitung einer Lebensübersicht, kann ohne Vorbereitung in der Regel ein Sieben-Jahres-Zeitraum (Jahrsiebt) in einer Arbeitsphase von 90 Minuten bearbeitet werden. Die erste Sitzung beginnt mit dem Klären der Einstiegsfrage(n), danach ist noch Zeit für das erste Jahrsiebt, da die eigenen Erinnerungen meist erst mit dem 2. oder 3. Lebensjahr beginnen. Die Anzahl der weiteren Sitzungen ergibt sich aus dem Lebensalter. Bei dieser Erarbeitung der Lebensübersicht, stösst man häufig Knoten, Themenkomplexe oder Fragen, die extra bearbeitet werden wollen. So ergeben sich sechs bis neun Arbeitsphasen.

Wenn Sie nicht in Berlin leben ist auch möglich für einige Tage nach Berlin zu kommen. Dann kann man nach meiner Erfahrung drei- bis vier Arbeitsphasen pro Tag verabreden und so einen Prozess intensiv innerhalb von drei Tagen – z.B. an einem Wochenende – beginnen und danach gegebenenfalls Folgetermine vereinbaren.

2. Eine problem- oder fragenzentrierte Arbeit ...

braucht in der Regel drei bis fünf Sitzungen und es ist am effektivsten, wenn zwischen jeder Sitzung mindestens eine Nacht besser zwei Nächte liegen.

Vorbereitung der Arbeit

Mit etwas Vorarbeit lässt sich der gemeinsame Arbeitsprozess effektiver gestalten. Dazu können nach einem Vorgespräch Fragen zu bestimmten Lebensphasen oder Lebensthemen in Eigenarbeit vorbereitet werden.

Zum Einstieg ist es hilfreich sich (tabellarische) Lebensläufe herauszusuchen, die man für Bewerbungen etc. geschrieben hat. Das Anschauen von Fotoalben, Dias etc. bietet eine weitere Einstiegshilfe. Dabei ist es wichtig Ideen, Erinnerungen oder Assoziationen sofort zu notieren, erfahrungsgemäss geraten die besten Einfälle recht schnell wieder in Vergessenheit.

Eigenarbeit zwischen den Sitzungen:

Wie im Leitbild beschrieben geht es um Ihren "Berg" den Sie selbst besteigen um eine bessere Übersicht und Aussicht zu bekommen. In diesem Sinne ist es hilfreich, häufig sogar notwendig, dass Sie ein Lerntagebuch führen, in dem Sie sich Fragen, Einsichten oder Zwischenergebnisse notieren.

Vorschläge zum aufzeichnen im Lerntagebuch:

- Stichwortartig Notizen zu machen, nicht ausführlich beschreiben. In Fluss kommen, aber nicht ausfließen.
- Damit beginnen das zusammen zu tragen was präsent ist; nicht versuchen einem zeitlichen Ablauf folgen.
- Bei starker Identifikation (Wieder-Erleben) die Arbeit unterbrechen und etwas Alltägliches tun, z.B. spazieren gehen oder abwaschen.
- Morgens nach dem Aufstehen oder generell zu Zeiten an denen man sich wach und kräftig fühlt arbeiten; nicht abends vor dem Schlafen gehen oder wenn man müde ist.
- Darauf vorbereitet zu sein Einfälle, die zwischendurch (oft unerwartet) kommen, zu notieren. (Oktavheft und Bleistift dabei haben).
- Im Prozess aufkommende Einsichten, Zwischenergebnisse, Fragen und Unklarheiten notieren.

Ziele

- Lern- oder Entwicklungs-Botschaften die sich hinter Lebensumbrüchen und Krisen verbergen herausarbeiten und verstehen zu lernen.
- Sich wiederholende Muster erkennen und deren Botschaft entziffern.
- Die Vergangenheit betrachten und aufarbeiten, um verstehend Sinn zu machen aus dem was ich erlebt habe.
- Verstehen woher ich gekommen bin, feststellen wo ich stehe, um besser entscheiden zu können wohin ich gehen möchte.
- Private oder berufliche Neuorientierung.

Grundvoraussetzungen / Grundgedanken

- Die Biografiearbeit setzt voraus, dass man einen gewissen Abstand zu seinem Problem oder seiner Frage herstellen und sich selbst reflektieren kann.
- Die Ausgangsfrage/n oder Problemstellung/en werden gemeinsam herausgearbeitet; es wird keine Diagnose gestellt.
- Der Prozessbegleiter ist Geburtshelfer der eigenen Erkenntnisse des Fragenden.

Risiken und Nebenwirkungen

In meiner Vorgehensweise ist Biografiearbeit zunächst nicht als therapeutischer Prozess veranlagt; mein Ziel ist nicht die therapeutische, sondern die verstehend-lernende Be- und Verarbeitung "einer Lebensfrage oder eines Lebensproblems". Ich sehe mich als Entwicklungsbegleiter und Prozessbetreuer, der einen Verobjektivierungs- und Lernprozess anregt und begleitet. Ausgangspunkte dazu sind biographische Phänomene, zum Beispiel Wiederholungen und Muster oder Fragen, sowie der Wunsch grundlegend und systematisch an bestimmten Lebensfragen oder generell selbstreflektierend an der eigenen Biografie zu arbeiten.

Da ich Heilpraktiker Psychotherapie bin können bei Bedarf auch an andere Verabredungen getroffen werden, oder wenn im Verlauf der Arbeit therapeutische Interventionen notwendig erscheinen.

Kosten

Ich berechne für Beratungen

pro Arbeitsphase	90 min.	80,00 – 120,00 €
pro Stunde	60 min.	60,00 – 90,00 €

Diese Kosten gelten entsprechend auch für intensive Arbeiten an einem Wochenende oder an drei aufeinanderfolgenden Tagen.

Aus Erfahrung sind, abhängig von Belastungen durch das Thema oder der eigenen Situation und Konstitution, bis zu vier Sitzungen von ca. 90 - 120 min. pro Tag möglich. Mehr ist nicht mehr gut zu veratmen oder zu verdauen.

Vorgespräch

Ein kostenloses Vorgespräch geht der Entscheidung zur Zusammenarbeit voraus. Ideal treffen wir uns dazu in meinen Gesprächsraum. Wenn dies nicht möglich ist, kann das Vorgespräch auch an einem anderen Ort oder per Telefon geführt werden.

Mögliche Prozessgestaltungen

Für eine Intensivarbeit mit nach Berlin Anreisenden ist folgender Arbeitsablauf erprobt:

- Vorab (Telefonische/s) Vorgespräch/e:
Themenklärung, Erwartungen, können / wollen wir zusammen arbeiten
1. Tag
Sitzung 1 Einstieg in die Arbeit / Phänomene wahrnehmen
Gegebenenfalls Fragen für Individuelle Arbeit sammeln
Pause / individuelle Arbeit
Sitzung 2 Bezüge, Zusammenhänge herausarbeiten
Pause / individuelle Arbeit
2. Tag
Sitzung 3 Den Dingen auf den Grund gehen. Herkunft, Ursachen erkennen. - Analysieren.
Pause / individuelle Arbeit
Sitzung 4 Was habe ich damit zu tun? Warum passiert mir das? - Synthetisieren.
Pause / individuelle Arbeit
Sitzung 5 Standort und Ausblick - Was nehme ich zu mir? Was kann ich will ich ändern?
3. Tag
Sitzung 6 Szenarien entwickeln - Realitätsprüfung machen - Umsetzungsschritte erarbeiten.
Bei Bedarf 7. Sitzung - geht manchmal auch innerhalb von 6.
Wichtig ist: Nach der 2. Nacht die Ergebnisse zu ernten.
Sitzung 7 Was sehe ich jetzt neu? Worin liegen meine Handlungsspielräume?
Wie kann ich Herausforderungen und Anforderungen kreativer begegnen?

Arbeitsprozess für aus Berlin oder der näheren Umgebung Anreisende (Beispiel):

- Vorab Persönliches Vorgespräch Themenklärung, Erwartungen, können / wollen wir zusammen arbeiten
1. Sitzung
Einstieg in die Arbeit / Phänomene wahrnehmen
Gegebenenfalls Fragen für Individuelle Arbeit sammeln
2. und weitere Sitzungen
Möglichst im wöchentlichen Rhythmus, gleicher Wochentag, gleiche Uhrzeit
Zum Start gerne auch intensiver, mit möglichst 2 Nächten zwischen den Sitzungen
Später ausklingend mit Aufgaben Neues im Alltag zu erproben
- Zwischen den Sitzungen: Aufgaben zur Eigenarbeit, z.B. Informationen sammeln, sich im Alltag beobachten, Lebensereignisse erinnern oder beobachten und als konkrete Beispiele notieren, ein Lerntagebuch führen, ...

Abschliessende Sitzung: Zum Zusammenfassen, Verankern und Abrunden des Prozesses.

Es besteht die Möglichkeit nach einem viertel, halben, einem Jahr oder bei Bedarf Folge Coaching Termine zu verabreden.

Terminverabredungen

Terminvorschläge sende ich Ihnen per Email.

Da mein Berliner Büro wegen meiner externen Seminartätigkeit nicht regelmässig besetzt ist, teilen Sie mir bitte auf dem Anrufbeantworter mit, an welchen Tagen und zu welchen Zeiten ich Sie am besten zurückrufen kann. Für mich sind Vormittage am besten.

Kontakt

Email khf@lebenswege.biz
Anrufbeantworter (Lebenswege) 030 8939 8995
Handy (für Notfälle) 0176 6 211 233 6 (bitte SMS bei Verspätungen)

Bitte melden Sie sich, falls etwas unklar für Sie ist.

Klare Absprachen und Transparenz sind mir im Hinblick auf eine gute Zusammenarbeit wichtig.

Mit freundlichen Grüssen

Karl-Heinz Finke

Karl-Heinz Finke

