



Biografie-Workshop «Perspektivenwechsel»

Das eigene Leben neu befragen
Zusammenhänge und Kraftquellen entdecken
Entwicklungsmöglichkeiten ergreifen

22. – 24. November 2024

Wiederkehrende Sinnfragen

Immer wieder neu tauchen in unserem Leben drängende Fragen auf: Wie kann es weitergehen? Welche Aufgaben will ich ergreifen? Welche Werte sind mir wichtig? Mit welchen Menschen will ich mich verbinden? Was ist mir jetzt wesentlich im Leben? Unsere aktuelle Zeitlage kann bewirken, dass diese inneren Fragen noch existentieller empfunden werden und äussere, nie gekannte Erlebnisse als völlig neue Herausforderungen vor mir stehen.

Muss ich mich von bestimmten Idealen verabschieden oder alles ändern?

Geht es nun darum, pragmatischer zu werden? Den äusseren Notwendigkeiten des Lebens zu folgen und seine innere Stimme zum Schweigen zu bringen? Oder muss ich alles «über den Haufen werfen», was bisher war? Das Gefühl des «Alles oder Nichts» kann dazu führen, dass ich meine Ideale als blockiert empfinde und die Freude für meine Aufgaben und für die Gestaltung von Beziehungen verliere. Wie finde ich zwischen diesen beiden Extremen *meinen* Weg, bei dem ich mir selbst treu bin?

Durch Rückblick auf Lebensereignisse an meine Wirklichkeit neu anschliessen

Die Vergangenheit hat uns zu dem Ort geführt, von dem aus wir heute losgehen: die physischen Grundlagen, Gewohnheiten, Fähigkeiten, Gefühle, Vorstellungen und Ideale. Jede Zeit des Lebens hat andere Entwicklungsaspekte und schenkt uns neue Möglichkeiten. Durch Einbezug der physisch-seelisch-geistigen Entwicklungsgesetze erscheinen die Ereignisse meines bisherigen Lebens in einem neuen Licht, so dass ich freier werde, die Zukunftsmöglichkeiten zu erkennen und eigene Potentiale zu erschliessen.

Biografisches Coaching Andrea Motte

Die Zukunft schöpferisch ergreifen

Ausgehend von der eigenen aktuellen Lebenssituation und den damit zusammenhängenden offenen Fragen werden wir durch Anschauen beispielhafter Ereignisse in der Vergangenheit den eigenen roten Faden aufsuchen. Er führt uns zum eigenen Leitstern. Aus dieser neuen Perspektive können wir konkrete nächste Schritte für uns entwickeln. Dabei ist jede/r selbst Expertin/Experte ihres/seines Weges und die Übungen ermöglichen einen selbstgeführten Prozess.

Grundlagen

Der übungsbasierte Prozess ist insbesondere inspiriert von Coen van Houten, Gründer des *New Adult Learning Movement* (NALM) und Julia Kubler, Trainerin *Intuitive Colour Counselling* (GB). Der Arbeit liegt das Menschen- und Weltverständnis der Anthroposophie Rudolf Steiners zu Grunde.

Der Biografie-Workshop findet in einer kleinen Gruppe von 3-5 Teilnehmenden statt. Der Austausch in der Gruppe über die jeweils eigenen Prozessschritte verstärkt den Perspektivenwechsel. Durch Übungen mit Pastellkreiden können innere Bilder, für die noch keine Worte gefunden sind, sichtbar werden. Vorkenntnisse werden keine vorausgesetzt.

Workshop-Termine und Zeiten

Jeweils Freitag: 19.30 Uhr - 21.00 Uhr und Samstag sowie Sonntag: 9.00 Uhr - 17.00 Uhr

Kosten & Ort

CHF 320,-

Basel, Lange Gasse 7, 4052 Basel, www.lg7.ch

Kursleitung & Kontakt

Andrea Motte, Gesprächsarbeit und Biografisches Coaching in eigenem Atelier. Biografiearbeiterin (2005 WIE, Arlesheim) und Counsellor (2015 Diplom Association of Natural Medicine Ltd. GB) sowie Seminarleiterin von Schicksalslernseminaren (2014 Anthroposophical Training Programme, Julia Kubler und Malcolm Daniels, GB, NALM). Erwachsenen-Ausbilderin mit eidg. Fachausweis (FHNW 2021).

Atelier für Biografisches Coaching

motte.hatebur@bluewin.ch; +41 79 749 09 32, www.motte.ch

Stand: 09/2024

Ich bin mir selbst ein unbekanntes Land
und jedes Jahr entdeck' ich neue Stege,
Bald wandr' ich hin durch meilenweiten Sand
und bald durch blütenquellende Gehege.
Sooft mein Ziel im Dunkel mir entschwand,
verriet ein neuer Stern mir neue Wege.

Christian Morgenstern