

## Biographiearbeit – Entdeckungsreise durch das eigene Leben

Der Vortrag gibt eine Einführung in die allgemeinen Gesetzmäßigkeiten, Spiegelungen und Krisenpunkte des menschlichen Lebenslaufes, die in jedem individuellen Schicksal ihre einmalige „Lebensbühne“ finden. Dem ersten Lebensabschnitt der körperlichen Entwicklung folgt eine Zeit der seelischen, dieser eine Zeit der geistigen Entwicklung. Jeder Lebensabschnitt hat seine ganz besonderen Fragen und Aufgaben. Ein Teil der seelischen, sowie der geistigen Entwicklung werden uns jedoch nicht geschenkt, wie dies bei der körperlichen der Fall ist. Je mehr wir uns selbst kennen und führen lernen, desto eher werden wir zum aktiven Gestalter unseres Schicksals. Nun können wir die Kräfte, die uns z.B. durch den physiologischen Alterungsprozess neu zur Verfügung stehen, verwandeln in eine strahlende, geistige Jugendlichkeit. Mit einer Lebensführung, die von unserem Zentrum ausgeht und die seelisch-geistige Entwicklung immer im Auge behält, können wir direkt unsere Gesundheitskräfte prophylaktisch ansprechen.

Die Biographiearbeit hilft den eigenen roten Lebensfaden zu finden, Schwierigkeiten, die im Lebensalltag auftauchen zu verstehen, aus ihnen zu lernen und sie somit für die Zukunft unnötig zu machen. Diese kleinen Schritte der Selbsterkenntnis führen zu einem besseren Verständnis der Mitmenschen und zu sozialer Kompetenz im Berufs- und Privatleben.