



Dr. med. Susanne Hofmeister
Kuno-Fischer-Straße 7
69120 Heidelberg
Tel. 0177 213 56 84
Mail: praxis@susannehofmeister.de

Fortbildung Biographische Arbeit im Lebenshaus 2021-2022

in 6 Modulen an 13 Wochenenden

Was ist Biographische Arbeit und wie kann sie Anwendung finden:

Mit der **Biographische Arbeit im Lebenshaus** ziehen wir mit Bewusstsein ein in unser Lebenshaus: Wir beschäftigen uns mit den allgemeingültigen Gesetzmäßigkeiten im menschlichen Lebenslauf. Dabei werden zunächst drei große Lebensabschnitte von jeweils ca 21 Jahren unterschieden. Im Erdgeschoss betreten wir in der Zeit der leiblichen Entwicklung drei Jahrsiebt-Räume: die Kindheit, die Schulzeit, die Jugend – sie bilden das Fundament unseres ganzen Lebens. Wir verbinden uns mit uns und der Welt. Es ist die Zeit, in der wir „nehmen und bekommen“. In der Beletage, der Zeit zwischen 20 und 40 lernen wir uns kennen und richten wir uns in unserem Leben ein. In der Zeit der geistigen Entwicklung können wir unsere Zukunftsimpulse kraftvoll in der Welt verwirklichen. Oft führt uns aber erst eine Lebensmittekrisis in den Keller unseres Hauses, bevor wir dann ab 42 mit dem ganz persönlichen Dachausbau beginnen können. Manchmal braucht es eine Renovierung des Lebenshauses, bevor es der Verwirklichung unserer beruflichen und privaten Ziele dienen kann. In jedem Lebensalter können wir aus der Beschäftigung mit den biographischen Gesetzmäßigkeiten eine tiefe Sinnhaftigkeit erleben, die uns entlastet und gleichzeitig Kraft und Zuversicht schenkt. Die Biographische Arbeit im Lebenshaus verbindet uns mit unseren Ressourcen, führt zu mehr Spannkraft und stärkt damit unsere Resilienz.

Für jeden, der beruflich mit Menschen zu tun hat, bieten die Grundkenntnisse über die Gesetzmäßigkeiten des Lebens ein notwendiges Handwerkszeug. Für jeden, der sein Leben bewusst gestalten und seine sozialen Beziehungen tiefer verstehen möchte, gehören sie zur Allgemeinbildung.

Die Fortbildung richtet sich an alle, die an der anthroposophischen Biographischen Arbeit interessiert sind, insbesondere an Therapeuten, Heilpraktiker, Lehrer und an alle Heil- und Sozialberufe. Das Interesse an Selbstreflexion und Selbstentwicklung wird dabei vorausgesetzt.

Biographische Arbeit unterstützt jeden Menschen

auf dem Weg zu einem erfüllten, glücklichen Privatleben und einem erfolgreichen, befriedigenden Berufsleben.

Kommen Sie mit Biographische Arbeit Ihrem „Roten Lebensfaden auf die Spur“!

Biographische Arbeit ist hilfreich zur

Krankheitsprävention, Stärkung der Selbstregulation und Begleitung in Lebenskrisen, Stärkung des Selbstwerts und der Sozialkompetenz.

Biographische Arbeit ist hilfreich bei

Burn-out Syndrom, depressiver Verstimmung, Ängsten, Fragen nach dem Lebenssinn und rund ums Älter-werden.



Lehrplan zur Fortbildung Biographarbeit im Lebenshaus 2021-22

Modul I:

Grundlagen der Biographarbeit 1-4

Das Lebenshaus der Jahrsiebt

Wir lernen die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten der Biographarbeit kennen und wenden sie exemplarisch an unserem eigenen Leben an. Zugleich üben wir die Qualitäten der Achtsamkeit und des aktiven Zuhörens in der Kleingruppe. Wir lernen die seelische, psychologische Ebene von der geistigen zu unterscheiden.

WE 1 - 22.+23. Jan. 2021

Das Erdgeschoss: leibliche Entwicklung (Geburt bis 21 Jahre): Kindheit, Schulzeit, Jugendzeit

WE 2 – 12.+13. Feb. 2021

Die Beletage: seelische Entwicklung (21-42 Jahre): Wohnzimmer der Empfindungsseele, Arbeitszimmer der Verstandesseele, James-Bond-Raum der Bewusstseinsseele

WE 3 – 26.+27. März 2021

Der Ausbau des Dachateliers: geistige Entwicklung (42-63 Jahre): Die Vierziger – Mitsommerzeit, die Fünfziger – Reifezeit, die Sechziger – Erntezeit

WE 4 – 23. + 24. April 2021

Mit dem Anbau der Dachgaube erschließen wir uns das Alter nach 63

Fortsetzung der Biographarbeit 2021/22 mit Modul II –VI (9 WE)

Modul II:

Der Mondknoten im Lebenslauf

WE 1 -

WE 2 -

Mit Mondknoten bezeichnen wir die Konstellation von Sonne und Mond zum Zeitpunkt unserer Geburt, die sich alle 18 Jahre und 7 Monate wiederholt. Mit unserer Geburt vergessen wir den geheimen Auftrag, den wir uns für unser Leben selbst gegeben haben. In der Zeit des Mondknotens scheint sich der Vorhang zu öffnen für Fragen, die uns Stufen werden können auf dem Weg zu uns selbst. Wir lernen Gesichtspunkte für die verschiedenen Mondknoten im Leben kennen. Wir beschäftigen uns mit den Einflüssen von Sonne und Mond auf unser Leben.



Dr. med. Susanne Hofmeister
Kuno-Fischer-Straße 7
69120 Heidelberg
Tel. 0177 213 56 84
Mail: praxis@susannehofmeister.de

Modul III:

Verständnisgrundlagen zu Mann und Frau

WE 1 -

WE 2 -

Aus der anthroposophischen Menschenkunde gewinnen wir wichtige Gesichtspunkte zum Verständnis von Mann und Frau. Wir lernen die seelischen Qualitäten nach C.G. Jung von Animus und Anima kennen. Wir benennen und beschreiben Gesichtspunkte der speziellen biographischen Situation von Mann und Frau. Wir fragen nach dem Entwicklungsweg der Frau zum weiblichen Mensch, des Mannes zum männlichen Mensch. Wir beschäftigen uns mit den Formen der Liebe: Sexualität, Eros und Agape. Wir beleuchten die Möglichkeiten und Herausforderungen der Beziehung zwischen Mann und Frau in den verschiedenen Lebensaltern.

Modul IV

Anthroposophie und das "Innere Kind"

In der Anthroposophischen Menschenkunde arbeiten wir mit dem Bild der Dreigliederung des Menschen: Unser Kopf-Mensch, mit dem wir denken, unser Stoffwechsel-Gliedmaßen-Mensch, von hier geht die Willenskraft aus und unseren rhythmischen Menschen, hier leben unsere Gefühle. In der Transaktionsanalyse unterscheiden wir drei Persönlichkeitsanteile in uns: Unser Eltern-Ich, unser Erwachsenen-Ich und unser inneres Kind.

Diese beiden Modelle werden ausführlich vorgestellt. Es wird gezeigt, wie sie sich in der gemeinsamen Anschauung gegenseitig bereichern können.

WE 1 -

Unser inneres Kind - erkennen und verstehen – annehmen und lieben lernen

Unser inneres Kind umfasst unseren Gefühlsmenschen – es trägt in sich Anteile aus der Vergangenheit, es lebt in unserer Gegenwart, es zeigt sich schöpferisch in unserer kreativen Zukunftsgestaltung.

Oft sind wir jedoch nicht frei in unserem Gefühlsmenschen, unser inneres Kind ist besetzt von den verletzenden Erlebnissen unserer Vergangenheit und bleibt so gefangen in Emotionen wie Angst, Trotz, Zweifel, Wut, Vorwurf. Unterstützt durch Eurythmie, durch künstlerische und meditative Übungen werden wir liebevoll und mit viel Humor unser inneres Kind einladen, sich zu zeigen.

WE 2 -

Unser Inneres Kind – verzeihen und loslassen

Mit den Möglichkeiten der Biographischen Arbeit und der Transaktionsanalyse wollen wir unsere Persönlichkeitsanteile erkennen und verstehen lernen. Wir wollen im gezielten Erinnern und freilassendem Austausch gerade die verletzten Anteile unseres inneren Kindes annehmen und lieben lernen. Endlich wollen wir, unterstützt durch Eurythmie durch künstlerische und meditative Übungen, verzeihen und loslassen üben.

Denn wer loslässt hat die Hände frei für die Zukunft, für die Werde-Kräfte unseres inneren Kindes.



Dr. med. Susanne Hofmeister
Kuno-Fischer-Straße 7
69120 Heidelberg
Tel. 0177 213 56 84
Mail: praxis@susannehofmeister.de

Modul V:

Die Planeten im Lebenslauf

WE 1 –

WE 2 –

Mond, Merkur und Venus werden als die als schicksalsbestimmenden Planeten; Mars, Jupiter und Saturn als die schicksalsbefreienden Planeten bezeichnet. Die Sonne verbindet alles. Wir lernen im Mond die Nachahmungskraft, im Merkur das Vermittlungstalent, in der Venus die raumschaffende Gegenbewegung, im Mars die Überzeugungskraft, im Jupiter den Berater, im Saturn den Forscher nach Wahrheit kennen. Welche Rolle spielen die Planetenqualitäten in der Biographie, welche im biographischen Gespräch?

Modul VI :

Berufliche Professionalität und Selbsthygiene über die Stärkung der Selbstbeziehung üben. Die Kräfte der Metamorphose im Lebenslauf.

WE (Fr-So) –

Die Pflege einer kraftvollen Selbstbeziehung liegt in unserer Hand und Verantwortung. Sie ist die Voraussetzung für ein zufriedenes und erfolgreiches Berufs- und Privatleben. In schwierigen Situationen oder Zeiten lehnen wir uns oft selbst ab, und verurteilen uns selbst. Damit verdoppeln wir das Problem und halbieren unsere Ressourcen. Zu lernen, uns gerade mit unseren Fehlern und Schwächen anzunehmen, eröffnet den Zugang zu kraftvollen Lösungen.

Wir betrachten die Metamorphose des ersten (Geburt – 7 Jahre), des vierten (21 bis 28 Jahre) und des siebten (42 bis 49 Jahre) Lebensjahrsiebts. Mit den drei genannten Lebensabschnitten beginnt nach den biographischen Gesetzmäßigkeiten jeweils die physische, seelische und geistige Entwicklungszeit des Menschen. Wir wollen Phänomene und Motive aus diesen Jahrsiebten benennen und in Bezug zueinander setzen.

Wie wiederholen sich wichtige Lebensmotive aus dem Aspekt des Physischen, des Seelischen, des Geistigen im Allgemeinen und in unserem persönlichen Lebenslauf? Können wir aus diesen kleinen Erkenntnismomenten Kraft und Zuversicht schöpfen zur Verwirklichung unserer Lebensaufgaben nach 42 – also letztendlich „Mut zu mir!“ finden? An Hand dieses Themas werden wir die Inhalte der Fortbildung zusammenfassend wiederholen und in einer dialogischen Prüfung festigen.

Mit der feierlichen Überreichung der Zertifikate werden wir die Fortbildung abschließen.

An jedem Wochenende wird nach folgenden Schwerpunkten gearbeitet:

- Mit Impulsreferaten werden die theoretischen Grundlagen eingeführt
- An eigenen Themen stellen wir den Lebens- und Praxisbezug her.
- Künstlerische Übungen erweitern den Betrachtungshorizont.
- Wir erarbeiten uns Grundlagen der Gesprächsführung. Dabei wird die Frage nach einer professionellen Haltung wichtig sein.
- Wir üben Achtsamkeit, pflegen Stressmanagement und erfahren die heilsame Wirkung der Prinzipien der Salutogenese: Kohärenzgefühl, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit.
- Unterstützung der Selbsterfahrung mittels Übungen aus der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP)