

Martin Reinhardt

Coaching & Training

Was ist Biografiearbeit?

Biografiearbeit setzt an beim konkreten Leben eines Menschen im Hier und Jetzt. Sie lässt sich beschreiben als verstehensorientierte Lebensgeschichte, die davon ausgeht, dass jedes Verhalten grundsätzlich für den Betroffenen Sinn macht, selbst wenn dieser Sinn für Außenstehende oft nicht erkennbar ist. Somit ist Biografiearbeit mehr als nur eine Methode. Sie ist vielmehr auch eine Haltung, eine wertschätzende, einführende und sich um das Verstehen des eigenen und fremden Lebens bemühende Grundhaltung.

"Das was vor uns liegt und das was hinter uns liegt, ist nichts verglichen mit dem, was in uns liegt." **Ralph Waldo Emerson**

Die **Grundanliegen der Biografiearbeit** sind:

- die Gewordenheit eines Menschen mit den sich in seiner Geschichte wiederholenden Mustern und Themen zu erkennen,
- sich mit bestimmten lebensgeschichtlichen Knotenpunkten und Konstellationen und deren Wirkung auseinanderzusetzen,
- die Gestaltung des eigenen Lebenslaufes in der Gegenwart bewusster zu übernehmen und
- Zukunftsperspektiven und persönliche Ziele zu entwickeln und verfolgen zu lernen.

Im **biografieorientierten Coaching** kommen Sie von einem bloßen abstrakten Benennen vergangener Erfahrungen hin zu einem unmittelbaren erlebnismäßigen Hineingeraten in das damals Erlebte. Dadurch ist es möglich, tiefe Einsichten in vergangenes und aktuelles Leben zu erlangen und Impulse und Visionen für die Zukunft zu bekommen. Sie finden Antworten auf folgende Fragen:

- Welche lebensgeschichtlichen Ereignisse und welche Vermächtnisse meiner Vorfahren wirken in mir und was bewirken diese?
- Welche Muster und Themen wiederholen sich in meinem Leben?
- Welche Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsnotwendigkeiten stehen an?
- Was kann mich darin unterstützen, mein Potential zu verwirklichen und meine Entwicklungsziele zu erreichen?

Biografieorientiertes Coaching kann in vielen unterschiedlichen beruflichen wie privaten Lebenssituationen äußerst hilfreich sein. Oft sind es Menschen in der Lebensmitte, die eine berufliche und private Zwischenbilanz ziehen und einen Zukunftsentwurf machen wollen. **C.G. Jung** hat einmal die Forderung aufgestellt, dass es für Menschen in der Lebensmitte so etwas wie eine **"Schule des Lebens"** geben müsste, in der sie sich mit ihren bis dahin gelebten Leben beschäftigen und Wege und Sinn für die zweite Lebenshälfte finden.
