

Ablauf

Zehn Seminareinheiten innerhalb eines Jahres
Individuelle Schreibarbeit zuhause

- Sie werden professionell begleitet
- Sie erfahren wertvolle, logotherapeutische Inhalte für eine weiterführende Reflexion
- Der Austausch in der kleinen Gruppe (3 Teilnehmende) bereichert Ihren eigenen Prozess

Termine: nach Absprache
Ort: Kollbrunn
Kosten: zehn Seminareinheiten à Fr. 90.-

Sind Sie interessiert und möchten mehr erfahren?

Wir freuen uns, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen.

Begleitung



Lorette Schneeberger
Leitung



Susann Läderach
Mitwirkung

Kontakt:

Lorette Schneeberger

Dipl. Beraterin NDS HF
in Logotherapie und Existenzanalyse

Blumenweg 1, 8483 Kollbrunn

052 383 11 20

077 478 96 41

lorette.schneeberger@gmx.ch

www.lebenswertvoller.ch

*meinem Leben
auf der Spur*



die andere Art einer Autobiographie

meinem Leben auf der Spur

Die andere Art einer Autobiographie gründet auf dem logotherapeutischen Gedankengut des bedeutenden Neurologen und Psychiaters Prof. Dr. Viktor E. Frankl.

Der Fokus liegt auf der persönlichen Freiheit eines jeden Menschen. Frankl zeigte auf, welches grosse Potential in der menschlichen Fähigkeit liegt, sich von seinen inneren und äusseren Lebensbedingungen distanzieren zu können.

*Jeden Tag entscheidest du neu,
was für ein Mensch du wirst.
(Viktor Frankl)*

Eine Aussage, die überrascht? Sie konfrontiert uns mit einer Herausforderung und gleichzeitig mit der grössten persönlichen Chance, die jeder Mensch ergreifen kann.

Das Erarbeiten der wert- und sinnorientierten Autobiographie ist ein höchst spannender und befreiender Weg zur Wesensentfaltung und Persönlichkeitsstärkung.

wer bin ich?

*Im Leben, das da abläuft, im Dasein, das da abrollt,
entfaltet sich unser persönliches Wesen, wird es
ausgerollt wie ein Teppich, der erst dann sein
unverwechselbares Muster enthüllt.
(Viktor Frankl)*

Im Verlauf eines Jahres schreiben Sie Ihre Lebensgeschichte in 9 Kapiteln als Rückblick und Ausblick:

- meine Eltern
- meine Vorschulzeit
- meine Schulzeit
- meine Erwachsenenzeit bis heute
- meine gegenwärtige Situation
- meine nahe Zukunft
- meine fernere Zukunft
- mein Sterben
- meine Spuren in dieser Welt

meine goldene Spur finden

*Vergangenheit verstehen
Gegenwart leben
Zukunft gestalten*

Wesentlich ist, jedem Kapitel Ihrer Lebensgeschichte die persönliche Stellungnahme aus heutiger Sicht gegenüberzustellen. Sie führt

- zu einer lebensfreundlichen Würdigung des gelebten Lebens
- zum Verständnis für getroffene Lebensentscheidungen
- zum Sichtbarwerden des eigenen Potentials
- zu neuen Perspektiven für die Zukunftsgestaltung

*Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens.
(Viktor Frankl)*

Leben **wertvoller**

ich kann auch anders