

## **Lebensgeschichtliche Aufzeichnungen**

Im Coaching von berufstätigen Menschen begegnet man oft der Biografiearbeit. Mit ihr werden die Aspekte des Gelingens und Scheiterns beleuchtet – die Höhen und Tiefen, die jedes Berufsleben so hat. Ganzheitlich betrachtet reicht das, was lohnt lebensgeschichtlich angeschaut zu werden, natürlich weit über das Berufliche hinaus.

Eine Bilanz des bisherigen Lebens dafür zu nutzen, den nächsten Abschnitt besser zu formen, zu wachsen und zu heilen, ist unsere Schwerpunktsetzung in unserer Praxis für wertebasierte Psychotherapie und Logotherapie, die ihre Dienstleistung vornehmlich für Berufstätige anbietet.

Wozu war das Bisherige gut, was gilt es zu tun, worin liegt der Sinn in meinem Leben? Wenn Sie über 40 Jahre alt sind und Sie ein Verlangen nach existenzieller Arbeit ohne esoterische Verklärung haben, dann freuen wir uns darüber, wenn Sie unsere Gesprächsbegleitung annehmen.

Wir arbeiten individuell, diskret und strukturiert. Lebensgeschichtliche Arbeit stellt für uns Persönlichkeitsentwicklung in Reinform dar - diese Arbeit ist sehr konkret, bildhaft und berührend. Sie beginnt im Zeitpunkt der Geburt, sie führt über die Kindheit, über die Jugend in die Phase der Reife. Ihr folgt der Ausblick in die nächsten Übergänge des Lebens und endet letztlich in der Vorstellung eines friedlichen Todes.

Die Arbeit bleibt nicht in der Beschreibung dessen was war und ist stecken. Über sie reflektieren wir auch Ihre Vorstellungen über das, was sein soll. Dabei konstatieren wir mit Viktor E. Frankl, dem Begründer der Logotherapie, dass ein Mensch sich in Freiheit und Verantwortlichkeit so oder so sinnvoll oder sinnwidrig entscheiden kann, sich von gegebenen Bedingungen distanzieren und sich selbst ein Stück weit verwandeln, sein Ego in Grenzen halten und über sich hinausgehen kann.

Frankl postuliert, dass es nie und nimmer darauf ankommt, was wir vom Leben zu erwarten haben, sondern vielmehr darauf, was das Leben von uns erwartet. „Das Wissen um eine Lebensaufgabe hat einen eminent psychotherapeutischen und psychohygienischen Wert. Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.“

Die lebensgeschichtliche Arbeit erfolgt in acht Sitzungen zu je drei Stunden, jeweils in unseren Praxisräumen. Wir beginnen mit einer Einführung in die Arbeitsweise, in die Grundlagen der Logotherapie und ihre Bedeutung für die Wirtschaftswelt und besprechen dann die weiteren Schritte. Wir geben Ihnen zeitliche Empfehlungen und Anregungen für die Formgebung Ihrer Lebensgeschichte. Wenn auch Ihr Lebenspartner diese Arbeit für sich durchführen möchte, dann ist dies möglich.

Von zentraler Bedeutung ist die innere Einstellung zu dieser Arbeit. In ihr geht es weniger darum, rein beschreibend das Leben nachzuerzählen oder „vorauszusehen“. Relevanter sind Entscheidungen, die getroffen wurden oder die zu treffen sind. Entscheidungen führen dazu, zu wählen und abzuwählen - ihnen folgen Weichenstellungen ins Sinnvolle oder Sinnleere. Wie gehe ich damit um, Entscheidungen getroffen zu haben, die den Seelenfrieden heute stören, auf welche Entscheidungen blicke ich gut und gerne zurück? Was soll werden, was noch nicht ist?

Sie können jederzeit beginnen. Rufen Sie uns an für die Terminvereinbarung eines unverbindlichen und kostenfreien Kennenlerngesprächs, für das wir eine Stunde einplanen.

Für die acht Sitzungen berechnen wir zusammen 2.390 Euro, davon die Hälfte vor dem Beginn und die andere Hälfte vor der fünften Sitzung. Für den Partner entstehen Zusatzkosten von 50%.