

## Schreiben als Lebenskompass in Beruf und Alltag

### Fokussieren mit Biografiearbeit

### Bildungsurlaub

**Seminarnummer:** U351BR  
**Wann?** 08.07. – 12.07.2024  
**Wo?** Haus der Evangelischen Kirche  
 Kartäusergasse 9  
 50678 Köln



*„Meinem Leben auf der Spur“*

*Was uns wirklich ausmacht ...*

**Wer?** **Claudia Satory**  
*Life Script Coach/Jobcoach*  
 Projektmanagerin für Schreibbegeisterte  
 Dozentin/Autorin/Texterin aller Art

Dieser Bildungsurlaub stellt den Menschen - also Sie – in den Mittelpunkt. Durch schriftliche Reflexion erkunden wir unsere Lebensgeschichte, um den roten Faden unseres Daseins zu entdecken. Warum ist das relevant? Die Erfahrungen, die wir im Verlauf unseres Lebens sammeln, hinterlassen nicht nur persönliche Spuren, sondern beeinflussen auch unsere berufliche Entwicklung. Prägungen und Verletzungen aus vergangenen Zeiten können oft unser Verhalten im Alltag bestimmen und uns von unseren eigentlichen Zielen abbringen. Dies führt oft zu einer Einschränkung unserer Handlungsfreiheit, chronischem Stress und einer geringeren Resilienz in Alltag und Beruf. Nicht selten fühlen wir uns unverstanden oder festgefahren in unseren Rollen.

Wir werden lernen loszulassen und inneren Frieden mit uns selbst und der Welt zu schließen. Wir werden systematisch unsere Erinnerungen aufgreifen und lernen, ihre 15:00Bedeutung für unser gegenwärtiges Leben zu entschlüsseln. Das ist der Schatz, der uns neue Ziele definieren lässt, sozial kompetent hält und wir spüren können, wer wir wirklich sind.

Das Seminar hat einen hohen Selbsterfahrungswert, der uns offenbart, wie die Dinge wirklich liegen und wir in die Lage versetzt werden, unser Leben mit neuen Vorzeichen zu gestalten.

Das Ziel ist, sich anzunehmen und den persönlichen und beruflichen Weg für ein glückliches Leben zu ebnen.

<p>Darum geht es:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein Leben – meine Biografie.</li> <li>• Mein Lebensziel – mein (beruflicher) Lebensweg</li> <li>• Resilienz und Ich-Stärkung</li> <li>• Ziel: Bei mir ankommen!</li> </ul>	<p>So machen wir das:</p> <p>Im geschützten Raum die Themen beleuchten, die unser Leben bewegen. Schreibend und in der Gruppe reflektierend. Perspektivwechsel zulassen, den Blick für das Wesentliche weiten – Methodisch und zum Teil mit meditativen Einstiegen werden wir schreibend den eigenen Urgrund erforschen.</p>
--	--

## Schreiben als Lebenskompass in Beruf und Alltag

### Fokussieren mit Biografiearbeit

### Seminarinhalte\*

#### Montag

- 10:00-12.30h Ankommen und verorten, Einstimmung auf den biografischen Schreibprozess, Schreibzeit  
12:30-14:00h Mittagspause  
14:00-16:00h Der Blick über die Schulter zurück in die biografische Vergangenheit, Schreibzeit

#### Dienstag

- 09:30-12.30h Erste Lebensthemen und Zeitgeschichte im eigenen Leben, Schreibzeit  
12:30-14:00h Mittagspause  
14:00-16:00h Textbesprechungen – Feedback: Der Juwel im Text – Das Geschenk an den Schreiber

#### Mittwoch

- 09:30-12.30h Fokus – *Life Script: Meine Lebenslinie*, Gestaltung und Schreibzeit  
14:00-16:00h Meine innere Haltung: Schreibzeit + Textbesprechungen

#### Donnerstag

- 09:30-12.30h Fokussierung im Schreibprozess? Methode: Mein Handlungskompetenzmodell, Schreibzeit  
12:30-14:00h Mittagspause  
14:00-16:00h Der Mittelpunkt im Schreibkompass, Schreibzeit, Textbesprechungen

#### Freitag

- 09:30-12.30h Und ab morgen? Was zu erledigen ist oder „Methode: M'swdK“, Schreibzeit  
12:30-14:00h Mittagspause  
  
12:30-13:00h Mittagspause  
13.00-15:00h Meine Neupositionierung – Wohin zeigt meine Kompassnadel?  
Mein ganz „persönlicher“ Schreibkompass  
Ab morgen ...

\*Anmerkung: Die Schwerpunktthemen werden dem individuellen Flow der Gruppe angepasst und können innerhalb der Seminarzeiten zu Verschiebungen führen.