

## **Workshop: Biografiearbeit in der sozialen Praxis**

### **Weiterbildung für Fachkräfte in sozialen Berufen**

**Biografiearbeit** ist eine wirksame Methode in der sozialen Arbeit, um Menschen bei der Reflexion ihres Lebenswegs zu unterstützen, Ressourcen sichtbar zu machen und Entwicklung zu fördern. Gerade in der Arbeit mit älteren Menschen, Jugendlichen, Menschen mit Fluchterfahrung, in der Betreuung, Bildung oder Pflege kann Biografiearbeit tieferes Verstehen, Beziehungsgestaltung und sinnorientiertes Handeln ermöglichen.

In diesem **Workshop** erwerben Sie fundierte Grundlagen, praxisnahe Methoden und konkrete Impulse für den Einsatz in Ihrem beruflichen Kontext.

### **Zielgruppe**

Die Weiterbildung richtet sich an:

- **Pädagoginnen, Sozialarbeiterinnen, Betreuer\*innen**
- **Fachkräfte in Pflege, Beratung und Therapie**
- **Mitarbeitende in Einrichtungen der Jugend-, Senioren- oder Behindertenhilfe**
- **ehrenamtlich oder professionell Begleitende in sozialen Feldern**

Voraussetzung ist die Bereitschaft zur Selbstreflexion sowie ein Interesse an biografischem Arbeiten mit Klient\*innen.

### **Inhalte des Workshops**

Der Workshop bietet eine ausgewogene Mischung aus Theorie, Selbsterfahrung und Praxisbezug. Mögliche Inhalte sind:

- Einführung in die **Grundlagen der Biografiearbeit**
- Bedeutung von **Lebensgeschichten in der sozialen Arbeit**
- **Methodenvielfalt:** Lebenslinien, Zeitleisten, biografisches Erzählen, kreative Zugänge
- Umgang mit sensiblen Themen, Grenzen und Schutzmechanismen
- **Selbstreflexion:** Eigene Biografie als Ressource in der professionellen Rolle
- Praxisübertragung: Anwendungsmöglichkeiten im eigenen Arbeitsfeld

Je nach Dauer und Schwerpunkt des Workshops kann der Fokus angepasst werden.

## Methoden

- Gruppenübungen und Kleingruppenarbeit
- Kreative und visuelle Methoden (z. B. Symbolarbeit, Lebenscollagen)
- Reflexionsimpulse und moderierte Gespräche
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Theorieinputs mit Handouts

Der Workshop findet in einer **achtsamen, wertschätzenden Atmosphäre** statt und verbindet Lernen mit persönlichem Wachstum.

## Nutzen für Ihre berufliche Praxis

Nach dem Workshop können Sie:

- Biografiearbeit **zielgerichtet und achtsam** im beruflichen Alltag einsetzen
- Menschen dabei unterstützen, **Ressourcen** und Lebensthemen zu erkennen
- Ihre eigene Rolle durch **Selbstreflexion** besser verstehen
- **Beziehungsgestaltung und Verstehen** in der sozialen Arbeit vertiefen
- neue **Impulse für sinnorientiertes Arbeiten** gewinnen

Auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit Nachweis über Inhalte und Zeitumfang.

## Organisatorisches

**Format:** Präsenz-Workshop

**Dauer:** z. B. 1 oder 2 Tage (variabel)

**Teilnehmerzahl:** 6–14 Personen

**Ort:** [Ort eintragen oder auf Anfrage]

**Kosten:** [Preis angeben oder auf Anfrage]

## Interesse oder Fragen?

Gerne sende ich Ihnen weitere Informationen zu oder erstelle ein individuelles Angebot für Ihre Einrichtung oder Ihr Team. Schreiben Sie mir oder vereinbaren Sie ein unverbindliches Vorgespräch.

## **Biografiearbeit – Die eigene Lebensgeschichte verstehen und gestalten**

### **Was ist Biografiearbeit?**

Biografiearbeit ist ein bewusst gestalteter Prozess der Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte. Sie bietet Raum, um Erfahrungen, Prägungen und Wendepunkte zu reflektieren – mit dem Ziel, mehr Klarheit über sich selbst, die eigene Identität und Lebensmuster zu gewinnen.

Dabei geht es nicht nur um das „Zurückschauen“, sondern vor allem um das **Verstehen, Einordnen und Weiterentwickeln** des eigenen Lebenswegs. Die Erkenntnisse aus der Vergangenheit können neue Impulse für die Gegenwart und Zukunft geben.

### **Für wen ist Biografiearbeit geeignet?**

Biografiearbeit richtet sich an Menschen, die:

- sich selbst besser verstehen möchten,
- ihre Herkunft, Prägungen oder Lebensmuster reflektieren wollen,
- sich in einem persönlichen oder beruflichen Umbruch befinden,
- einen Verlust, eine Trennung oder andere Lebenskrisen verarbeiten,
- ihren Lebenssinn oder ihre Werte neu entdecken wollen,
- sich auf einen neuen Lebensabschnitt vorbereiten (z. B. Ruhestand, Elternschaft, Karrierewechsel).

Typische Zielgruppen sind:

- Erwachsene in Übergangsphasen
- Menschen mit Veränderungswunsch oder Krisenerfahrung
- Führungskräfte und Fachkräfte mit Reflexionsbedarf
- *Pädagoginnen, Sozialarbeiterinnen, Therapeut\*innen*
- Menschen, die ihre Lebensgeschichte für sich oder andere dokumentieren möchten

### **Methoden in der Biografiearbeit**

Biografiearbeit nutzt kreative und reflektierende Methoden wie:

- **Lebenslinien zeichnen** – um Lebensphasen und Wendepunkte sichtbar zu machen
- **Zeitleisten, Lebensbücher und Erinnerungscollagen**
- **Schreibimpulse, Tagebucharbeit, biografisches Erzählen**
- **Arbeit mit Fotos, Symbolen oder Gegenständen**
- **Reflexionsfragen zu Themen wie Familie, Rollen, Werte, Entscheidungen**
- **Verbindung zur Gegenwart und Entwicklung von Zukunftsbildern**

Jede Methode wird behutsam und individuell eingesetzt – je nach Thema, Ziel und Persönlichkeit.

## Was bringt Ihnen Biografiearbeit?

Biografiearbeit kann Ihnen helfen:

- Ihre **Lebensgeschichte zu verstehen** und neu zu bewerten
- **Stärken und Ressourcen** aus früheren Erfahrungen zu erkennen
- **Wiederkehrende Muster** zu identifizieren und zu verändern
- **Versöhnung** mit schwierigen Lebensabschnitten zu finden
- neue **Orientierung und Selbstwirksamkeit** zu gewinnen
- bewusste Entscheidungen für die **Zukunft zu treffen**

Sie erhalten neue Perspektiven auf sich selbst – als Mensch mit Geschichte, Entwicklung und Gestaltungskraft.

## Interesse an einem biografischen Prozess?

Ich begleite Sie achtsam und professionell auf dem Weg durch Ihre Lebensgeschichte – im Einzelsetting oder in Gruppenformaten. Vereinbaren Sie gerne ein unverbindliches Erstgespräch.