



Worte an mein Leben

Schreibend der eigenen Lebensgeschichte begegnen

Haben Sie auch manchmal das Bedürfnis, einfach die Zeit anzuhalten und auf Ihr Leben zurückzublicken? Dabei längst Vergangenes zu vergegenwärtigen und die Freude von damals wieder zu entdecken? Oder Liegeengebliebenes aufzuräumen und aus heutiger Sicht neu zu betrachten? Die Fülle des eigenen Lebens lässt sich dabei nur erahnen. Schreibend begegnen wir dem gelebten Leben und nutzen die gefundenen Schätze in der Gegenwart und für unser zukünftiges Dasein.

Ziele:

- Sie sammeln in Ruhe schreibend «schöne Lebensmomente» und nutzen sie als Quelle der Freude.
- Sie entdecken Liegeengebliebenes und auch Ungelebtes, welches Sie neu betrachten und in Ihr Leben einordnen können.
- Sie kennen verschiedene Möglichkeiten des Schreibens, wie Sie den «schönen Lebensmomenten» und dem Liegeengebliebenen begegnen können und aus beidem Kraft und Zuversicht für Ihre Zukunft zu schöpfen.

Inhalt:

- Die eigene Lebensgeschichte
- Identität, Biographie und Lebenslauf
- «schöne Lebensmomente»
- Liegeengebliebenes und Ungelebtes in der Lebensgeschichte
- Quellen der Kraft, der Zuversicht und der Freude
- Verschiedene Methoden des Erinnerns, des Antizipierens und des Schreibens
- Fragen und Anliegen der Teilnehmenden

Methoden:

- Inputs durch die Seminarleiterin, Schreiben, Einzel- und Paararbeit, Austausch in der Gruppe

Zielgruppe:

Menschen, die bereit sind, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und sich in die Kleingruppe einzugeben.

Maximal 4 - 6 Teilnehmer*innen. Über den Austausch in der Gruppe wird zum Schutz jeder einzelnen Teilnehmer*in Schweigepflicht vereinbart.

Es sind **keine besonderen** Schreibkenntnisse nötig!

Datum, Zeit und Ort:

Freitag, 6. Juni 2025, 09.00 Uhr – 16.30 Uhr

Uf em Hoger, Untereg 32, 3631 Höfen bei Thun (Bushaltestelle 3 Minuten), Parkplätze vorhanden

Kosten:

Fr. 240.-- inkl. Seminarunterlagen, Mittags- und Pausenverpflegung

Leitung:

Erika Schärer-Santschi, www.schaerer-santschi.ch

Anmeldung bis 30. Mai 2025 per E-Mail mit Namen, Vorname, Postadresse, E-Mailadresse und Handynummer an e.schaerersantschi@bluewin.ch