Zu meiner Person:

Anita Schmidt
Erziehungswissenschaftlerin
Sozialtherapeutin, Mediatorin
Familienpsychologische Sachverständige
Gesundheits- und Naturcoach

Grundausbildungen in:
Methoden der Biografiearbeit
Methoden der Energetischen Psychotherapie
wie Quantenheilung / Kinesiologie
Meridiane Energietechnik u.a.

Fortbildungen zu:
Familiengeschichtlicher Diagnostik
Selbsterkenntnis und Selbstheilung
Umgang mit Gefühlen und Konflikten
Bindung, Beziehung und (Selbst-) Liebe
Trauerbegleitung und Mobbing
Psychosomatik und ganzheitliche Gesundheit
Gewaltfreie Kommunikation
Stress, Burnout und Resilienz
Hochsensibilität

Hier erhalten Sie Informationen, Rat und Hilfe:

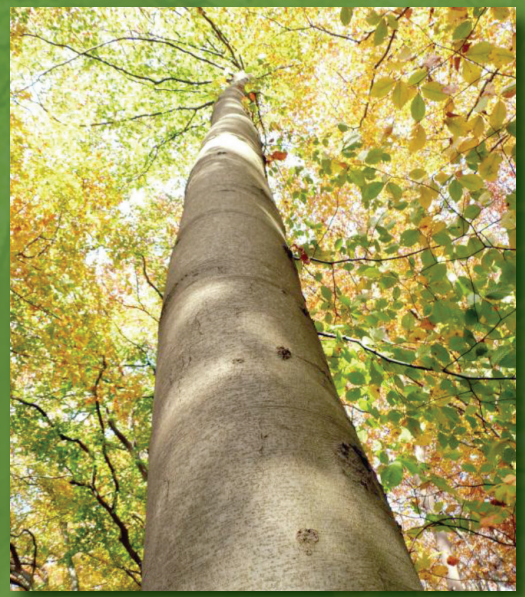
Psychosoziale Praxis für
Beratung, Mediation und Coaching

Dipl.-Päd. Anita Schmidt
Im Gersegge 44, 58119 Hagen
Telefon: 02334/814777
Mail: kontakt@impuls-as.de
www.impuls-as.de

Meine Praxis finden Sie in
Hagen- Hohenlimburg – Elsey.
Parkmöglichkeiten befinden sich
vor dem Haus.

Ich komme aber auf Wunsch
auch gern zu Ihnen!

Biografiearbeit



Den eigenen Lebensweg
im Rückblick reflektieren

Geschehnisse einordnen,
Zusammenhänge erkennen,
den Sinn verstehen

Die persönliche Identität stärken
und Gesundheit fördern

Leuchtimpulse
Anita Schmidt
Hagen

Biografiearbeit ist eine strukturierte Form der Selbstreflexion und dient einem ganzheitlichen Verständnis der eigenen Persönlichkeit mit all ihren Anteilen und Ausdrucksformen.

Berufliche oder private Anlässe können Auslöser dafür sein, um innezuhalten und auf sein Leben zurückzublicken – z.B. um die eigenen Lebensthemen und den Lebensweg im Zusammenhang zu erkennen, oder auch um heraus zu finden, wie man sein Leben weiter gestalten möchte und welche Entscheidungen die richtigen sind.

Krisen können integriert, Ressourcen und Wachstumspotenziale aufgedeckt werden. Der Ordnung schaffende Blick in die persönliche Vergangenheit hilft, die eigene Person mit der individuellen Geschichte anzuerkennen und einen Sinn in der eigenen Existenz zu finden.

Im höheren Alter, wenn Geist und Körper mehr zur Ruhe kommen, schweift der innere Blick oft noch einmal zurück auf das gelebte Leben.

Gibt es Entscheidungen, die man bereut?

Gibt es noch offene Konflikte, die man endlich lösen möchte?

Gibt es Erlebnisse, die man so gern noch einmal aufleben lassen möchte?

Gibt es Entwicklungen, deren Sinn man begreifen möchte?

Biografiearbeit kann in Einzel- oder Gruppenarbeit durchgeführt werden. Gerade im gemeinsamen Austausch kann sie sehr belebend wirken und Lebensfreude zurück bringen.

Biografiearbeit verhilft dazu, für drängende Zweifel, ungelöste Schuldgefühle und belastende Erinnerungen Verständnis zu entwickeln, sie in ihrem jeweiligen Zusammenhang zu akzeptieren und schließlich loszulassen, um endlich inneren Frieden zu erfahren.

Das Vergegenwärtigen emotional bedeutsamer Situationen im Lebensrückblick stärkt durch gezielte Herangehensweisen mit unterschiedlichen Methoden die eigene Identität und dient der psychischen Gesundheit und der geistigen Beweglichkeit.

Die Stärkung der eigenen Identität führt gleichsam auch zur Akzeptanz und Wertschätzung anderer. So kann diese Methode auch die Toleranz fördern und zu einem besserem Verständnis und Miteinander verhelfen.