



Gabriele Hardner



Gabriele Hardner

- Jahrgang 1960
- Mutter von drei Kindern
- Facharbeiter für Datenverarbeitung
- Arbeit in Kinderkrippe (1 Jahr) und Gastronomie (3 Jahre)
- 3-jährige Ausbildung am Kindergartenseminar Dresden
- 2-jährige Fortbildung an der ISIS-Schule für Kunst, Kunsttherapie und Medizin
- 2-jährige Ausbildung in Biographiearbeit bei Christopher Bee, Christophori International
- 9 Jahre Altenpflegerin im Altersheim der Christengemeinschaft, Dresden
- laufende Fortbildungen

Kontakt

Gabriele Hardner
Jacobistraße 4
01309 Dresden
Tel. 0351/ 8748437

Mail: post@biographiearbeit-dresden.de
Internet: www.biographiearbeit-dresden.de

Raum für
biographische
Verwandlung

RAUM FÜR BIOGRAPHISCHE VERWANDLUNG

Biographiearbeit -

Schau dich doch endlich einmal wirklich an!

Für:

Menschen, die in ihrem Leben selbst Regie führen wollen

Wozu:

Den Sinn im eigenen Lebensweg erkennen, den roten Faden finden

Wofür:

- für inneren und äußeren Frieden
- für inneren Halt und inneres Gleichgewicht
- freundliche Gelassenheit für mich und meine Umgebung
- für innere Klarheit
- Talente und Ressourcen entdecken und sie bewusst machen

Wie:

Erzählen der Lebensgeschichte (gegenseitig)
künstlerische Übungen (Malen, Plastizieren mit Ton, Rituale und geführte Meditationen)

Wo:

- in einem geschützten Raum, frei von Erwartungen
- einzeln oder in einer kleinen Gruppe

Ziel:

Selbstwahrnehmung:

Erkenne, dass du absolut liebenswert bist

Selbstführung:

Wisse, dass du dir jederzeit selbst helfen kannst

Selbstliebe:

Entdecke, dass du alles hast was du brauchst

Was ist Biographiearbeit?

In der heutigen Zeit verlieren herkömmliche soziale Zusammenhänge beängstigend an Bedeutung, sie tragen Menschen nicht mehr in der gleichen Weise durch ihr Leben wie früher, so dass sich die Frage stellt: Was trägt dann? Wie kann ich sinnerfüllt und zufrieden leben? Wie bleibe oder werde ich gesund? Dort setzt Biographiearbeit an. Ganz im Sinn der Salutogenese fragt Biographiearbeit nach dem Entstehen individueller Gesundheit.

Die Arbeit an der eigenen Biographie ermöglicht einerseits Erkenntnisse über das individuelle Leben und darüber hinaus die Einsicht, dass ich in größere Zusammenhänge eingebettet bin. Schon in der Antike teilte man das menschliche Leben in Jahreszeiten ein, dieser Rhythmus ist der tragende in der Biographiearbeit. Die Aufgabe von damals: „Erkenne dich selbst!“ ist heute aktueller denn je. Veränderungen jeglicher Art beginnen im einzelnen Menschen und strahlen von dort aus. Die Freiheit dazu entsteht in der Gegenwart, zwischen einer Vergangenheit, die ich nicht ändern kann und einer Zukunft, die ich gestalten will. Ich kann neu Denken, Fühlen und Wollen. Mein Lebensweg entsteht während ich ihn gehe, liebevoll Schritt für Schritt.

„In jeder Freude liegt ein Finden des eigenen ICH.“
Zenta Maurina

Angebote:

- individuelle Einzel-Biographiearbeit für Interessenten ab 35
- Gruppen-Biographiearbeit, fortlaufend in fester Zusammensetzung
- Biographieschnupperkurse und Seminare zu speziellen Themen
- Lebensrückblick erstellen für Menschen ab 70, geeignete Grundlage zum Schreiben einer Autobiographie

