

Handout zum Workshop

Freudevoll Älterwerden mit der Biografiearbeit im Lebenshaus®

– in 3 Schritten zu innerer Zufriedenheit in jedem Alter

Freudevoll Älterwerden ist kein Selbstläufer, sondern in einer Zeit, in der alle Ordnungsprinzipien wegbrechen, die Herausforderung einer selbstverantwortlichen Lebensgestaltung.

Die modernen Krisen sind Übergangskrisen:

- In der *Quarterlife Crisis* stehen die 25-30-Jährigen an der Schwelle zur erwachsenen Selbstverantwortung.
- Die *Lebensmittekrise* in der Rushhour des Lebens fragt nach der eigentlichen Selbstverwirklichung.
- Dann beginnen die *Krisen des Älterwerdens*: Die Kinder gehen aus dem Haus, die typischen Wechseljahre, die selbstverständliche Kraft lässt nach, das Ende der Berufstätigkeit steht bevor, Gesundheitsfragen tauchen auf
- Die *Alter(n)skrise*: die Gestaltung der freien Jahre nach 63.

1. Schritt: Die Vergangenheit sortieren und aufräumen

Im Lebenshaus die eigene Biografie zu visualisieren, schafft Ordnung und zeigt tiefere Zusammenhänge auf. Dazu gehört die ausführlich die Würdigung und Wertschätzung des gelebten Lebens. Zugleich tauchen hartnäckige alte Glaubensmuster auf, die unerkant als Wäscheschacht in den Keller des Lebenshauses führen. Den Wäscheschacht zu identifizieren, ihm eine Überschrift zu geben ist die Voraussetzung, um die Kräfte zu befreien und als Fahrstuhl zu nutzen.

2. Schritt: Eine neue Kraftquelle finden

Im Lebenshaus der Ressourcen werden die allgemeinen und persönlichen Ressourcen formuliert und damit für den jetzigen Alltag zugänglich gemacht. Unsere ganz spezifischen Ressourcen finden wir in der Transformation vom *Leid* zum *Leitmotiv*, vom *Wäscheschacht* in den *Fahrstuhl*. Welcher Stärkungssatz gehört auf den Fahrstuhlknopf geschrieben, damit es gelingt es, die Fußfesseln der Vergangenheit endgültig loszulassen? Jetzt kann man sie schon spüren die Kraft des eigenen Zukunfts-ICH!

3. Schritt: Eine attraktive Zukunftsvision entwickeln

Den Schwung, die Kraft und Kompetenz, die sich im Transformationsprozess hinter der Fußfessel zeigt, gilt es in kraftvollen Stärkungssätzen zu formulieren. Wo setzen wir sie schon unbewusst ein. Welche Kräfte warten noch auf Umsetzung? Welche konkrete Zukunftsvision zeigt sich? Welche konkreten Schritte braucht es, sie umzusetzen? „*Dein Zukunfts-ICH erwartet dich*“ lautet der Code, mit dem sich eine magische Kraft entfalten kann. Oft braucht es eine Selbstbildaktualisierung mit Selbstwertraining, um die Herzensthemen zu erlauben und sie mit ernster, freudevoller Konsequenz zu verfolgen.

Mit der Biografiearbeit im Lebenshaus verbinden Sie Ihr Vergangenheits-ICH mit Ihrem Zukunfts-ICH® zu einer altersentsprechenden authentischen Gegenwart.

Kleingruppenarbeit

Nehmen Sie das Lebenshaus der Ressourcen als Grundlage für den Austausch mit ihren Nachbarn (2er oder 3er Flüstergruppe bilden).

1. Tauschen Sie sich zunächst ca. 5 Minuten zu den 3 Typen von Ressourcen (allgemeine, persönliche und spezifische) aus.
2. Jeder erzählt 3 Minuten (2er oder 3er Gruppe), welche eigenen unterschiedlichen Ressourcen ihm eingefallen sind.
3. Hat das Lebenshaus der Ressourcen Sie für Ihre Arbeit angeregt? Wenn ja, inwiefern? (Austausch 5 Min)
4. Zu Hause können Sie sich ihre Ressourcen zu jedem Lebensraum, vielleicht mit unterschiedlichen Farben, eintragen und steigern damit ihre Resilienz im Alltag.



Vita: Dr. med. Susanne Hofmeister, geboren 1962, ist Ärztin und Entwicklerin der Biografiearbeit im Lebenshaus® Methode. Bis 2020 arbeitete sie als Anthroposophische Ärztin in eigener Praxis und entwickelte parallel dazu ihre eigene Methode.

Ab 2011 nahm sie noch PEP® von Dr. med. Michael Bohne mit in ihr Repertoire auf. Inzwischen hat sie über 2300 Coachees dabei begleitet, ihre Lebensbiografie zu verstehen und positiv ihrem Zukunfts-ICH entgegenzugehen. Ihr Motto heißt: »Krisen gehören nicht nur zum modernen Leben dazu, sie sind das Startkapital zur persönlichen Entwicklung und Erfüllung!«

Die Biografiearbeit im Lebenshaus® vermittelt sie auch als professionelle Fortbildung für Coaches, Ärzte, Therapeuten, Psychologen und all diejenigen, die mit Menschen und deren Biografien zu tun haben und diese besser verstehen und positiv gestalten möchten. Um immer mehr Menschen positiv zu begleiten, veröffentlicht sie seit 2021 regelmäßig YouTube-Videos und trägt die Biografiearbeit so auch in die digitale Welt.

Als Mutter von 4 erwachsenen Söhnen und Großmutter von 6 Enkelkindern hat sie bei allen Auf's und Abs gelernt, Vertrauen und Zuversicht auszustrahlen und eine unternehmerische Lebenshaltung mit positivem Zukunfts-ICH zu vermitteln.

- www.susannehofmeister.de
- YouTube: Biografiearbeit mit Dr. med. Susanne Hofmeister
- Instagram: @drsusannehofmeister

Biografiearbeit im Lebenshaus Fortbildung

Das Lebenshaus stellt einen Archetypus der menschlichen Biografie dar. Die 9 Lebensräume, die man von der Geburt bis zum 63. Lebensjahr durchläuft, zeichnen sich durch allgemeingültige Entwicklungsthemen, eigene Stärken und Herausforderungen aus. Im Erdgeschoss bilden die ersten 21 Jahre den Boden des Lebens mit den 3 Räumen der Kindheit, Schulzeit und Jugend. In der Beletage der seelischen Entwicklung zwischen 21-42 richtet man sich in seinem Leben ein. Für die Potentialentfaltung nach 42, das Dachatelier, braucht es oft erst eine Krise, die über den Wäscheschacht unsanft in den Keller mit seinen versteckten Lebensthemen führt. Jetzt kann das Dachatelier zur kraftvollen Selbstverwirklichung ausgebaut werden. Die Dachgaube nach 63 öffnet den Sonnenraum zum 4. Lebensalter. Auf der Sonnenterrasse gilt es die Kür des eigenen Lebens zu genießen.

Die Biografiearbeit im Lebenshaus stellt Zusatzmethode dar, die hilfreich ist bei allen Beratungsprozessen: Vereinfachung der Anamnese, Prozesse werden beschleunigt, Visualisierung fördert Sinnhaftigkeit und Selbstwirksamkeit, die Metaphern aus dem Lebenshaus unterstützen Leichtigkeit und Humor.

Stimmen von Fortbildungsteilnehmern

- „Mit der Biografiearbeit im Lebenshaus (BIL) bekommt jeder Beratungs- oder Therapie- Prozess einen neuen Blick und damit einen neuen Schwung – denn in unserem ICH sind wir alle einzigartig!“
- „Das bewusste Verbinden mit der eigenen Biografie setzt einen starken unabhängigen Anker zur eigenen Persönlichkeit, zum eigenen Ich. So stellt sich eine innere Distanz zu den Krisen und Knoten ein, ja, sie werden sogar zum Startkapital für Erfolg und Erfüllung.“
- „BIL ist eine sanfte und dabei nachhaltige Methode zu mehr Selbstwirksamkeit“
- „Mit der Biografiearbeit im Lebenshaus verlässt du deine sichere Komfortzone und brichst auf zu dir Selbst!“
- „Ambition und Spiritualität ist für mich kein Widerspruch mehr, sondern Grundvoraussetzung für wahrhaftige Zufriedenheit und Erfolg“

Die Biografiearbeit im Lebenshaus Fortbildung findet **einmal im Jahr, an 4 Wochenenden, vor Ort in Heidelberg und einmal im Jahr digital** statt. Auf meiner Webseite können Sie sich Bewertungen durchlesen, Erfahrungsberichte von Teilnehmerinnen und Teilnehmern als Video anschauen und einen Termin vereinbaren, um darüber zu sprechen, wie Sie die Biografiearbeit im Lebenshaus in Ihrem beruflichen Kontext anwenden können.

Bei einer Teilnahme erhalten Sie 80 (vor Ort) bzw. 40 (digital) ärztliche **Fortbildungspunkte**, mit einem Thema, dass Ihnen und Ihren Patienten guttut.

Aktuelle Termine und weitere Informationen finden Sie auf meiner Webseite:

www.susannehofmeister.de

WAS SIE FÜR IHRE ARBEIT MITNEHMEN WERDEN

- Strukturierte Darstellung im Lebenshaus erleichtert die Anamnese
- Biografische Zusammenhänge tiefer verstehen
- Die Bedeutung der Transformationsknoten für die persönliche Entwicklung
- Vermittlung der Ich-Ebene unterstützt Selbstwirksamkeit
- Das Lebenshaus beschleunigt die Prozesse in der ganzheitlichen Diagnostik und Therapie
- Selbstverständliche Integration einer modernen spirituellen Lebenshaltung

WAS SIE PERSÖNLICH MITNEHMEN WERDEN

- Gesunde Distanz bei professioneller Nähe zwischen Patient und Therapeut
- Vereinfachung der sozialen Prozesse durch das Wissen um, und das Verständnis für die biografischen Gesetzmäßigkeiten
- Professionelle ICH-Haltung schützt vor Burn-out
- Die Unterscheidung zwischen seelischer und ICH-Ebene schenkt eine neue Souveränität
- Den Weg hin zum Freudevollen Älterwerden in jedem Alter
- Ganz praktischer Bezug durch freiwillige Demos mit Teilnehmern

WAS SIE FÜR IHRE KLIENTEN MITNEHMEN WERDEN

- Den roten Faden im Leben erkennen unterstützt die Salutogenese
- Zusammenhänge vermitteln Sinnhaftigkeit
- Konkret ins Tun kommen und dem eigenen Zukunfts-ICH entgegengehen
- Ausrichtung auf die eigene Zukunft verstärkt die Selbstwirksamkeit
- Die Chance in der Krise/Krankheit entdecken
- Leichteres Verstehen von psychosomatischen Zusammenhängen

Haben Sie Interesse an der Biografiearbeit im Lebenshaus Fortbildung? Melden Sie sich zur kostenfreien Infoveranstaltung an.

**JETZT SCANNEN
UND ANMELDEN**

