

Selbst*Motivation* Biografiearbeit

Stärken stärken

Selbst & LebensWerte entdecken

LebensFreude finden

Rück-Blick & Zukunfts-Visionen

Lebensspuren begegnen

im **Wechsel der Jahre**

Mutig sein

Gesundheit entwickeln

positv Denken

mit **Krisen** umgehen



Motivations-Art

Erzählen & offenes Ohr
Schreib-Spaziergänge
Bewegung & Schreiben
heilsames Schreiben

Motivations-Wie

Online oder in Präsenz
in der Gruppe oder Einzelgespräch
regelmäßig oder einmalig

● *Petra Lüchtefeld*

Trainerin für Biografiearbeit
nach Lebensmutig e.V.

Spenger Straße 103
32130 Enger

0 52 24 - 9 26 98 78

www.biografiearbeit-und-begegnung.de



MotivationsWerkstatt

Biografiearbeit

Selbst *Motivation*

Persönlichkeit stärken

LebensWerte erkennen

Selbst**Motivation** Biografiearbeit...

... als **Mutmacher** für ein Leben in Vielfalt und Wertschätzung.

Jeder **Mensch hat Potential**, um seine **Widerstandskraft zu stärken**.

Mit kreativen Methoden **individuelle Fähigkeiten** erkennen und Leben reflektieren.

Durch Ereignisse und Ressourcen der **Vergangenheit** gelingt die Auseinandersetzung mit den Fragen der **Gegenwart**.

Ideen für die **Zukunft** bieten mögliche Lebensentwürfe und Lebensplanungen.

Herzlich Willkommen zur **MotivationsWerkstatt**



Begegnung mit mir & anderen

Reflektieren / Schreiben / Teilen

Biografische Selbst**Motivation** kann im Einzelgespräch oder in der Gruppe stattfinden.

Durch gemeinsames Schreiben in der Gruppe ergeben sich Möglichkeiten der Anregung, Ideenfindung, Reflexion & Austausch.

Jeder Mensch bestimmt für sich seine Tiefe, sein Teilen oder Schweigen.

● **LebensBuch- Selbst**Motivation** und Kraftfeld**

Was mich trägt und mir Mut macht!
Was mich an- und umtreibt!
Was ich einmal sagen möchte!
Welche Werte und die Schätze ich bewahren möchte!

● **SchreibSpaziergänge**

in der Natur, mit der Natur gehen & verweilen, wahrnehmen & schreiben

● **Bewegen & Schreiben**

kreative Bewegung & individuelle Körperwahrnehmung, mit und ohne Musik - Was mich bewegt -

● **Mein Gesund-Sein**

Selbst**Motivation** zur Gesundheit & Selbsterkenntnis - Krafquellen entdecken!

● **Kräfte bündeln in der Lebensmitte**

innehalten & zurückschauen - Kräfte für die Zukunft mobilisieren. Es ist Zeit, sich auf den Weg zu machen.

