



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter
www.klett-cotta.de/schattauer

Fred Christmann

Erzähl deine Geschichte!

64 Biografiekarten



Erzähl deine Geschichte mit 64 Biografiekarten

Früher gab uns die Religion Orientierung; alles hatte lange, wenn nicht ewig, Bestand. Heute ist dagegen der Wandel das Beständige. Wir orientieren uns zunehmend an den Wissenschaften, aber sie liefern kaum eindeutige, schon gar nicht ewig gültige Informationen, sondern nur Wahrscheinlichkeiten. Jede Erkenntnis gilt nun immer nur bis zu einer neuen Deutung, die das bisher gültige in Frage stellt. Was bedeutet das für jeden einzelnen von uns? Wir müssen flexibel bleiben, uns den Veränderungen stellen und mit Unsicherheit und Widersprüchen zurecht kommen. Die Anforderungen an uns sind gewachsen. Der Mensch soll heute eine starke Persönlichkeit besitzen, die mit komplexen Lebensbedingungen und resultierendem Stress gut umgehen kann.

Psychologische Studien und Experimente können uns verdeutlichen, wie wir mit den vielfältigen Anforderungen besser zurecht kommen. Aber auch hier bekommen wir nur begrenzte Gewissheit. Beispielsweise fordern uns Vertreterinnen und Vertreter des positiven Denkens auf, ein starkes Ich über positive Selbstgespräche zu entwickeln, wie: »Ich bin ein liebenswerter Mensch.« Aber was passiert, wenn Personen mit niedrigem Selbstwertgefühl sich diesen Satz sagen? Ein entsprechendes Experiment hat gezeigt, dass dieser Satz bei niedrigem Selbstwertgefühl besonders stark wirkt – nur in die falsche Richtung. Dieser Satz löst bei ihnen anders als bei Personen mit hohem Selbstwertgefühl eine Suche nach Beweisen aus; dabei kommen ihnen Gegenbeispiele in den Sinn und sie fühlen sich umso schlechter. In einem weiteren Experiment sollten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nur darüber nachdenken, ob dieser Satz stimmt oder nicht – so wurde suggeriert, dass beides in Ordnung ist. Tatsächlich fühlten sich die Personen mit niedrigem Selbstwertgefühl anschließend besser als diejenigen, die sich nur auf das Positive konzentriert hatten. Moderat positive Selbstaussagen (noch nahe an der Realität) helfen uns also besser als übertrieben positives Denken.

Heute gilt es für jede und jeden von uns, unbedingt das Beste aus sich zu machen. Scheinbar können alle glücklich und erfolgreich sein. Gelingt dies nicht, ist man nicht nur unglücklich, man ist – anders als früher – auch noch selbst schuld daran. Unter solchen Umständen kann es nicht überraschen, dass psychische Erkrankungen stetig zunehmen, obwohl sich die materiellen Bedingungen fürs Leben und Überleben immer mehr verbessern.

Der Mensch besitzt eine große Anpassungsfähigkeit, die es ihm erleichtert hat, in sich ändernden Umwelten zu überleben. Damit geht allerdings einher, dass wir als Menschen ständig auf der Suche und dabei in Gefahr sind, Verantwortung zu übernehmen, an der wir zerbrechen können. Sich selbst gut zu kennen hilft, ein passendes Umfeld für sich zu finden und bei Bedarf die angemessenen Schlussfolgerungen zu ziehen. So geht es heute darum herauszufinden, was man als einzelne Person erreichen und ggf. ändern kann, und zu entscheiden, welcher Weg zu einem passt.

Die folgende Vorstellungsübung verdeutlicht diese Problemstellung in einem alltäglichen Bild und kann zur Orientierung beitragen:

Stell dir vor, du machst eine Bergtour: Das Ziel dieses Berges ist die Verarbeitung deiner Erfahrungen.

Bevor du dich auf den Weg machst, erhältst du viele Hinweise, wie du gehen sollst, was am besten ist und was gefährlich ist: Vor allem deine Mutter und dein Vater vermitteln dir, wie mit Problemen umzugehen ist – erinnere dich!

Nun gehst du deinen Weg auf diesen Berg. Der Gipfel verspricht Erfüllung, das wird die Anstrengung wert sein.

Du kommst an Stellen, wo der Weg unklar ist. Du verläufst dich, aber du findest wieder auf den richtigen Weg.

Dann geht der Weg scheinbar nicht mehr weiter, Morast und Hindernisse, du musst ausweichen.

Plötzlich stellst du fest, dass du dich verlaufen hast, du musst wieder ein ganzes Stück zurück, auf den richtigen Weg.

Zwischendrin erlebst du immer wieder schöne Eindrücke. Endlich siehst du den direkten Weg zum Gipfel. Es ist beruhigend, genau zu wissen, wo es für dich lang geht.

Nun hast du es geschafft: Du stehst oben, erschöpft aber zufrieden.

Du schaust hinunter: Von hier aus siehst du noch einmal alle Probleme, aber sie sind jetzt mit einer Lösung verbunden. Du siehst jede Situation vom Gipfel aus noch einmal und erlebst sie mit dieser Übersicht und diesem Abstand ganz anders und neu für dich: Hier oben ist dir ein gänzlich anderes Gefühl zugänglich, souverän und rundum mit dir und der Welt zufrieden.

Andere Wege wären möglich gewesen. Aber dein Weg ist das, was du geschafft hast – er hat dich zum Gipfel geführt. Dein Gipfelerlebnis ist untrennbar mit deinem Weg verbunden. Da sind auch Müdigkeit und Schmerzen, aber sie gehören irgendwie dazu.

Du freust dich auf den Heimweg – er wird dir leichtfallen. Aber er muss auch gegangen werden. Du nimmst dir den dir gemäßen Weg vor. Du hast auf deinem Weg Erfahrungen gesammelt, die du jetzt nutzen kannst.

Alles ist damit so viel einfacher. Auch jetzt gibt es Seitenwege, aber du kennst dich und deinen Weg.

Schon bald bist du wieder zuhause.

Und mit dem Bild deiner zufriedenen Heimkehr beendest du diese Geschichte. Du kannst zur Klärung von Unsicherheit und Entscheidungsfindung immer wieder darauf zurückkommen.

Wer sind wir und wie sind wir geworden, wie wir heute sind? Unsere Erlebnisse kennzeichnen unser Leben. Gibt es darin einen roten Faden? Die eigene Biografie zu betrachten lohnt sich. Wer sich erinnert, kann sich über schöne Erlebnisse von früher nochmals freuen. Bei missglückten Erfahrungen kann durch den Abstand nun deren Verarbeitung erfolgen. Solche Aufarbeitung tut gut, erst recht,

wenn daraus Dankbarkeit und Zufriedenheit resultieren. Psychologische Untersuchungen zur Nostalgie zeigen, dass ein Schwelgen in Erinnerung gerade in Momenten der Belastung zum Wohlbefinden beiträgt und die sozialen Bindungen stärkt.

Das eigene Leben in Ruhe vor dem inneren Auge noch einmal ablaufen zu lassen ist interessant. Jeder Mensch erinnert sich zumindest gelegentlich, besonders jedoch anlässlich von Jahrestagen, der eigenen Geschichte. Obwohl solches Reflektieren meist guttut, unterbleibt es häufig jedoch ausgerechnet dann, wenn es wichtig wäre. Innerpsychische oder familiäre Konflikte lassen sich vor biografischem Hintergrund in der Regel besser verstehen und lösen. Doch viele haben eine Neigung, konflikthafter Themen und belastenden Gefühlen auszuweichen. Dabei ist es für unsere Gesundheit besser, wie psychologische Studien zeigen, wenn wir uns dafür Zeit nehmen. Wer solche Gedanken unterdrückt, bezahlt mit unergiebiger Grübelei und einer Belastung seines Immunsystems. Besser ist es, sich einen festen zeitlichen Rahmen über eine begrenzte Zeit für die negativen Gedanken zu geben und sie jeweils am Ende der Besinnungszeit vorläufig abschließend aufzuschreiben, bevor man sich danach ganz bewusst von ihnen ab- und einer anderen Aktivität zuwendet.

Wie gelingt biografisches Erinnern? Jeder Mensch kann es, wir bringen bereits alles dafür mit. Wichtig ist, sich Zeit zu nehmen, sich auf die Vergangenheit einzulassen und das erinnerte Geschehen in eigenen Worten zu beschreiben. Dabei sollte es nicht um Rechtfertigung gehen, schon gar nicht um Selbstbetrug. Es geht auch nicht darum, nur die Ereignisse wiederzugeben, sondern selbstverständlich auch um die dabei hervorgerufenen Emotionen. Gerade die Gefühle sind es, die unsere Lebensgeschichte einmalig machen. Die eigene Geschichte so zu erzählen hilft, mit sich selbst im Reinen zu sein, und man erschließt sich so ein neues Verständnis von sich selbst.

Wir wissen heute, dass unser Gehirn Erinnerungen nicht fest abspeichert, sondern sie beim Wiedererinnern neu konstruiert. Der Erin-

nerungsvorgang ist dadurch beeinflussbar. Mit jedem Gespräch über vergangene Geschehnisse wird unabsichtlich auf die Erinnerung eingewirkt. Letztlich wissen wir nicht, wie echt unsere Erinnerung ist bzw. wie sich unser Gehirn beim Erinnern hat beeinflussen und täuschen lassen. Es geht hier allerdings auch nicht vorrangig um Wahrheit und Fakten, sondern darum, was man gefühlt und gedacht hat und ob das Erlebte andere Geschehnisse angestoßen hat.

Das Biografie-Kartenset regt mit seiner Struktur und seinen Fragen zu konkreten Erinnerungen an. Deren Inhalt kann jeweils auf einem Abreibblock beschrieben werden. So fällt es leichter, Erlebtes aufschreiben, selbst wenn einem das Schreiben ansonsten nicht leichtfällt.

Sieben Abschnitte des eigenen Lebens werden mit den Biografie-karten in Erinnerung gerufen und nach einem Resümee werden ergänzend Erwartungen an die Zukunft reflektiert. Das Leben beginnt mit der Geburt, aber das Kartenset muss keineswegs mit der Geburt begonnen werden. Jeder wählt als Start für sich die Lebensphase, die ihm am wichtigsten erscheint. Wenn ein Lebensabschnitt noch nicht vorüber ist, sollten die Fragen dieses Lebensabschnitts in der Gegenwart statt in der Vergangenheit beantwortet werden. Fragen, die zu persönlich oder unzutreffend sind, werden übergangen. Auch Lebensphasen, die noch nicht erreicht sind, fallen weg.

Zur Einstimmung, bevor es mit den Fragen zum ersten Lebensabschnitt losgeht, dienen die Vorbereitungskarten. Die Karte »Lebenslinie« regt zu einer Übung an, die das Auf und Ab des gesamten bisherigen Lebens zeichnerisch als Linie veranschaulicht und im weiteren Verlauf der Reflexion des Lebens immer wieder ergänzt oder korrigiert werden kann.

Das Kartenset kann jeder für sich allein bearbeiten. Erlebnisreicher wird es im Austausch mit anderen: Familienangehörigen, vertrauten oder betreuenden Personen, besonders wenn bestimmte Lebensabschnitte von Personen unterschiedlichen Alters parallel bearbeitet, ausgetauscht und besprochen werden. Daraus kann eine generationen-

übergreifende Betrachtung werden, die tief geht. Reflexion kann beginnen und wirkliches gegenseitiges Verstehen möglich werden.

Wir sprechen meist viel zu wenig miteinander, der Alltag bestimmt das Geschehen, für Erklärungen und Verständnis bleibt wenig Zeit – und schnell ist es zu spät. Die Generationen versäumen es häufig, sich mitzuteilen. Kinder wissen meist erstaunlich wenig über ihre Eltern. Rückblickend wären Gelegenheiten gewesen, aber sie wurden nicht genutzt. Wie und wo sollte man beginnen, ohne Vorwürfe, ohne sich einzumischen ...

Es ist gar nicht selten, dass Eltern sogar den Kontakt zu ihren Kindern verlieren. Der Weg zurück erscheint vielen zu mühselig. Dann kommt es, wie es kommen muss. Erst wenn es zu spät ist, erkennt man, dass andere Sichtweisen als die bis dahin für unumstößlich gehaltenen möglich sind. Eine persönliche Lebensbeschreibung mit Hilfe der Biografiekarten kann helfen, alte Wunden zu heilen und Distanz zu überwinden (siehe dazu ergänzend auch die Themenkarten zu Familienkonflikten).

Jeder Mensch hat das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung, möchte sich selbst »in gutem Licht« sehen – das ist in Ordnung, wenn man nicht übertreibt. Wer sich selbst überhöht, ruft bei anderen Unbehagen hervor. Die eigenen Erlebnisse möglichst beschreibend zu erzählen, erleichtert anderen die Annahme des Erzählten. Die Summe der erzählten Geschehnisse soll möglichst für sich selbst den Eindruck vom dargestellten Lebensweg vermitteln.

Das ist auch dann sinnvoll, wenn es etwa im Falle einer schweren Erkrankung darum geht, sich von den Angehörigen zu verabschieden. Im Trauerfall sind die Angehörigen besonders aufnahmefähig für die Botschaften der verstorbenen Person. Diese können auch zum Thema der Trauerfeier werden, was meist authentischer wirkt als die in Kürze verfasste Beschreibung der verstorbenen Person durch Angehörige oder Trauerredner (siehe dazu ergänzend auch die spezielle Nachrufkarte).

Biografisches Besinnen ist eine gute Basis für eine positive Zukunft. So kann es auch eine schöne und sinnvolle Vorbereitung auf eine

zukünftige Dauerbeziehung sein. Wenn sich ein Paar überlegt, einen gemeinsamen Hausstand zu gründen, schafft die gemeinsame Betrachtung der Lebensgeschichten eine wertvolle Basis für gegenseitiges Vertrauen und Verstehen – nicht nur für das Paar, sondern auch für die sich verbindenden Herkunftsfamilien (siehe dazu ergänzend auch die spezielle Beziehungskarte).

Nicht zuletzt kann die Bearbeitung der Biografiekarten einen wichtigen Beitrag leisten für eine Psychotherapie und innerpsychische Konflikte verständlicher machen. Es entsteht wertvolles Material, das in der Behandlung dazu dienen kann, die Ursachen für Probleme zu erkennen und geeignete Lösungen für eine bessere Zukunft zu finden (siehe dazu die spezielle Psychotherapiekarte).

Für die vorgeschlagenen inneren Übungen sollte man sich Zeit lassen und sie entsprechend dem persönlichen Erleben im eigenen Tempo durchführen. Damit kann diese Betrachtung des Lebens zu Gelassenheit und Wohlbefinden, ja zu innerer Stärke beitragen.

Die Menschen der westlichen Welt neigen dazu, Zufriedenheit und Glück im Leben erzwingen zu wollen. Dabei legen wir uns mit den heute allseits vielen Wahlmöglichkeiten, der Neigung zu Maximierung sowie zu Vergleichen mit anderen ständig Steine in den Weg. Statt Glück erleben wir Stress.

Seit jeher erzählen sich die Menschen Geschichten als Anregung zur Selbstreflexion und zur Unterstützung beim Akzeptieren des Unabänderlichen, in denen sich grundsätzliche Erkenntnisse bündeln. So auch bei der folgenden Geschichte über Glück oder Unglück:

Im alten China lebte einst ein alters Bauernehepaar, dessen einziger Besitz ein weißer Hengst war. Selbst dem Kaiser gefiel dieses Pferd und er bot ihnen Säcke voll Gold und Diamanten zum Tausch gegen den Hengst an. Doch die Alten schüttelten beharrlich den Kopf und sagten: »Der Schimmel dient uns seit vielen Jahren und ist uns zum Freund geworden. Einen Freund verkauft man nicht; nicht für alles Geld der Welt.« Und so zogen die Gesandten des Kaisers unverrichteter Dinge wieder ab.

Die Dorfbewohner lachten über so viel Unvernunft. Wie konnten die Alten bloß wegen eines Pferdes so viel Reichtum und Glück ausschlagen?

Eines Morgens war das Pferd verschwunden. Die Dorfbewohner liefen aufgeregt vor dem leeren Stall zusammen, um das Unglück des alten Ehepaars zu beklagen. »Hat sich eure Treue gelohnt? Ihr könntet reich sein, wenn ihr nicht so eigensinnig gewesen wärt. Jetzt seid ihr ärmer als zuvor. Kein Pferd zum Arbeiten und kein Geld zum Leben, das Unglück hat euch schwer getroffen.«

Die beiden Alten blickten bedächtig in die Runde und sagten: »Was redet ihr da? Das Pferd steht nicht mehr im Stall, das ist alles. Vielleicht ist es ein Unglück, vielleicht auch nicht. Wer weiß das schon so genau?« Tuschelnd gingen die Leute auseinander. Die beiden Alten mussten durch den Schaden wirt im Kopf geworden sein, anders ließen sich ihre Worte nicht erklären.

Einige Tage später, es war ein warmer, sonniger Frühlingstag und das halbe Dorf arbeitete auf den Feldern, stürmte der vermisste Schimmel laut wiehernd die Dorfstraße entlang. Die Sonne glänzte auf seinem Fell, und die Mähne und Schweif flatterten wie feinste Silberfäden im Wind. Es war ein herrlicher Anblick, wie er voller Kraft und Anmut daher galoppierte.

Doch das war es nicht allein, was die Dörfler erstaunt die Augen aufreißen ließ. Noch mehr Staunen riefen zwei wilde Stuten hervor, die hinter dem Hengst hertrabten und ihm in die offene Koppel neben dem leeren Stall folgten.

»Oh ihr Glücklichen, jetzt habt ihr drei Pferde und seid doch noch reich geworden. Bald wird Nachwuchs eure Weiden füllen. Wer hätte gedacht, dass euch noch einmal so viel Glück beschieden wäre?«, riefen sie und gratulierten zum unverhofften Reichtum.

Das Ehepaar schaute nur gelassen in die aufgeregte Menge: »Ob Glück oder Unglück, niemand weiß es zu sagen. Wir sehen doch immer nur Bruchstücke vom Ganzen.«

Verständnislos hörten die Leute zu.

Das Ehepaar hatte einen einzigen Sohn. In den folgenden Wochen begann er, die Wildpferde einzureiten. Er war ein ungeduldiger junger Mann und stürzte unglücklich von einer der noch wilden Stuten, wobei er sich beide Beine mehrmals brach. Schnell war allen klar, dass seine Beine nie wieder ganz gesund werden würden. Für den Rest seines Lebens würde er hinken und ein behinderter Mann bleiben.

Wieder jammerten die Leute vor dem Haus des alten Ehepaars. »Oh ihr Armen, nun entpuppt sich euer Glück als großes Unglück. Euer einziger Sohn, die Stütze eures Alters, ist nun ein Krüppel und kann euch kaum mehr Hilfe sein. Wer wird euch ernähren und die Arbeit tun, wenn ihr keine Kraft mehr habt?«

Die Alten blieben gelassen und antworteten: »Ihr seid vom Urteilen besessen und malt die Welt entweder schwarz oder weiß. Tatsache ist, unser Sohn hat beide Beine gebrochen und wird nie wieder so laufen können, wie vorher. Lasst es damit genug sein. Glück oder Unglück, wer weiß das schon.«

Nicht lange danach brach ein Krieg aus. Das ganze Dorf war von Wehklagen und Trauer erfüllt, denn alle wussten, dass die meisten zum Kriegsdienst berufenen Männer nicht mehr heimkehren würden.

Wieder kamen die Dorfbewohner zusammen: »Wie recht ihr hattet. Jetzt bringt euch der Sohn doch noch Glück, weil er nicht in den Krieg ziehen muss.«

Und nicht nur das: Weil es nach dem Krieg an Männern mangelte, fand der Sohn trotz seiner körperlichen Einschränkung sofort eine Frau, die die beiden Alten fleißig unterstützte.

Sie blieben dennoch dabei, das Leben nicht wie durch ein Schlüsselloch zu sehen und zu bewerten. Was dauerhaftes Glück oder Unglück sein wird, weiß niemand. Daher ist es besser, die Dinge stets so zu nehmen, wie sie sind und die Zeit miteinander zu teilen, die einem bleibt.

Manche Lebensberater raten dazu, ein Experiment zu machen und sich vorzustellen, dass das Leben in Bälde zu Ende gehe. In einer solchen Reflexion soll man herausfinden, was einem wirklich wichtig ist, und diesen besonders wichtigen Lebensinhalten dann mehr Zeit und Energie widmen.

Noch wichtiger aber ist es, sich selbst die Frage zu stellen: Habe ich bis jetzt meine Möglichkeiten so befriedigend und gut genutzt, dass ich bereit bin, mit dem Tod zu bezahlen, wenn meine Zeit dafür gekommen ist?

Der berühmte Philosoph Kierkegaard hat einmal gesagt, dass viele Menschen erst am Tage ihres Todes wach werden und dass es dann zu spät ist. Darum ist es gut, sich die folgende Geschichte eines alten, weisen Rabbis vor Augen zu führen:

Eines Tages sagte ein Rabbi zu seinen Schülern, dass jemand, der wirklich weise wäre, am Tag vor seinem Tode mit dem Beten beginnen würde. Nach einigem Nachdenken äußerte einer der Schüler Bedenken, dass man nicht genau wissen könne, an welchem Tag man sterben würde.

»Genau«, antwortete der Rabbi, »darum muss man schon heute mit dem Beten beginnen.«

Vielleicht ist es realistischer, wenn man sich von Zeit zu Zeit, lebenslang, um eine innere Balance bemüht: An Bilanzierungszeitpunkten, sei es aus Anlass von Feiertagen oder Jahresabschnitten, immer wieder zu überprüfen, ob die Richtung noch stimmt, ob die Verteilung der eigenen Kräfte noch ausgewogen ist. Wenn diese Fragen bejaht werden, ist es richtig weiterzumachen und Zweifel und Zögern zu überwinden. Wenn diese Fragen jedoch verneint werden, dann sollte den Zweifeln erst einmal Raum gegeben werden – aus einer Überprüfung seiner selbst wird die Richtung neu festgelegt und danach ein Handeln umso entschlossener nun wieder möglich.

Wer die Biografiekarten mehrmals bearbeitet wird feststellen, dass sich Veränderungen einstellen. Weitere Erinnerungen tauchen auf, insbesondere wenn man sich zusammen mit anderen rückbesinnt. Bewertungen können überdacht und Schlussfolgerungen korrigiert werden. Daher ist es sinnvoll, wenn man sich mindestens dreimal mit den Karten bzw. wichtigen Lebensabschnitten befasst.

»Man kann das Leben nur rückwärts verstehen, aber leben muss man es vorwärts.«

Sören Kierkegaard, Philosoph

Übersicht

VORBEREITUNGSKARTEN

- 1 Anleitung
- 2 Persönlichkeit
- 3 6-Faktoren-Modell der Persönlichkeit
- 4 Fragen zu deiner Persönlichkeit
- 5 Lebenslinie
- 6 Gefühlsbarometer

BIOGRAFIEKARTEN

- 7 Kleinkindphase
- 8 Fragen zur Kleinkindphase
- 9 Lebensentscheidende Momente der Kleinkindphase
- 10 Grundschulzeit
- 11 Fragen zur Grundschulzeit
- 12 Lebensentscheidende Momente der Grundschulzeit
- 13 Jugendzeit von 11 bis 17 Jahren
- 14 Fragen zur Jugendzeit zwischen 11 und 17 Jahren
- 15 Lebensentscheidende Momente der Jugendzeit von 11 bis 17 Jahren
- 16 Die Zeit als junge/r Erwachsene/r von 18 bis 29 Jahren
- 17 Fragen zur Zeit als junge/r Erwachsene/r von 18 bis 29 Jahren
- 18 Lebensentscheidende Momente als junge/r Erwachsene/r von 18 bis 29 Jahren
- 19 Lebensphase zwischen 30 und 45 Jahren
- 20 Fragen zur Lebensphase zwischen 30 und 45 Jahren
- 21 Entscheidende Momente in der Lebensphase zwischen 30 und 45 Jahren

- 22 Lebensabschnitt zwischen 45 und 65 Jahren
- 23 Fragen zum Lebensabschnitt zwischen 45 und 65 Jahren
- 24 Entscheidende Momente im Lebensabschnitt zwischen 45 und 65 Jahren
- 25 Das Leben als älterer Mensch mit mehr als 65 Jahren
- 26 Fragen zum Leben als älterer Mensch mit mehr als 65 Jahren
- 27 Lebensentscheidende Momente als älterer Mensch
- 28 Resümee
- 29 Fragen für ein Resümee
- 30 Glück und Zufriedenheit
- 31 Fragen zur Zufriedenheit
- 32 Erinnerung an zufriedene Urgroßeltern
- 33 Die gegenwärtige Lebenssituation
- 34 Fragen zur gegenwärtigen Lebenssituation
- 35 Fragebogen zur gegenwärtigen Lebensqualität
- 36 Die Suche nach dem richtigen Weg
- 37 Zukunftsfantasie
- 38 Vor dem Ende deiner Zeitreise
- 39 Beenden der Biografiearbeit

WOHLFÜHLKARTEN

- 40 Versöhnung
- 41 Entspannung
- 42 Entspannungsübung
- 43 Übung zur Lebensfreude
- 44 Selbstwert
- 45 Fragen zum Selbstwert
- 46 Übung zum Selbstwert
- 47 Wie möchtest du leben?

THEMENKARTEN

- 48 Nachrufkarte
- 49 Fragen zum eigenen Nachruf
- 50 Veränderung
- 51 Fragen zur Veränderung
- 52 Familienkonflikt
- 53 Fragen zum Familienkonflikt
- 54 Eigene Kinder
- 55 Fragen zu eigenen Kindern
- 56 Erziehungskarte
- 57 Fragen zur Erziehung
- 58 Beziehungskarte
- 59 Fragen zur Beziehung
- 60 Zufriedenheit in der Partnerschaft
- 61 Fragen zur Zufriedenheit in der Partnerschaft
- 62 Trennung
- 63 Psychotherapiekarte
- 64 Fragen für die Psychotherapie

Fred Christmann, Dipl.-Psych. Dr., Psychologischer Psychotherapeut, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut; Gründer des ersten deutschen Ausbildungsinstituts für Verhaltenstherapie und langjähriger Leiter der staatlich anerkannten Ausbildungsstätte für Psychotherapie und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie in Stuttgart; Gründer der Stiftung Psyche und Initiator ihrer interaktiven Dauerausstellung »Faszination Psyche« in Stuttgart.



Schattauer

www.schattauer.de

© 2022 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Turkey

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von Annegret Boll

Lektorat: Dr. Nadja Urbani

Fotos: © Annegret Boll; © Fred Christmann

Gesetzt von VH-7 Medienküche GmbH, Stuttgart

Gedruckt und gebunden von PRINT CONSULT GmbH, München

ISBN 978-3-608-40148-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in

der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.