

Das (Lehr-)Trainerinnen Team  
von **LebensMutig**  
Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.



**Erika Ramsauer** MTD, Salzburg  
*Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,  
Supervisorin, Psychologische Beraterin*  
[www.erikaramsauer.at](http://www.erikaramsauer.at)



**Gesine Hirtler-Rieger**, Vilshofen  
*M.A. Germanistin, Schreibtrainerin,  
freie Journalistin*  
[www.schreibwerkstatt-passau.de](http://www.schreibwerkstatt-passau.de)



Mag.a **Kathrine Bader**, Mils/Tirol  
*Schreibpädagogin, Biografiearbeiterin  
Leiterin von Schreibgruppen*  
[www.dastreffendewort.at](http://www.dastreffendewort.at)



**Ruth Bühler-Schuchmann**, Fürth  
*Systemisch-lösungsorientiertes Coaching,  
Dozentin für Pflegeberufe*  
[www.heute-gestern-morgen.info](http://www.heute-gestern-morgen.info)



**Sylvie Dellemann**, Fulda  
*Sozialpädagogin B.A.,  
Kordinatorin im Familienrat*  
[www.OmaLotti.de](http://www.OmaLotti.de)

## Biografiearbeit

*kennenlernen – ausprobieren – reflektieren*

In diesem Lehrgang lernen Sie Biografiearbeit nach LebensMutig e.V. kennen. Sie befassen sich mit Ihrer eigenen Lebensgeschichte und lassen sich von den Lebensgeschichten anderer beschenken. Sie erleben, wie Biografiearbeit wirkt und erfahren, wie Sie biografische Angebote planen und anleiten können. Durch Impulsvorträge, Übungen und Gespräche im virtuellen Seminarraum erhalten Sie eine Fülle von Anregungen und erweitern so Ihre methodische Kompetenz. Zwischen den Modulen vertiefen Sie die Inhalte in selbstorganisierten Kleingruppen (Peergroup).

Mit einem eigenen Praxisprojekt, das Sie idealerweise nach dem Didaktik-Modul einplanen, erhalten Sie das Zertifikat.

- Online-Lehrgang: via Zoom - ortsungebunden & von zuhause aus
- Begleitung durch **zwei Trainerinnen** pro Modul
- PC/Laptop mit Kamera & Mikrofon erforderlich (*die Teilnahme mit einem Tablet/Smartphone ist nicht möglich*)
- Investition: 225€ pro Modul
- Frühbucherrabatt bis 18.08.2023: 210€ pro Modul
- Zeiten: jeweils Freitag 15-18.30 Uhr und Samstag 9-17 Uhr sowie regelmäßige Reflexionstreffen in der Peergroup



**Info & Anmeldung**

[www.lebensmutig.de](http://www.lebensmutig.de)

[erika.ramsauer@lebensmutig.de](mailto:erika.ramsauer@lebensmutig.de)

## ONLINE Zertifikats-Lehrgang



## Biografiearbeit mit biografischem Schreiben

**2023/2024**

 **Lebens  
Mutig**  
Gesellschaft  
für Biografiearbeit e.V.

**Modul 1** 29.-30.09.2023

**Mein Koffer der Möglichkeiten**  
**Grundlagen der Biografiearbeit**  
*Erika Ramsauer & Sylvie Dellemann*

Den eigenen Lebensweg reflektieren und verstehen, einen roten Faden darin erkennen und das Leben in größere Zusammenhänge stellen - darum geht es in der Biografiearbeit. Wer sich in seiner Geschichte gut verwurzelt weiß, wird sich seiner Werte und Ziele im Heute bewusst und sieht, welche Schritte für die Zukunft Sinn machen. In diesem Seminar erproben und reflektieren Sie Methoden, entdecken Ihre Kraftquellen, erhalten theoretische Grundlagen der Biografiearbeit und lernen Themen, Arbeitsfelder und Zielgruppen kennen.

**Modul 2** 27.-28.10.2023

**Die Farben meines Lebens**  
**Biografische Selbstreflexion**  
*Kathrine Bader & Ruth Bühler-Schuchmann*

Um Biografiearbeit gut anleiten zu können, ist es hilfreich, die eigene Lebensgeschichte auch schreibend zu reflektieren: Was hat mir ein geliebter Mensch für mein Leben mitgegeben? An welchen Orten konnte ich Kraft tanken? Wie wird das heute für mich wirksam? Im Erinnern und Reflektieren können wir „biografische Kompetenz“ erwerben. Durch Schreibimpulse, Gespräche und Theoriehäppchen erhalten Sie Anregungen, um das Heute aus Ihrer persönlichen Geschichte heraus zu betrachten. Das stärkt Sie für zukünftige Schritte.

**Modul 3** 08.-09.12.2023

**Miteinander sprechen! Wieso? Weshalb? Wofür?**  
**Kommunikation & Zeitgeschichte in der Biografiearbeit**  
*Gesine Hirtler-Rieger & Sylvie Dellemann*

Lebensschätze erinnern und erzählen: In der Biografiearbeit nehmen Sie das Kostbarste in den Blick, was Menschen haben – Ihr Leben. In diesem Modul erleben Sie, dass die Kraft der Fragen Sie zu Ihren Ressourcen führen können. In achtsamer und wertschätzender Atmosphäre erschließen Sie sich Möglichkeitsräume der Erinnerung - sowohl im persönlichen als auch im zeitgeschichtlichen Kontext. Auf der Metaebene vergleichen Sie unterschiedliche Kommunikationstheorien und -modelle. Gemeinsam erarbeiten Sie ein Kommunikationsbuffet mit Anregungen für Ihr praktisches Tun.

**Modul 4** 02.-03.02.2024

**Mit Mut und Methode**  
**Kreative Methoden der Biografiearbeit**  
*Gesine Hirtler-Rieger & Sylvie Dellemann*

Vielfältige Möglichkeiten eröffnen neben dem Erzählen weitere Zugänge zum eigenen Leben. Mit Impulsen zum biografischen Schreiben, mit Fundstücken, Musik und Fotos finden Sie leichtfüßig und ausdrucksstark eine Sprache für das, was Sie selbst ausmacht. Gemeinsam probieren Sie in Kleingruppen die Anregungen aus, entwickeln eigene Variationen und sprechen darüber, was für Sie und Ihre Zielgruppe passt. So bestücken Sie Ihren Werkzeugkoffer für den lebensbegleitenden und/oder beruflichen Alltag - mit allen Sinnen, humorvoll und wertschätzend.

**Modul 5** 08.-09.03.2024

**Planen leicht gemacht**  
**Didaktik der Biografiearbeit**  
*Erika Ramsauer & Ruth Bühler-Schuchmann*

Eine sorgfältige, klare Planung hilft, Angebote der Biografiearbeit sicher und flexibel durchzuführen. Dadurch bekommen Sie Orientierung und Ermutigung zur Umsetzung ihrer Ideen. Sie lernen einen Leitfaden für die didaktische Planung biografischer Angebote kennen:

- Themenfindung
- Zielentwicklung
- Auswahl der Inhalte und passender Methoden
- Ablaufplanung

Sie erproben diesen Leitfaden, indem Sie einen ersten Entwurf für Ihr Praxisprojekt entwickeln. Eine Reflexion der Arbeitsschritte rundet die gemeinsame Arbeit ab.

**Modul 6** 07.-08.06.2024

**Es hat sich bewährt, wenn man anfängt!**  
**Werkstatt Biografiearbeit mit Projektreflexion**  
*Erika Ramsauer & Kathrine Bader*

Bei der Abschlusswerkstatt präsentieren Sie Ihr Praxisprojekt und erleben dabei die Ideenvielfalt durch die Projekte der anderen Teilnehmenden. Sie erhalten konstruktive Rückmeldungen durch die Gruppe und die Leitung. Sie bekommen Anregungen für die weitere praktische Arbeit und schließen den Lehrgang inspiriert ab – natürlich inklusive einer würdigen und freudvollen Verleihung der Zertifikate.