



# Leben

erinnern – begreifen – gestalten

5.Abel-Online-Lehrgang

Weiterbildung zur Trainerin/zum Trainer für  
Biografiearbeit nach LebensMutig e.V.

März 2025 – Dezember 2025

Informationsabend online: 16.01.2025 | 19:00 Uhr  
Info & Anmeldung: [susanne.hoelzl@lebensmutig.de](mailto:susanne.hoelzl@lebensmutig.de)

## Biografiearbeit

*ressourcenorientiert – kreativ – ermutigend*

Biografiearbeit stellt den Menschen und sein Leben in den Mittelpunkt. Sie regt das Erinnern an, deckt Ressourcen auf und ermutigt zu einem selbstbestimmten Leben.

Biografiearbeit schöpft aus einer Fülle kreativer Methoden und schafft einen lebendigen Kontakt der Teilnehmenden untereinander. Sie wendet sich an Menschen in jedem Lebensalter und ist in unterschiedlichen Arbeitsfeldern einsetzbar. Ihr Ziel ist es, Kraftquellen zu erschließen und Identität zu stärken. Sie hilft, das gegenwärtige Leben zu reflektieren, Chancen zu erkennen und Schritte für die Zukunft zu planen.

## Biografiearbeit

*kennenlernen – ausprobieren – reflektieren*

In der Weiterbildung lernen Sie Biografiearbeit 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. Sie führen ein selbst organisiertes Praxisprojekt durch, das Sie idealerweise nach dem Didaktik-Modul einplanen.

Der Lehrgang schließt mit einem Zertifikat ab.

## Biografiearbeit

*Impulse – Einzelarbeit – Gruppenaustausch*

Durch Impulsvorträge und Gespräche in der Großgruppe, Einzel-, Paar- und Kleingruppenarbeit erhalten Sie eine Fülle von Anregungen und erweitern so Ihre methodische Kompetenz.

## Den roten Faden im Leben finden



*Grundlagen der Biografiearbeit*

**5.-7.März 2025 | Birgit Lattschar**

Darum geht es: Den eigenen Lebensweg verstehen, einen roten Faden darin erkennen und das Leben in größere Zusammenhänge zu stellen. 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.

- Sie erproben und reflektieren Methoden, erhalten theoretische Grundlagen der Biografiearbeit und lernen Themen, Arbeitsfelder und Zielgruppen kennen.



## Unterwegs mit mir

*Biografische Selbstreflexion*

**28.-30.April 2025 | Susanne Hölzl**

Um Biografiearbeit gut anleiten zu können, hilft es, die eigene Lebensgeschichte zu reflektieren: Was hat mir ein geliebter Mensch für mein Leben mitgegeben? Wo konnte ich in meinem Leben Kraft tanken? Wie wird das heute in meinem Leben wirksam? Durch Erinnern und Reflektieren können Sie „biografische Kompetenz“ erwerben.

- Durch Übungen, Gespräche und theoretische Impulse erhalten Sie Anregungen, um das Heute aus Ihrer persönlichen Geschichte heraus zu betrachten und so Ihre Basis für neue Schritte zu stärken.



## Lebensschätze heben

*Kommunikation & Zeitgeschichte in der Biografiearbeit*

**3.-5.Juni 2025 | Birgit Lattschar**

Es geht um die Art und Weise, wie wir miteinander reden: welche Besonderheiten gibt es beim Erinnern, Erzählen und Zuhören? Wie funktioniert das (autobiografische) Gedächtnis? Hilfreich dabei ist eine Prise Zeitgeschichte, denn wir sind alle Kinder unserer Zeit: Welche Auswirkungen hat „große“ Geschichte auf persönliche Lebensläufe?

→ Ergänzt um Methoden und Inputs zur Zeitgeschichte erhalten Sie Hintergrundwissen zur Kommunikationstheorie und konkrete Anregungen zur Gestaltung von biografischen Gesprächen.



### Gut geplant ist halb gewonnen

*Didaktik der Biografiearbeit*

**2.-4.Juli 2025 | Sylvie Dellemann**

Sie erarbeiten didaktische Schritte für eine gute Planung und Vorbereitung einer Veranstaltung oder eines biografischen Projektes: Welches Thema interessiert mich? Welche Ziele möchte ich erreichen? Wer sind meine Teilnehmerinnen, welche Voraussetzungen bringen sie mit? Welche Inhalte und Methoden passen? Wie strukturiere und inszeniere ich meine Veranstaltung?

→ Inhaltliche Impulse, Einzelarbeit, Austausch und Reflexion sind der Rahmen für die konkrete Planung Ihres eigenen biografischen Projektes.



### Schnapp dir eine Methode

*Kreative Methoden der Biografiearbeit*

**1.-3.September 2025 | Susanne Hölzl**

Kreative und spielerische Methoden eröffnen neben dem Erzählen noch andere Zugänge zum eigenen Leben. Mit Fundstücken, Farben, Fotos und Filmausschnitten, verlebendigten Texten und im eigenen Schreiben finden Sie leichtfüßig und ausdrucksstark eine Sprache für das, was Sie selbst ausmacht. Solche Verfahren probieren Sie gemeinsam aus und sprechen darüber, wie Sie sie bei unterschiedlichen Zielgruppen anwenden können.

→ Sie lernen die Arbeit mit unterschiedlichen methodischen Settings kennen und erhalten Impulse für zielgruppenorientierten Materialeinsatz.

### Es hat sich bewährt, wenn man anfängt!



Werkstatt *Biografiearbeit mit Projektreflexion* | Zertifikat

**1.-3.Dezember 2025 | Sylvie Dellemann**

### & Birgit Lattschar

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

### Trainerinnen



#### Sylvie Dellemann | Fulda

Sozialpädagogin B.A. | Koordinatorin im Familienrat | Systemisch Spirituelle Coachin | Lehrtrainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig e.V. | [www.omalotti.de](http://www.omalotti.de)



#### Susanne Hölzl | Göming bei Salzburg

Kreative und humorvolle Trainerin & Unternehmensberaterin | Lehrtrainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig e.V. | [www.zuendhoelzl.at](http://www.zuendhoelzl.at)



#### Birgit Lattschar | Dackenheim

Dipl. Päd. Birgit Lattschar | Syst. Beraterin und Supervisorin (SG) | Lehrtrainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig e.V. Fortbildung | Beratung | Supervision [www.birgit-lattschar.de](http://www.birgit-lattschar.de)

### Organisatorisches

### Information & Anmeldung

[susanne.hoelzl@lebensmutig.de](mailto:susanne.hoelzl@lebensmutig.de)

**Anmeldeschluss: 31.01.2025**

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung die Rechnungsdaten bekannt:  
(Institution), Name, Post-, E-Mail-Adresse, Handy-Nummer.

**Informationsabend online: 16.01.2025 | 19:00**

**Gruppengröße:** 10 – 15 Teilnehmer:innen

**Seminarzeiten:** je Modul 3 aufeinanderfolgende Abende jeweils von 17:00 – 21:00 inkl. Pause

Grundlagen	05.-07.03.2025	Birgit Lattschar
Selbstreflexion	28.-30.04.2025	Susanne Hölzl
Kommunikation	03.-05.06.2025	Birgit Lattschar
Didaktik	02.-04.07.2025	Sylvie Dellemann
Methoden	08.-10.09.2025	Susanne Hölzl
Werkstatt	01.-03.12.2025	S.Dellemann, B.Lattschar

**Arbeitsgruppen:** Begleitend zum Lehrgang arbeiten Sie in kleinen Gruppen: Literaturstudium, Reflexion und Umsetzung von Methoden | 5 Treffen: 1,5 Stunden

**Biografische Sprech-Stunden:** Für Fragen während des Lehrgangs bieten wir Ihnen Sprech-Stunden an.

03.04.2025	18:00	Birgit Lattschar
16.06.2025	18:00	Susanne Hölzl
26.06.2025	18:00	Birgit Lattschar
21.08.2025	18:00	Sylvie Dellemann
06.10.2025	18:00	Susanne Hölzl

**Teilnehmer:innenbeitrag:** 1.350,00 €

Buchung des gesamten Lehrganges ist obligatorisch

**Buchung einzelner Module möglich:** 250,00 € /Modul

- Für **Nachholende** aus anderen LebensMutig Biografie-Lehrgängen maximal 2 Plätze pro Modul
- Für **Interessierte** nur bei den Modulen Kommunikation und Kreative Methoden

### Technische Rahmenbedingungen

Wir arbeiten mit ZOOM.

Dazu brauchen Sie einen Laptop oder Computer, eine Kamera und ein Mikrofon.

Neben der Biografischen Kompetenz erwerben Sie alle Basics um selbst ZOOMinare anbieten zu können.