

Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserinnen und Leser,
ein Zettel auf dem Schreibtisch erinnert mich,
daß ich dran bin mit „Infobrief schreiben“.
Während ich meine Alternativ-Themen
sortiere und mir keins so wirklich gut gefällt,
ist es plötzlich da... das Gute liegt oft so nah.

Zettel, die uns das Leben leichter oder
vielleicht manchmal auch schwerer machen.
Ich lade Sie zum Nachdenken ein...
über die Zettel in Ihrem Leben.
Viel Freude dabei wünscht



Andrea Parzefall www.ich-über-mich.de



Biografiearbeit und Zettel

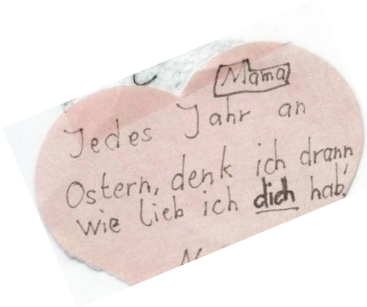
Vielleicht sind Sie ein sehr ordentlicher Mensch mit aufgeräumtem Schreibtisch,
sie haben alles im Griff und keine „Zettelwirtschaft“ rumliegen – herzlichen Glückwunsch ☺
Bei mir ist das anders: auf meinem Schreibtisch liegen Rechnungen, Anträge und Formulare,
die (schon lange) meiner Bearbeitung bedürfen... ich aber nicht die Zeit dafür finde(n mag).
Reifen wechseln... Zahnarzt... Töpferkurs... und andere Terminvereinbarungsaufträge.
Vor mir liegt auch eine Liste mit Namen von lieben Menschen, die ich „eigentlich“ schon seit
Wochen anrufen wollte. Warum vergeht die Zeit so schnell – ohne dass ich auch nur einen
Bruchteil meiner Listen abgearbeitet hab? Es ist immer das Gleiche:
ich such mir das „Schönste“ aus und irgendwas bleibt immer sehr lange liegen.
Als Gedächtnisstütze schreibe ich alles (gleich wenns mir einfällt) auf einen „Schmierzettel“ aus
dem Papierkorb, um Wichtiges nicht zu vergessen. Ich hab modernere Alternativen ausprobiert,
aber meine Zettel sind erfahrungsgemäß erfolgversprechender. Ich muss das Papier in der Hand
halten, nach Erledigung zerreißen und in den Papierkorb schmeißen... so!
Wenn ich so nachdenke, fallen mir Zettel meines Lebens ein...

Infobrief Biografiearbeit

ungefähr im Sommer '74 finde ich diesen Zettel meiner Mam am Frühstückstisch...
ich hab Ferien und sie ist schon in der Arbeit.



Nachrichten und Zeichnungen unserer Kinder... oder aktuell auf dem Küchentisch...



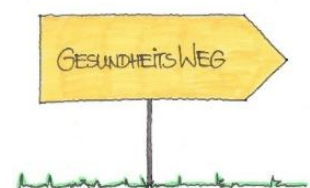
Von Reinhard Mey gibt's übrigens ein Lied dazu: **Deine Zettel**

Welche Zettel haben Sie in Ihrem Leben schon geschrieben und gelesen?

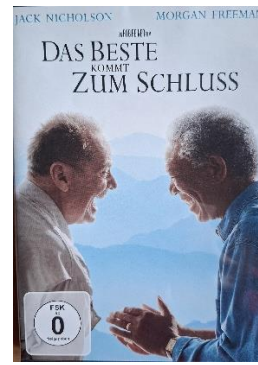
Sicher kennen Sie die Redewendung „ich hab viel auf dem Zettel“ – unsere Aufgaben im Alltag sind vielfältig und oft ist es schwierig, alles unter einen Hut zu bringen. Vielleicht liegt es daran, dass wir uns zu viele Aufgaben auf zu viele Zettel schreiben. Dazu hab ich eine Methode für Sie...

Mein Tablett

Stellt Euch ein Tablett vor. Wie schauts aus? Was ist alles drauf?
Schreibt oder zeichnet es auf eine Karte und überlegt:
Kann ich das alles so tragen? Was möchte ich ändern? Was kann draufbleiben?
Was muss runter? Was muss vielleicht (neu) drauf?



... aus meinem Seminar
das ich gemeinsam mit meiner Kollegin Agnes Stimmelmayer anbiete.
Nächster Termin: 11.-13. Mai 2026 an der LVHS Niederalteich



Ein ganz besonderer Zettel ist die „bucket-list“ aus dem Film aus dem Jahr 2007. Ein Milliardär (Jack Nicholson) und ein Automechaniker (Morgan Freeman) treffen sich auf der Krebsstation und schreiben zusammen eine Liste mit all den Dingen, die sie in ihrem Leben noch tun wollen, bevor sie den Löffel abgeben.

Inzwischen ist das eine meiner Lieblingsmethoden und so schreiben die Teilnehmenden in meinen Seminaren solche Listen, erzählen mir später von Dingen, die sie dann in die Tat umgesetzt haben: eine lang geplante Reise, Klavierspielen lernen oder endlich ein notwendiges Gespräch führen.

Egal, wo Sie was auf dem Zettel haben...

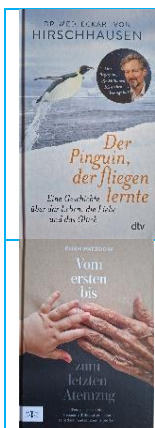
auf Ihrem Schreibtisch, im Notizbuch, aufm Handy, am PC oder an der Kühlschranktür...

denken Sie dran:



Diesen Satz hab ich als Teilnehmerin von einem Seminar mitgebracht – seitdem liegt der Zettel in meiner Arbeitsmappe 😊

Literaturtipps



Dr. med. Eckart von Hirschhausen: Der Pinguin, der fliegen lernte (2025)

Mit dem Sprung ins Wasser zeigt der Pinguin, was er wirklich kann – sobald er in seinem Element ist. Eine Geschichte voller heilsamer Ideen, atemraubend bebildert, persönlich, anrührend und komisch zugleich.

Ellen Matzdorf: Vom ersten bis zum letzten Atemzug (2023)

Ellen Matzdorf ist Hebamme und Bestatterin. In ihrem Buch spürt sie den beiden bedeutendsten Momenten unseres Lebens nach und zeigt, wie sie sich in ihrer Besonderheit ähneln.

Zitate & Aphorismen

**Es gibt keine große und schwierige Aufgabe,
die sich nicht in kleine, leichte Aufgaben aufteilen ließe.**

Buddhistische Weisheit

Lust und Liebe zu einem Ding macht die schwerste Aufgabe gering.

Deutsches Sprichwort

Der Mensch muss sich in der Welt selbst forthelfen.

Dies ihn zu lehren, ist unsere Aufgabe.

Johann Heinrich Pestalozzi (1746 - 1827), Schweizer Pädagoge und Sozialreformer

**Die Aufgabe des Lebens besteht nicht darin, auf der Seite einer Mehrzahl zu stehen,
sondern dem inneren Gesetz gemäß zu leben.**

Marc Aurel (121 - 180), römischer Kaiser und Philosoph

Veranstaltungsempfehlungen

29.12.2025 und 08.01.2026	„Würdigung, Klarheit, Zuversicht“ bzw. „Mein kraftvolles Motto fürs neue Jahr“ Friederike Spörl-Springer Online https://www.coaching-oberasbach.de/seminare
16.-18.01.2026	FrauenZeit- Ein Frauenwochenende zum Durchatmen Sabine Sautter Haus Werdenfels, Nittendorf Information & Anmeldung: www.haus-werdenfels.de oder anmeldung@haus-werdenfels.de
22.-25. 1. 2026	Biografisches Schreiben im Kloster Dr. Andreas Mäckler Kloster Frauenwörth (Fraueninsel/Chiemsee) Information & Anmeldung: https://www.meine-biographie.com/workshop-termine/
28.-30.01.2026	Beruf – Berufung – Lebenssinn. Klarheit gewinnen für ein erfülltes Leben ReferentIn: Sabine Sautter Veranstaltungsort: Klostersgut Kronburg bei Zams Information & Anmeldung: https://www.klostersgut-kronburg.at/geistliches-zentrum/spiritualitaet/pauschalen/ und k.geiger@vinzentinisch.net
Feb.-Okt.2026	Zertifikats-Lehrgang Biografiearbeit, ReferentIn: Erika Ramsauer, Isabell Funk & Sylvie Dellemann Veranstaltungsort: Fulda, Information & Anmeldung: kontakt@sylvie-dellemann.de

LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zu all unseren Veranstaltungen finden Sie auf

www.lebensmutig.de

Ab sofort finden Sie uns auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [LinkedIn](#)!



Infobrief Biografiearbeit | November 2025 | Auflage: 1800 | Redaktion: Andrea Parzefall | andrea.parzefall@lebensmutig.de | Herausgeber: LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V. | Sie können den InfoBrief bestellen bzw. abbestellen unter infobrief@lebensmutig.de