

Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es ist August.
August ist Urlaubszeit.
Zumindest war das früher so.
Mir fallen Bilder ein...
zu den Urlauben meines Lebens.
Kommen Sie mit auf GedankenReise...

Andrea Parzefall

www-ich-über-mich.de



Einfach mal weg...

Biografiearbeit & Urlaub

Ich erinnere mich...

... an meinen Kindheits-Italien-Urlaub in den 70er Jahren, an Sonne und Strand:
ich bin zum ersten Mal am Meer... grad schmecke ich sogar noch das Salz auf meiner Zunge.
Einbuddeln im Sand, Bikini und Bademütze, Salzwasser, Kokosnüsse, Einkaufen bei Nacht,
Schwimmen gegen die Wellen und das viele Geld in unseren Taschen: Lire!



... an Hüttenurlaube mit meinem Mann und mit unseren Kindern.
Gesicht und Geschirr waschen, Zähne putzen und Getränke kühlen –
das alles passiert am Holzbrunnen vor dem alten Holzhaus im Wald.

Unsere Kinder spielen stundenlang in Gummistiefeln mit alten Töpfen und dem kalten Wasser.
Wanderungen in der Natur, einfache Mahlzeiten - gebrutzelt auf dem alten Holzofen in der Stube,
Tage ohne Telefon und Fernseher - wir sind einfach nicht erreichbar!

Ich erinnere mich an den Flug nach Mallorca – der erste für uns als junge Familie.
Der Pilot begrüßt uns über Lautsprecher mit den Worten: „Wir haben ein Problem!“
Mit viel Lebensmut und Gottvertrauen ist daraus ein schöner Urlaub geworden.

Und ich erinnere mich an den Kurzurlaub als Paar – die Kinder sind bei Oma und Opa:
ausschlafen, ein schön gedeckter Tisch und kein Gestreite um das letzte Stück Pizza.

Wo sind Sie jetzt mit ihren Gedanken?
Am Meer... auf dem Berg... oder?
Welcher war Ihr schönster Urlaubsort?
Haben Sie einen Lieblingsplatz
für den Kurzurlaub im Alltag?



Weil Musik für mich eine große Rolle spielt, frag ich weiter:

Welche Musik verbinden Sie mit Urlaub?
Mit welcher Musik können Sie im Alltag „abtauchen“?

Wir haben heutzutage viele Möglichkeiten, unsere Urlaubserinnerungen zu bewahren.
Das klassische Fotoalbum mit „echten“ Fotos, handgeschriebenen Infos und Eintrittskarten dazu.
Das Fotobuch mit Hilfe aus dem Internet gestaltet und druckfrisch zum Verteilen in der Familie.
Die „Urlaubskiste“ – ein buntes Sammelsurium an einem schönen Platz ihres Zuhauses.
Lebens-Urlaubserinnerungen verteilt im ganzen Haus, in der ganzen Wohnung.
Oder Sie haben die schönsten Urlaubsmomente einfach im Herzen...

Wo bewahren Sie Ihre Urlaubserinnerungen auf?
Möchten Sie einen neuen „Ort“ dafür ausprobieren?
Haben Sie schon eine Idee?

Vielleicht entdecken Sie grad neue Möglichkeiten für den kleinen Urlaub zwischendurch. Egal, ob eine lange Reise in die Welt oder ein (kurzes) Innehalten im Alltag:



Genießen Sie den Augenblick!

Erinnerungen sammeln aus vergangenen Zeiten ist eine schöne Sache, aber... wie wärs denn mit einem Ideenbuch für Ihren Urlaub in der Zukunft?

Suchen Sie sich ein schönes Heft, ein Papier oder eine Karte und schreiben Sie drauf los:

**Ich möchte in meinem Leben unbedingt noch nach...
Begleiten soll mich...
Warum?**

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen, daß Sie „gut ankommen“!

Nicht alle Wünsche werden sich erfüllen – bleiben Sie trotzdem zuversichtlich neugierig.

Und wenn mal nix mehr geht und Sie nicht weiterwissen... vielleicht helfen Ihnen diese Worte:

Es wird sich fügen ...

Literaturtipps

	<p>Tony Buzan (2014) Das kleine Mind-Map-Buch. Hätten Sie gern weniger Chaos in Ihrem Leben? Tony Buzan zeigt, wie Sie aus dem Stand brillante Ideen entwickeln, mühelos Dinge im Gedächtnis behalten... und Ihre persönliche Zukunft planen können.</p>
	<p>John Strelecky (2017) Was nützt der schönste Ausblick, wenn du nicht aus dem Fenster schaust. Kleine Veränderungen des Blickwinkels können Großes bewirken – das zeigen die inspirierenden Momente in diesem Buch. „Fühle, was du wirklich fühlst, und nicht, was du fühlen solltest.“</p>

Zitate & Aphorismen

Wenn das ganze Jahr über Urlaub wäre, wäre das Vergnügen so langweilig wie die Arbeit.

William Shakespeare (1564 - 1616)

Urlaub im Urwald

Ich geh' im Urwald für mich hin... wie schön, daß ich im Urwald bin:

man kann hier noch so lange wandern, ein Urbaum steht neben dem andern.

Und an den Bäumen, Blatt für Blatt, hängt Urlaub. Schön, daß man ihn hat!


Heinz Erhardt (1909 - 1979)

Veranstaltungsempfehlungen

03.-06.09.2018	Werkwoche Biografiearbeit: „Rundum g´ sund!“ Biografiearbeit & Gesundheit ReferentInnen: Gesine Hirtler-Rieger & Andrea Parzefall, Konrad Habberger, Mathilde Hüttinger, Hansjörg Auer, Susanne Hölzl ; Veranstaltungsort: LVHS Niederalteich ; Information & Anmeldung: www.lvhs-niederalteich.de
12.-13.10.2018	Glück und Glas. Ein liebevoller Blick auf unsere Liebesbiografie Referentinnen: Petra Dahlemann & Sabine Sautter Veranstaltungsort: BVS Bildungszentrum, Holzhausen am Ammersee Information & Anmeldung: www.sabine-sautter.de
14.-16.11.2018	Start Zertifikatslehrgang Biografiearbeit. Grundlagen der Biografiearbeit Referentin: Sabine Sautter Veranstaltungsort: Lutherheim Springe Information & Anmeldung: www.eeb-niedersachsen.de
24.-25.11.2018	GesundheitsWeg. Mehr Lebenskraft mit Biografiearbeit Referentinnen: Andrea Parzefall & Agnes Stimmelmayer Veranstaltungsort: Haus Johannisthal, Windischeschenbach Information & Anmeldung: www.haus-johannisthal.de

LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf www.lebensmutig.de!

	Infobrief Biografiearbeit August 2018 Auflage: 1300 Redaktion Andrea Parzefall andrea.parzefall@lebensmutig.de anfragen@lebensmutig.de Herausgeber Kardinal-Döpfner-Haus & LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V. Kontaktadresse Domberg 27 85354 Freising. Sie können den Infobrief bestellen bzw. abbestellen unter anfragen@lebensmutig.de
---	---

