

Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!
im Alltag vergeht die Zeit oft so schnell...
ein Tag, ein Monat oder auch ein Jahr.
Je älter wir werden umso schneller gehts...
so fühlt es sich zumindest an.

Vielleicht haben Sie heute Lust...
auf eine Denkpause in Ihrem Alltag.
Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen



Andrea Parzefall
www.ich-über-mich.de



Biografiearbeit & Denkpause

In der Biografiearbeit geht's um Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.
Mein heutiges Thema lässt uns „im Hier und Jetzt“ innehalten und zur Ruhe kommen.

Mitten im Alltag sitze ich da, schließe die Augen und mache **Denk**pause.
Gedanken schwirren durch meinen Kopf, viele Erinnerungen sind auf einmal wieder da:
Kindheit, Schulzeit, Jugend, Herzensmenschen, Hobbies, Freundschaften, Lieblingsplätze.

Von manchen Familienmitgliedern und Freunden musste ich mich schon verabschieden.
Sie sind einfach nicht mehr da... ich muss meinen Lebensweg ohne sie weitergehen.
Unsere Kinder sind groß. Ich bin glücklich und stolz, daß sie auf einem guten Weg sind.
Wir Eltern freuen uns über ihre Besuche im Familienhaus und genießen die Zeit dazwischen.
So oft wie möglich besuche ich meine Mam, freu mich auf die Stunden mit ihr...
Mit Familie, Beruf, Ehrenämtern, Haus und Garten ist mein Alltag voller Aufgaben und Termine.
Meine liebe Kollegin und Vorbild-Referentin Hedwig nennt das „einen bunten Aufgabenstrauß“.
Das ist ein schönes Bild und machts mir gleich ein bisserl leichter.

Mit den Jahren bin ich bewusster im Umgang mit Menschen, Terminen und Aufgaben geworden.
Ich sag öfter NEIN, wenn mir danach ist und Begegnungen mit Herzensmenschen sind mir wichtig.

Denkpause ist für mich
Zeit zum Nachdenken
über mein Leben
und alles was (für mich) dazugehört



Für jede und jeden von uns schaut „Denkpause“ anders aus:

auf dem Kanapee oder im Liegestuhl liegen... ein Buch lesen oder schlafen... in die Sonne blinzeln
oder dem prasselnden Regen zuhören... ein Spaziergang in der Natur... Lieblingsmusik hören...
ein Gespräch mit einem lieben Menschen... Sport... trommeln... durch die Wohnung tanzen...
oder einfach mal gar nix denken, wenn das überhaupt möglich ist... wie ist Ihre Denkpause?

MEIN LEBEN
UND
ICH...

Denkpause kann auch sein: nachdenken über

Mag ich einfach nur so weiterleben oder mag ich Resümee ziehen?

Was brauch ich noch? Was ist mir wichtig?

Was will ich noch in meinem Leben?

Was bleibt von mir, wenn ich nicht mehr da bin?



Ich liebe Lebensgeschichten und erinnere mich an ein Gespräch vor vielen Jahren.

Auf dem (Fuß-) Weg vom Hauptbahnhof München zum Reinhard Mey – Konzert im Circus Krone machte ich ganz spontan eine kleine (Denk-) Pause im Café des BR.

Eine fremde Frau nahm neben mir Platz und hat mir aus ihrem Leben erzählt...

vom Krieg, von ihren Geschwistern und ihren Eltern... nach 2 Stunden sagte sie überrascht:

„Warum hab ich Ihnen das jetzt alles erzählt? Das hab ich noch nie jemanden erzählt.“

Tja... da waren wohl 2 Menschen zur richtigen Zeit am richtigen Ort.

Ich bin dankbar für solche Begegnungen - auch das kann eine Denkpause sein.



Infobrief Biografiearbeit



Denke lieber an das, was du hast,
als an das, was dir fehlt!
Suche von den Dingen, die du hast,
die besten aus und bedenke dann,
wie eifrig du nach ihnen gesucht haben
würdest, wenn du sie nicht hättest.

Mark Aurel

Machen Sie Denkpause...

nutzen Sie den Moment, wenn Ihnen danach ist

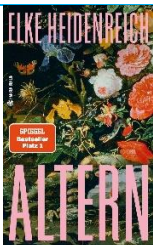
oder planen Sie eine bestimmte Denkpause-Zeit in Ihrem Alltag...

täglich oder 1x im Jahr... allein oder in Begleitung... es ist Ihre Denkpause ☺

Jetzt am Ende frag ich mich:

ist Denkpause eine Pause, in der wir denken oder eine Pause vom Denken?

Literaturtipps



Elke Heidenreich. Altern. 2024

Klug, lustig, manchmal auch traurig, aber immer mitreißend erzählt
Elke Heidenreich vom Altwerden und was es bedeutet.

Für einen selbst, für die anderen und für die, die man liebt.

Ein ehrliches Buch über das Altern, das Mut macht.



Hera Lind. Für immer deine Tochter. 2022

Paula findet in einer Küchenschublade das Tagebuch ihrer verstorbenen
Mutter. Nie hatte Anna von ihrer Flucht mit Baby Paula aus Pommern nach
Kriegsende 1945 erzählt. Doch beim Lesen offenbart sich Paula eine
Wahrheit, die sie vollkommen aus der Bahn wirft...

Zitate & Aphorismen

Verteidige dein Recht zu denken.
Denken und sich zu irren ist besser, als nicht zu denken.
Hypatia (um 355 - 415 oder 416)

Manche sprechen einen Augenblick, bevor sie denken.
Jean de La Bruyère (1645 - 1696)

Wir lieben die Menschen, die frisch heraus sagen, was sie denken –
vorausgesetzt, sie denken dasselbe wie wir.
Mark Twain (1835 – 1910)

Veranstaltungsempfehlungen

15.-16.11.2024	<p>Gefühle gestalten Wirklichkeit Netzwerkstatt für LebensMutig-Mitglieder am Petersberg in Erdweg Anmeldung (auch nur für Samstag) noch möglich: rotschiller@ptbg.de Details siehe Einladung vom 26.08.2024</p>
10.-12.01.2025	<p>Mein Ja(hr)Buch 24/25: Biografisches Schreiben & Gestalten zum Jahreswechsel Referentinnen: Dr. Mareile Seeber-Tegethoff, Gabi Neuhaus Veranstaltungsort: Tagungsstätte Lutherheim in Springe Information & Anmeldung: www.worte-und-leben.de/Veranstaltungen</p>
24.-25.01.2025	<p>Das Leben ist (k)ein Wunschkonzert. Welchen Platz hat Musik in Ihrem Leben? Referentin: Andrea Parzefall, Veranstaltungsort: LVHS Niederalteich Veranstalter: KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V. Information und Anmeldung: info@keb-freyung-grafenau.de</p>

LebensMutige Seminare

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

QR Code LebensMutig



Infobrief Biografiearbeit | Oktober 2024 | Auflage: 1600
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