



NOVEMBER 2020

PERSÖNLICHES BERATUNGSKONZEPT
CAS ZSB - SYSTEMISCHE BERATUNG UND FAMILIENTHERAPIE

GABRIELA MATHYS
www.biografieberatung.ch



INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung.....	3
2. BIOGRAFIEARBEIT	4
2.1 Begriffserklärung.....	4
2.2 Selbstkonzept.....	4
2.3 Selbstreflexion.....	5
2.4 Selbstwirksamkeit.....	5
3. Beratung, Begleitung und Grenzen der Biografiearbeit.....	6
3.1 Motivation – Kernkompetenzen – Qualifikation	6
3.1.1 Soziale Kompetenz	7
3.1.2 Fach- und Methodenkompetenz.....	7
3.1.3 Qualitätssicherung: Evaluation und Weiterbildung.....	7
4. Grundhaltung und Menschenbild	8
5. Beratungsansatz	9
5.1 Beratung.....	9
5.2 Kommunikationsmodelle.....	9
5.2.1 Das Eisbergmodell.....	9
5.2.2 Die Transaktionsanalyse	10
5.2.3 Das 4-Ohren-Modell.....	11
6. Klientel, Zielgruppen, Voraussetzungen und Abgrenzung	11
6.1 Compliance	12
6.2 Allianz	12
7. Beratungsziele.....	12
7.1 Themen	13
7.1.1 Familie	13
7.1.2 Idealvorstellung Familie.....	13
7.1.3 Sinn.....	14
7.1.4 Tod.....	14
8. Methoden der Biografiearbeit	14

8.1 Strukturierte Interviews.....	15
8.2 Fragen als Methode	15
8.2.1 Lineares Fragen.....	15
8.2.2 Zirkuläres Fragen.....	16
8.2.3 Strategisches Fragen	16
8.2.4 Reflexives Fragen.....	16
8.3 Genogramme.....	16
8.4 Anwendungen.....	18
9. Beziehungsgestaltung	20
10. Dokumentation- Administration – Marketing.....	20
11. Evaluation des Beratungsprozesses	21
12. Ausbildung, Weiterbildung, Qualitätssicherung	21
Literaturverzeichnis.....	22

1. Einleitung

Die Biografie als Beschreibung der individuellen Lebensgeschichte eines Menschen hat in unserem Kulturkreis eine grosse Bedeutung. Sie ist abzugrenzen von einem Lebenslauf. Biografie in der in unserem Kulturkreis tradierten Bedeutung als Beschreibung der Lebensgeschichte einer Person wird üblicherweise in schriftlicher Form übermittelt. Dieser besteht aus überprüfbaren Fakten und Daten und ist deshalb objektiv zu nennen. Eine Biografie schließt solcherlei Faktoren ebenfalls ein – aber impliziert noch viel mehr. Die Biografie eines Menschen beinhaltet nicht nur die verifizierbaren Stationen eines Lebens, sondern auch die subjektiv erlebbaren, mit Ideen, Gefühlszuständen und Hoffnungen durchzogenen Ereignisse und Erlebnisse. Menschen sind Träger einzigartiger Biografien, die Spuren in der Menschheitsgeschichte hinterlassen. Viele dieser Spuren haben die Schreibenden gar vergessen und viele Spuren sind ihnen nie bewusst geworden.

Die Lebensereignisse und die daraus resultierenden inneren Erlebnisse – gute wie schlechte – erschaffen das Selbstbild des Menschen. Die Lebensverhältnisse heute unterscheiden sich stark von denen der Vergangenheit. Die fortschreitende Individualisierung befreit den Menschen aus den Zwängen von traditionellen Verhaltensmustern und sozialer Regelmäßigkeit. Darin liegt die Chance zur Selbstaktualisierung – aber sie ist auch eine Gefahr für die eigene Identität. Der Mensch von heute findet wenig Orientierungshilfen und muss sich zurechtfinden in einer Welt, die zunehmend unberechenbar, unsicher, komplex und uneindeutig geworden ist (vgl. Klingenberger 2017). *Biografiearbeit* ist Erinnerungsarbeit am gelebten Leben, die als strukturierte Form der Selbstreflexion in einem gesteuerten Umfeld stattfindet.

Im Rahmen einer psychologischen Beratung werden Klientinnen und Klienten mit Hilfe methodenkundiger Beratung sogenannte biografische Kompetenzen entwickeln. Ziel ist es, durch diesen Kompetenzzuwachs Verantwortung für das eigene Leben übernehmen zu können und selbstbestimmt zu handeln. Die Reflexion der eigenen biografischen Vergangenheit und die Herausarbeitung der individuellen Ressourcen hilft Klientinnen und Klienten die Gegenwart besser zu bewältigen und ermöglicht eine bewusstere Gestaltung der eigenen Zukunft (vgl. Ruhe 2014).

Biografiearbeit eröffnet neue Blickwinkel auf das eigene Leben und bietet Gelegenheit, das eigene Schicksal anzunehmen und Frieden zu finden.

2. BIOGRAFIEARBEIT

2.1 Begriffserklärung

Der Mensch ist Bürger zweier Welten. Zum einen lebt er in der physischen Welt mit ihren Wirklichkeiten und hinterlässt dabei seinen Abdruck. Gleichzeitig wird der innere Mensch mit seinem Denken, Fühlen und Wollen, mit jedem Erlebnis aus sich selbst herausgefordert. Dieser Dialog zwischen dem Außen und dem Innen kennzeichnet die Biografie eines Menschen. Die Auffassung eines erweiterten Begriffes der Biografie macht Biografiearbeit erst möglich. Den bewussten Prozess der eigenen Lebensgestaltung hat Christina Hölzle vor rund zehn Jahren bereits mit dem Begriff Biografiearbeit in Verbindung gebracht: „Der Begriff deutet bereits an, dass eine Biografie kein passives Abbild eines Lebens darstellt, sondern dass eine Lebensbeschreibung ein Gestaltungsprodukt ist, ein Ergebnis von reflexiven, selektiven und gestaltenden Prozessen. Der Begriff Arbeit im Kontext von Biografie verweist auf einen absichtsvollen, bewussten zielgerichteten und aktiven Prozess“ (Hölzle und Jansen 2011, S. 31).

Biografie ist nicht einfach die Summe der Erlebnisse oder Ereignisse, denn dann gäbe es keine Entwicklung. Das Eigentliche, Individuelle liegt zunächst einmal verborgen in dem inneren, sinnhaften Zusammenhang der Ereignisse (vgl. Wais 2014).

Mittels der Biografiearbeit können Lebensereignisse in neue Zusammenhänge gebracht und eine Vorstellung für den eigenen roten Lebensfaden entwickelt werden. Der Blick auf die eigene Biografie entwickelt sich zu einem lösungsorientierten Instrument, das Verborgenes sichtbar werden lässt und die Übernahme von Verantwortung für das eigene Leben ermöglicht. Klientinnen und Klienten werden in die Lage versetzt, eine aktive, gestaltende Rolle statt einer passiven Opferrolle zu übernehmen. Biografiearbeit löst die Selbstwirksamkeit des Individuums aus (vgl. Hofmeister 2014).

2.2 Selbstkonzept

Der innere Dialog von Innen und Außen, der die Biografie ausmacht, findet seinen Widerhall im Selbstkonzept. Das Selbstkonzept ist oft verknüpft mit einer Idealvorstellung. In seiner Persönlichkeitstheorie behauptet Carl Rogers (vgl. Rogers 2018), das Selbstkonzept eines Menschen entspreche der ihm eigenen Auffassung des Selbst. Diese Vorstellungen sind oft mit einer ‚Idealvorstellung‘ verknüpft. Das Selbstkonzept ist gemäss Rogers dynamisch und entwickelt sich aus Erfahrungen, Unterstützung, Erfolgen und Strategien und spiegelt seine Selbstwahrnehmung. In seiner Persönlichkeitstheorie sieht Carl Rogers es als gegeben an, dass der Mensch in der Lage ist, seine Selbstkonzepte zu verändern (vgl. Rogers 2020).

In der unmittelbaren Nachkriegsperiode war die Orientierung an traditionelle Pflichtwerten noch sehr dominant und mit einer grossen Selbstverständlichkeit sind Rangordnungen zwischen den Generationen und den Geschlechtern akzeptiert worden. Auch die Ausrichtung an materiellen Werten hatte in der Wiederaufbauphase eine nachvollziehbare Relevanz. Diese Aspekte gilt es insbesondere in der Biografiearbeit mit älteren Menschen zu berücksichtigen. In den 50er bis 70er Jahren hat sich der Mensch sehr nach Aussen orientiert. Das Selbst passte sich an. In den 70er bis 90er Jahren hat sich das Selbst für die Selbst-Verwirklichung emanzipiert. In den 90er bis 2000er Jahren fand für das Selbst-Management eine Innen-/Aussenorientierung statt zwischen dem Selbst und der Umwelt (vgl. Röhrbein 2019).

2.3 Selbstreflexion

Es ist die Fähigkeit des Menschen zur Selbstreflexion, die sich die Biografiearbeit zu Nutze macht, um gezielt Änderungen herbeizuführen. Mit Hilfe der Selbstreflexion kann der Mensch Einsicht über sich selbst gewinnen und ggfs. bewusst gesteuerte Veränderungen fördern. Es kann sich durchaus um einen Prozess persönlicher Weiterentwicklung handeln. Aus biologischer Sicht betrachtet, ist die Selbstreflexion die Fähigkeit, verschiedene neuronale Muster auf der Ebene des Nervensystems zu entwickeln und diese miteinander zu vergleichen. Auf dieser Grundlage entsteht der mentale Prozess, den man als das Denken oder als das Überlegen bezeichnet (vgl. Röhrbein 2019).

Nach Rogers ist Selbstreflexion ein Prozess im Spannungsfeld des Vergleiches zwischen dem realen Selbstkonzept und dem idealen Selbstkonzept (vgl. Rogers 2020).

Die Vorstellungen zum eigenen Selbstkonzept müssen bewusst gemacht werden, um sie, mit einer gewissen Distanz, reflektieren zu können. Gewonnene Einsichten können als Chancen zum Erkennen von Problemen angesehen werden und bieten Ansatzpunkte für Veränderungen.

2.4 Selbstwirksamkeit

Der Begriff Selbstwirksamkeit, geprägt von dem amerikanischen Psychologen Alberd Bandura in den 1960er Jahren (vgl. Bandura 1997) kann verstanden werden als die Erfahrung einer Person, schwierige Situationen und Herausforderungen anzunehmen und sie aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Banduras Vorstellung der Selbstwirksamkeit sieht vier Grundlagen als gegeben an:

1. Die eigene direkte Erfahrung, etwas erreicht zu haben
2. Die Beobachtung entsprechender Erfahrungen bei anderen Personen, die einem selbst möglichst ähnlich sein sollten

3. Die Ermutigung durch andere im Sinne von: Ich weiß, dass du das kannst.
4. Die positive Interpretation körperlicher Vorgänge, die auf eine emotionale Erregung hinweisen (vgl. Bandura 1997).

Die Bewältigung neuer und schwieriger Aufgaben auf Grund der eigenen Kompetenz ist identitätsstiftend (vgl. Bandura 1997). Um verlorenes Selbstvertrauen wiederzuerlangen, ist ein Lernprozess sinnvoll. Der erlernte, andere Blick auf die eigenen Erfahrungen schärft die Wahrnehmung eigener Kompetenzen und Ressourcen und fördert die Selbstwirksamkeit.

3. Beratung, Begleitung und Grenzen der Biografiearbeit

3.1 Motivation – Kernkompetenzen – Qualifikation

Meine Motivation als Beraterin liegt in der Auffassung begründet, Klientinnen und Klienten in ihrer Eigenständigkeit zu unterstützen. Wahrnehmungsverzerrungen sichtbar werden zu lassen und das Sich-selbst-erleben zu ermöglichen. Diese Basis gilt es zu schaffen, um Klientinnen und Klienten in die Lage zu versetzen, eigenständig adäquate Entscheidungen für alle Lebensbereiche zu fällen und mehr Eigenständigkeit im Leben zu erreichen.

Ich besitze soziale Kernkompetenzen und Interaktionskompetenzen (Wechselbeziehung von Wissen und Können). Bei den Interaktionskompetenzen kann ich überzeugend würdigen, kritisches Feedback geben und empfangen. In wichtigen Gesprächssituationen gilt es, Impuls und Affekthandlungen zu reduzieren und der kognitiven Steuerung durch gefühlshafte Unterstützung zu verhelfen. Als Beraterin unterscheide ich zwischen Dein und Mein, zwischen den Anliegen und Bedürfnissen der Klientinnen und Klienten und meinen eigenen (Projektion, Übertragung und Gegen-Übertragung). Ich besitze die Fähigkeit, mich in sozialen Beziehungsfeldern und Situationen angemessen und konstruktiv auszudrücken, zu handeln und zu sprechen.

Meine qualifizierten Interventionen begründe ich theoretisch, sie sind methodenbasiert und transparent. Mein Menschenbild ist wohl strukturiert und philosophisch fundiert (vgl. Finke 2004).

Reflexionsfähigkeit, Selbsterkenntnis und emotionale Intelligenz gehören zu den Qualifikationen, die für die Arbeit in der psychosozialen Beratung unabdingbar sind. Mitgefühl, Kommunikationsfähigkeit,

Menschlichkeit, Taktgefühl und Höflichkeit, Johann Wolfgang von Goethe sprach von „Herzensbildung“, sind wichtige Voraussetzungen für die Arbeit mit Klientinnen und Klienten.

3.1.1 Soziale Kompetenz

Unter sozialer Kompetenz versteht man z. B. die Fähigkeit, Kontakte und Beziehungen zu anderen Menschen zu knüpfen und sie dauerhaft aufrecht erhalten zu können. Voraussetzung dafür ist ein gutes Beziehungs- und Konfliktmanagement, aber auch Führungsqualitäten oder das Vermögen, funktionierende Teams zu bilden und zu leiten, sind unabdingbar (vgl. Konnerth 2018).

3.1.2 Fach- und Methodenkompetenz

Ich verfüge über die erforderlichen Fähigkeiten, die Arbeitsprozesse in Einzelschritte zu gliedern und zu strukturieren (kreative Arbeitsmethoden, biografische Themen).

Vertiefte Fachkenntnisse im Beratungsumfeld habe ich im Rahmen meiner Ausbildung als systemische Sozialpädagogin und Biografieberaterin erworben. Meine Arbeit basiert auf einem durchdachten Beratungskonzept und ist von meiner systemischen Haltung geprägt. Systemisch zu beraten bedeutet auch, dass die Beratung selbst Gegenstand der Beratung ist und als Methode und gleichsam Instrument zur Evaluation mit einbezogen wird. Daraus ziehe ich Schlussfolgerungen für meine Haltung, die es mir ermöglicht, in meiner Arbeit mit Klientinnen und Klienten die bio-psycho-sozio-kulturellen Einflüsse zu berücksichtigen, aber auch die Möglichkeiten und Grenzen meiner Beratung zu erkennen. Dazu gehören die Selbstwahrnehmung und die realistische Selbsteinschätzung als Beraterin. Dies ist eine optimale Grundlage für den kommunikativen Ablauf des Arbeitsprozesses.

3.1.3 Qualitätssicherung: Evaluation und Weiterbildung

Geleistete Interventionen und meine persönlichen Entwicklungsschritte fließen als Erkenntnisse in die Gruppenprozesse und Einzelberatungen ein. Ich hole mir Feedbacks von Klienten/innen, Kollegen/innen und verschriftliche die daraus gewonnen Erkenntnisse. Bei noch offenen Fragen nehme ich eine Intervention oder eine Supervision in Anspruch, um meine Arbeit methodisch und konzeptuell zu reflektieren und mich weiterzuentwickeln. Ich achte auf geregelte Selbstreflexion und reflektiere mein Handeln mit schriftlichen Rückblicken. Beratungen evaluiere ich mit speziellen Fragebögen.

Grenzen der Beratung

Bei Menschen, die Biografiearbeit im Rahmen einer psychologischen Beratung suchen, stosse ich an meine beraterischen Grenzen. Die Biografiearbeit ist keine Therapie, entsprechend findet auch kein therapeutisches Eingreifen statt. Biografiearbeit stellt keine Psychotherapie dar, kann aber gleichwohl im therapeutischen Kontext, beispielsweise durch die Zusammenarbeit mit Therapeutinnen und Therapeuten, zur Anwendung kommen. Menschen, die Biografiearbeit im Rahmen einer psychologischen Zusammenarbeit suchen, wollen aus den erworbenen Erkenntnissen durch die biografische Selbstreflexion der eigenen Lebensgeschichte offenbar werden und einen Zuggewinn für ihre aktuelle Lebenssituation erhalten. Biografiearbeit fördert dabei die Identitätsentwicklung. Die Interventionen und Angebote der Biografiearbeit sind in der Regel kürzer und punktueller als therapeutische Prozesse- auch wenn es hier durchaus Anknüpfungspunkte zur Kurzzeittherapie gibt (vgl. Klingenberger und Ramsauer).

4. Grundhaltung und Menschenbild

Im Mittelpunkt steht der Mensch. Der Mensch als kreatives, soziales und intelligentes Wesen sollte in der Lage sein, selbstschöpferisch, lust- und verantwortungsvoll, sein berufliches und sein persönliches Leben gestalten zu können. Die im Rahmen der Biografiearbeit angewandten Mittel basieren auf der geisteswissenschaftlichen Lehre Rudolf Steiners (vgl. Steiner 1979), den Natur- und Sozialwissenschaften, die sich mit gesellschaftlichen Fragen aus geisteswissenschaftlicher Perspektive beschäftigten, und Tendenzen der Verschmelzung von Kunst und Leben, die im 19. Jahrhundert ihren Ausgang nahmen. Mit der Entfaltung der fachlichen und menschlichen Kompetenzen, der im Arbeits- und Lebenszusammenhang stehenden Individualität, geht eine Stärkung der Selbstregulationsfähigkeit des Menschen einher.

Ich achte und anerkenne alle Menschen unabhängig ihrer Herkunft, Weltanschauung, Lebensgestaltung und ihres Geschlechtes. Dieses Menschenbild lenkt mich in meinem beraterischen Handeln und befähigt mich, in den unterschiedlichen Settings der Beratung proaktiv und unabhängig Kommunikationen zu gestalten. Darin widerspiegelt sich ein Teil der einzigartigen Persönlichkeit, der ich mit Wertschätzung und Respekt sowie der Auffassung begegne, dass Menschen lebenslang lern- und entwicklungsfähig sind. Verhalten von Menschen verstehe ich als Kommunikation, die, wie jede Kommunikation, an Grenzen der Verständlichkeit stossen kann und ihrerseits auf eigenen Systemen basiert.

Ich sehe mich außerstande, einem Verhalten mit Verständnis zu begegnen, das sich gegen die eingangs, dargestellten Aspekte, gegen die Einhaltung der UNO Menschenrechtscharta oder zerstörerisch gegen die

zu beratende Organisation richtet. Obwohl ich der systemischen Aussage beipflichte, dass jedes Verhalten einen Sinn respektive einen Nutzen hat, bleibt die Unvereinbarkeit in den genannten Fällen mit meinen persönlichen, rechtlichen und ethischen Werten bestehen. Nach meinem Verständnis hat jeder Mensch das Recht, die Welt aus seiner Perspektive zu deuten. Dieser Deutungshoheit liegen Werte, Erziehung, Erfahrungen, genetische Prädispositionen, Bildung u.v.m. der Klientinnen und Klienten zugrunde, die nicht verhandelbar sind. Als Prozessverantwortliche stelle ich diese Deutungen in den Kontext der mit den Klientinnen und Klienten vereinbarten Zielen.

Die Schweigepflicht gegenüber dritten Personen halte ich im Beratungsprozess grundsätzlich und konsequent ein. Auftraggeberinnen und Auftraggeber, die nicht am Beratungsprozess teilnehmen, informiere ich über die Gestaltung und den Ablauf des Prozesses, ohne dabei meine Schweigepflicht zu verletzen.

5. Beratungsansatz

5.1 Beratung

Beratung im Kontext bedeutet für mich, mit Klientinnen und Klienten einen zeitlich befristeten und zielgerichteten Kommunikationsprozess zu führen. Dieser orientiert sich an ihren spezifischen Anliegen und befähigt sie, eigenverantwortlich die angestrebten Veränderungen zu gestalten und sie nachhaltig im Alltag zu implementieren. Als Beraterin übernehme ich dabei die Verantwortung für den Prozess, der für Klientinnen und Klienten durch persönliche Lern- und Entwicklungsangebote erlebbar wird. Die inhaltliche Akzentuierung und Deutung bleiben in deren Hoheit.

Um komplexe Gesprächsthemen zugänglich und verständlich zu machen, nutze ich drei Kommunikationsmodelle.

5.2 Kommunikationsmodelle

5.2.1 Das Eisbergmodell

Die Entwicklung des Eisbergmodells geht auf drei grosse Persönlichkeiten der Psychoanalyse bzw. der Kommunikationswissenschaften zurück. Sigmund Freud, von dem die Grundidee des Unterbewussten stammt, Schulze von Thun und Paul Watzlawick, die dieses Konzept in den Bereich Kommunikation

übertragen hat. Der Eisberg dient als Bild, das die unterschiedlichen Bereiche der Kommunikation verdeutlicht. Auf das Kommunikationsverhalten bezogen, steht die Sachebene für verbale Kommunikation, während auf der Beziehungsebene die nonverbale Kommunikation stattfindet. Das Eisbergmodell verweist auf die zwei Ebenen der Kommunikation, von denen eine sichtbar und eine unsichtbar ist. Nimmt man den Querschnitt eines Eisberges als Vorbild, dann gibt es einen sichtbaren Gesprächsteil von 10 bis 20 Prozent und einen unsichtbaren Gesprächsteil von 80 bis 90 Prozent. Diese beiden Teile weisen Kommunikations- und Unternehmensberatende die Begriffe „Sachebene“ und „Beziehungsebene“ zu. Die Sachebene ist beim Eisbergmodell der sichtbare Teil, die Beziehungsebene ist der unsichtbare Bereich (vgl. Engfer 2011).

Die Sachebene bezeichnet das „Was“ der Kommunikation, die Beziehungsebene das „Wie“

- Die Sachebene (sichtbar, bewusst): alle mess-, zähl- und auswertbaren Faktoren wie Zahlen, Fakten oder Daten.
- Beziehungsebene (unsichtbar, unbewusst): alle nicht greifbaren, nur unterschwellig vorhandenen Faktoren, wie Erfahrungen, Wertvorstellungen, Gefühle, Interpretationen, Instinkte oder auch Antriebe.

5.2.2 Die Transaktionsanalyse

Bereits vor rund 60 Jahren entwickelte der amerikanische Psychologe Eric Berne die Transaktionsanalyse (vgl. Hagehülsmann 2012). In seiner Arbeit unterteilte er das menschliche Verhalten bei der Kommunikation in drei Zustände:

- ☐ Das Eltern-Ich
- ☐ Das Erwachsenen-Ich
- ☐ Das Kind-Ich

Als Eltern-Ich bezeichnet Berne Kommunikationsverhalten, wie sie häufig in der Erziehung zu beobachten sind, dazu zählen Zurechtweisungen, Korrekturen oder das Umsorgen. Das Erwachsenen-Ich ist durch respektvolle, sachliche, rational durchdachte und reflektierte Kommunikation geprägt. Im Gegensatz dazu zeichnet sich das Kind-Ich durch albernes, verspieltes, spontanes oder auch trotziges Verhalten aus.

5.2.3 Das 4-Ohren-Modell

Das Modell stammt von dem deutschen Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun. Dieses Kommunikationsmodell unterscheidet in jeder Nachricht vier verschiedene Ebenen:

- Die Sachebene: Hier geht es um die Frage: Was genau wird gesagt? Dabei handelt es sich um Daten, Fakten und Informationen
- Die Selbstoffenbarung: Mit jeder Kommunikation geben Sprechende etwas von sich selbst preis. Das geschieht oftmals unbewusst, doch ermöglicht es einen Einblick in die Gefühlswelt und Persönlichkeit der Sendenden einer Nachricht.
- Die Beziehungsebene: Auch das Verhältnis zwischen Sendenden und Empfangenden einer Nachricht wird durch die Nachricht als Information übermittelt. Wertschätzung und Respekt, Abneigung, eine enge Beziehung oder Distanz sind ablesbar. Sowohl Wortwahl als auch Körpersprache und Mimik zeigen, wie die beiden Kommunizierenden zu einander stehen.
- Der Appell: Sendende möchten mit ihren Aussagen immer auch etwas bewirken und eine Reaktion der Empfangenden hervorrufen. So kann direkt aufgefordert werden, etwas zu tun oder weniger offensichtlich zu einer Handlung (oder deren Unterlassung) angeregt werden (Schulz von Thun 1981).

6. Klientel, Zielgruppen, Voraussetzungen und Abgrenzung

Mein ganzheitliches Angebot richtet sich an Menschen ab dem 35. Lebensjahr, die kreative lösungsorientierte Unterstützung bei der Bewältigung eines Anliegens jeglicher Art suchen. Aus meinem systemischen Beratungsverständnis heraus, ist das Menschenbild der Klientin oder des Klienten für die Gestaltung des Prozesses nicht relevant.

Geeignet ist meine Arbeitsweise für jene Klientel, die sich die Unterstützung von mir als Person grundsätzlich vorstellen können. Sehe ich von meiner Seite her auf persönlicher, ethischer, rechtlicher oder prozessgestalterischer Ebene unüberwindbare Hindernisse oder hege ich Bedenken hinsichtlich einer zielführenden Zusammenarbeit, fühle ich mich verpflichtet, begründet davon abzusehen.

6.1 Compliance

Ein wichtiges Kriterium, damit ich mich mit einem Menschen auf den Weg mache, ist die Compliance. Hierbei ist vor allem die grundsätzliche Bereitschaft zur tieferen und offenen Auseinandersetzung mit der Thematik an sich Voraussetzung. Gleichzeitig ist aber auch die Beschäftigung mit der eigenen Person und Lebensgeschichte zwingend notwendig.

6.2 Allianz

Weiterhin muss die beraterische Allianz stimmen, damit ein positiver Beratungsverlauf möglich ist. Ich behalte mir vor im Falle einer auftretenden Diskrepanz meine Unterstützung abzulehnen. Gleichzeitig akzeptiere ich natürlich auch, wenn zwischenmenschliche Gründe von Seiten der Klientin oder des Klienten für einen Abbruch der Beratung sprechen. Meistens kristallisiert sich dies anlässlich eines Erstgesprächs frühzeitig heraus. Transparenz ist mir generell ein hohes Anliegen und ich schätze konstruktives Feedback.

7. Beratungsziele

Die Biografiearbeit ist keine Therapie. Ein therapeutisches Eingreifen findet nicht statt. Menschen, die Biografiearbeit im Rahmen einer psychologischen Beratung suchen, wollen aus den erworbenen Erkenntnissen, die durch Reflexionen der eigenen Lebensgeschichte offenbar werden, einen Zugewinn für ihre aktuelle Lebenssituation erhalten. Biografiearbeit fördert die Identitätsentwicklung. Heute werden zahlreiche Menschen mit lebensgeschichtlichen Brüchen und Krisen konfrontiert. Die Biografiearbeit hilft bei der Bewältigung einschneidender biografischer Ereignisse und unterstützt Menschen bei der Integration von Erfahrungen in das eigene Lebens- und Selbstkonzept. Es bleibt den meisten Menschen wichtig, trotz Krisen ein Gefühl der Kontrolle zu behalten oder sie wieder zu erlangen und dabei sich selbst als wirksam zu erleben. Biografiearbeit kann die Bewältigung von belastenden Lebensereignissen erleichtern, indem die Klientinnen oder Klienten ihr subjektives Erleben ausdrücken und sich mit der Situation auseinandersetzen. Lebensgeschichtlich erworbene Bewältigungsstrategien werden als Ressourcen wahrgenommen und können auf aktuelle Situationen übertragen werden. Klientin und Klient werden ermutigt, aus der eigenen Lebensgeschichte Kraft zu schöpfen, Potenziale zu entdecken und Ziele zu entwickeln. Durch Selbstreflexion und die Rekonstruktion der eigenen Biografie kann das Selbstkonzept des eigenen Lebens in der Gesellschaft ein- und zugeordnet und in Beziehung zu anderen Menschen gesetzt werden (vgl. Klingenberger und Ramsauer 2017).

Die eigene Biografie in einem sozialen und historischen Kontext zu betrachten, ermöglicht es, das Leben im Strom widersprüchlicher Erfahrungen als etwas Wertvolles zu begreifen. Biografiearbeit trägt die Möglichkeit der *Salutogenese* in sich, d.h. des Gesundwerdens und der Gesundheitserhaltung). Im Kern von Anton Antonovskys Konzept der Salutogenese (vgl. Antonovsky 2007) steht das *Kohärenzgefühl* – ein Gefühl sinnstiftender Verknüpfung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, die zur stimmigen Verbundenheit mit dem eigenen Leben führt. In der Biografiearbeit wird bewusst auf Ereignisse hingewiesen, die von der Klientin und dem Klienten aktiv mitgestaltet wurden, um die eigene Selbstwirksamkeit aufzuzeigen und die Fähigkeit zur Selbstregulation zu fördern. Gelernt wird aber auch, die bisher unverstandenen Teile der Biografie zu klären, eigene Unzulänglichkeiten anzunehmen und schmerzhaftes Erlebtes der Vergangenheit als integralen Teil des Lebens zu akzeptieren.

Angestrebt werden die Niederlagen der Vergangenheit kreativ für die Zukunft zu nutzen (vgl. Hofmeister 2014). Biografiearbeit als Form der psychologischen Beratung eignet sich für Klientinnen und Klienten in Entwicklungs- und Stagnationsphasen ebenso wie in Krisen und Umbruchsituationen. Menschen, die im Angesicht wichtiger Lebensentscheidungen stehen, nach biografischen Wendungen neue Ausrichtungen benötigen oder vor der Fülle von Möglichkeiten nach Orientierung suchen. (vgl. Klingenberger, 2017)

7.1 Themen

Jede Biografie lässt sich aus mehreren Teilbiografien zusammensetzen. Die Biografiearbeit kann sich am Leben als Ganzheit orientieren, sie kann aber auch spezifische Themenbereiche aufgreifen und dort Klärung schaffen. Heute wird Biografiearbeit mit Kindern und Jugendlichen, in der Flüchtlingshilfe, in Firmen sowie in Altersheimen angeboten. Welche Themen im Vordergrund stehen, hängt von den Bedürfnissen sowie dem Lebensabschnitt des Einzelnen ab.

7.1.1 Familie

In der Mehrzahl der Fälle bildet die Familie die emotionale Grundlage für ein Kind. Familienmitglieder sind nicht austauschbar, sie bieten eine uneingeschränkte emotionale Bindung und die Beziehungen sind üblicherweise von Dauer – in welcher Form auch immer. Die anhaltenden und manchmal mit Konflikten verbundenen innerfamiliären Prozesse sind es, die die Persönlichkeit eines Kindes voranbringen und seine Identität ausbildet.

7.1.2 Idealvorstellung Familie

Die Rollen der Mitglieder einer Familie sind im stetigen Wandel begriffen. Gesellschaftliche Anforderungen sowie fürsorgliche Herausforderungen können zu persönlicher Überforderung führen.

Nicht selten steht die Wirklichkeit des Alltags in krasssem Widerspruch zum gesellschaftlichen Familienideal. Soziale und finanzielle Einschränkungen beeinträchtigen das Gefühl individueller Freiheit. Die Familie wird zum Stressfaktor.

7.1.3 Sinn

Eine Sinnkrise kann im Laufe des Lebens jeden Menschen ereilen, selbst wenn die äußeren Lebensumstände keinen Anlass dazu geben. Die Sinnfrage kann eine Suche nach der eigenen, der wirklichen Identität auslösen. Sie kann den Versuch befeuern einzelne Lebenserfahrungen in die Biografie einordnen zu wollen. Die Biografiearbeit macht sichtbar, was im Leben der Einzelnen sinnstiftend gewesen ist.

7.1.4 Tod

Biografiearbeit bietet die Möglichkeit der Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit. Sie kann auf vielfältige Weise genutzt werden: als Sammlung interessanter Stationen, die ein Leben prägen, oder als bewusste Sterbebegleitung. Die Beschäftigung mit der eigenen Biografie kann den Menschen, der um seinen bevorstehenden Tod weiß, die Möglichkeit geben, sich vorzubereiten, mit seinem gelebten Leben Frieden zu schließen und angemessen zu reagieren, weil er in der Lage ist, sich selbst zu steuern.

8. Methoden der Biografiearbeit

Biografiearbeit als Methode kommt heute in vielen psychologischen Beratungspraxen zur Anwendung. Methodisch lässt sie sich am ehesten zwischen Gesprächsbegleitung und angeleiteter Intervention verorten. Biografieorientierung als Handlungsprinzip und Methoden der Biografiearbeit finden sich in vielfältigen Handlungsfeldern der Begleitung von Menschen. Zumeist waren sie in Bildungsarbeiten, Pflege, Seelsorge, Sozialarbeit, Medizin, Beratung und Therapien schon immer fester Bestandteil der professionellen Begleitung. In den vergangenen Jahren werden sie bewusst und explizit mit dem Begriff „Biografiearbeit“ etikettiert. (vgl. Klingenberger und Ramsauer 2017)

Die Biografiearbeit reicht von der intensiven Erinnerungsarbeit und bewussten Auseinandersetzung mit der Vergangenheit. Die Wahl der Methode, die bei den Beratenden in der Praxis zur Anwendung kommt, hängt von den jeweiligen Kenntnissen und Fähigkeiten ab. Als gesprächsbegleitende Unterstützung bewegt sich die Biografiearbeit auf dem Feld subjektiver Deutungsmuster und Sinnkonstruktion (vgl. Hölzle 2011) und richtet den Fokus auf die Suche nach dem roten Faden. Gesprächsbegleitung ist keine voraussetzungslose Form der Beratungsarbeit, sondern es erfordert biografische und kommunikative

Kompetenzen, theoretisches Fachwissen bezogen auf das Ziel und die Adressatengruppe sowie Fachkompetenzen zur Analyse, Gestaltung und Moderation von Einzel- und Gruppenprozessen. Die Fähigkeit, das Vertrauen und die Kooperation des Gegenübers in einem biografischen Dialog zu gewinnen, gehört ebenfalls zu den relevanten Kompetenzen für das biografische Arbeiten. Des Weiteren sind Selbstreflexion und die gewollte Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie entscheidende Voraussetzungen, um mit Klientinnen und Klienten biografisch zu arbeiten (vgl. Ruhe 2014).

Bei der Biografiearbeit kommen neben der zentralen Gesprächsbegleitung Methoden zur Anwendung, die einer zusätzlichen Ausbildung bedürfen, wie z.B. die Arbeit mit Genogrammen oder die Arbeit mit dem sogenannten „inneren Kind“.

Es gehört zu den angeeigneten Kompetenzen der Beratenden zu entscheiden, welche Methoden, derer sich die Biografiearbeit bedient, von den Klientinnen und Klienten angenommen werden können. Nicht außer Acht zu lassen, ist die Tatsache, dass bestimmte schmerzhaftes Erinnerungen eine Retraumatisierung auslösen können. In diesem Fall ist es wichtig, dass der Beratende die Betroffenen an eine fachkompetente Person zur Behandlung weiterleitet (vgl. Klingenberger 2017).

8.1 Strukturierte Interviews

Ohne die richtigen Fragen kann die Arbeit an einer Biografie nicht gelingen. Klientinnen und Klienten kommen zu einer Beratung mit expliziten oder impliziten Fragen: Welcher Sinn liegt in dem Gewordenen? Wie kann ich meine Lage verbessern? Die Beratenden begegnen den Fragen mit gerichtetem Fragen, das unterstützend wirkt. Was aber ist darunter zu verstehen? In der Biografiearbeit geht es darum, Fragen zu stellen, die Erinnerungen hervorrufen und die reflektiert werden können. Gut gestellte, bewusste Fragen tragen oft die Antworten in sich (vgl. Nordmann und Kötter 2008).

8.2 Fragen als Methode

8.2.1 Lineares Fragen

Lineares Fragen dient der Schaffung eines für die Klientinnen und Klienten sowie den Beratenden gemeinsam zur Verfügung stehenden Vorrates an Fakten. Viele Ereignisse aus der Vergangenheit brauchen Zeit, um rekonstruiert zu werden. Lineares Fragen steht deshalb oft am Beginn der Biografiearbeit und bietet durch die im Voraus zugesendeten Fragestellungen ein Zeitfenster für die Betroffenen, um mit Erinnerungen, die nicht sofort abrufbar sind oder nicht abgerufen werden

wollen/sollen, umzugehen: Fragen aus der Praxis können sein: “Wie alt waren Sie, als Ihr Vater starb? Hatten Sie neben dem Beruf Zeit für Kunst, Sport oder Weiterbildung?”

8.2.2 Zirkuläres Fragen

Durch zirkuläres Fragen eröffnen Beratende für Betroffene die Möglichkeit, sich in andere Positionen zu versetzen oder einen Perspektivwechsel innerhalb eines Systems zu versuchen. Die Fragen sind nicht direkt, sondern verlangen eine Außenperspektive. Mit der Einführung immer neuer Sichtweisen, können reflexive Prozess eingeleitet werden. Zirkuläres Fragen kann sich in Unterscheidungs-, Hypothesen-, Vergangenheits- und Zukunftsfragen differenzieren (vgl. Ruhe 2008). Fragen aus der Praxis können sein: „Welche Verhaltensweisen ihrer Mutter hätten ihrer Meinung nach diese Voraussetzung geschaffen, dass sie den Schulweg gerne allein gegangen wären? Angenommen, sie werden auf einen Rollstuhl angewiesen sein, wie würde ihrer Meinung nach ihrer Frau reagieren?“

8.2.3 Strategisches Fragen

Strategisches Fragen ist suggestiv; es beeinflusst Klientinnen und Klienten in dem der Gesprächsverlauf absichtsvoll und zielgerichtet durch die Beratenden dirigiert wird. Meinungsvorgaben der Beratenden möchten dabei einen Reflexionsprozess einleiten, der entweder zu einer Bestätigung oder zu einer Neubewertung der Problemstellung führt. Es ist bei diesem Vorgang wichtig, dass Beratende deutlich darauf hinweisen, dass die Meinung, die das strategische Fragen impliziert, ihre eigene ist. Fragen aus der Praxis: „Das war für Sie doch sicher die beste Lösung gewesen, oder?“ „Jeder muss für sich selbst sorgen. Wie kam Ihre Frau mit der Situation klar?“

8.2.4 Reflexives Fragen

Reflexives Fragen verlässt das Feld der Fakten und öffnet den Raum für Neuorientierung. Die Betroffenen mobilisieren die Selbstbeobachtungskräfte, analysieren ihr Verhalten und begeben sich in die Felder möglicher Handlungs- und Veränderungsvorgänge. Fragen aus der Praxis: „Würden sie heute wieder so handeln?“ „Was hätten Sie getan, wenn Ihnen die Stelle nicht angeboten wäre?“

8.3 Genogramme

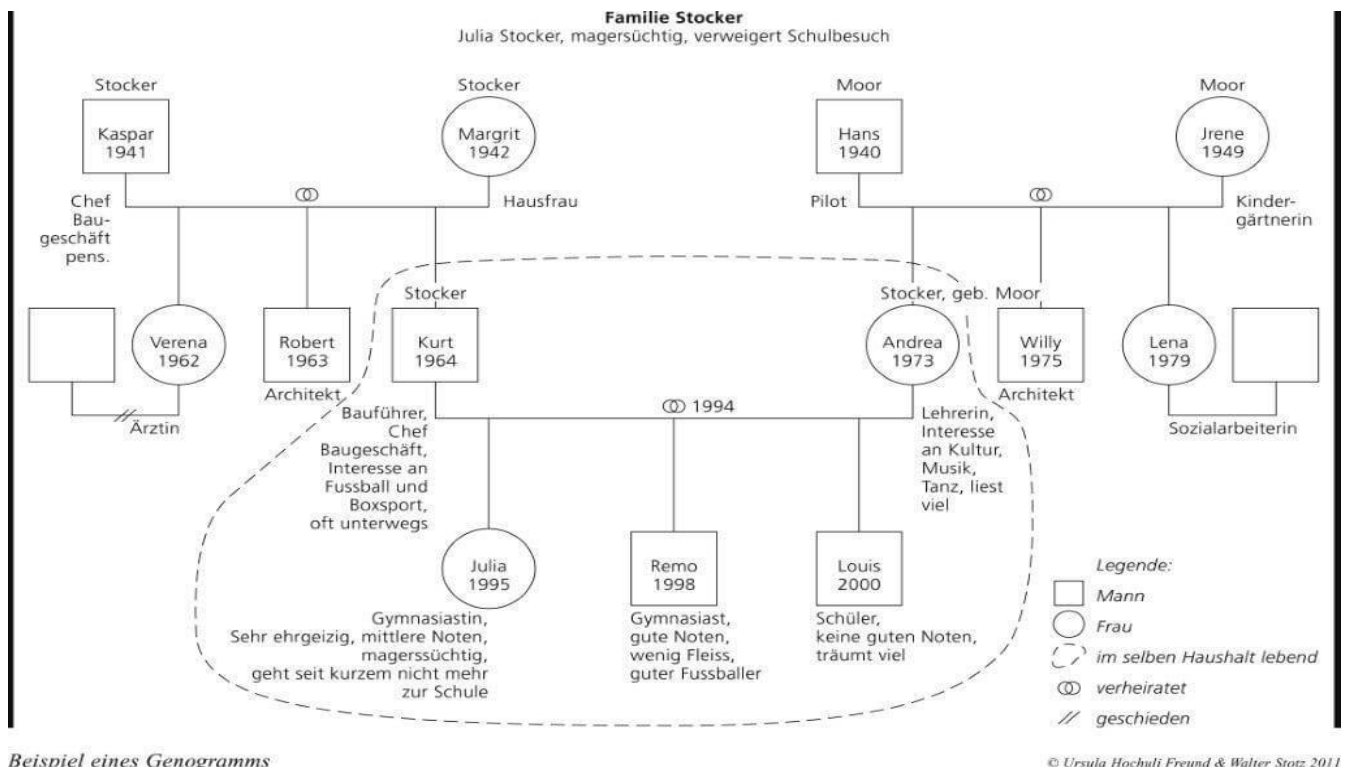
Die Genogrammarbeit ist eine Methode, die einen schellen und intensiven Blick in die Vergangenheit zulässt. Ziel ist die Aufdeckung von Mustern, Prägungen und Glaubenssätzen, die durch einen Prozess – der durchaus emotional belastend sein kann – familiäre Ressourcen offenlegen und sich zu einer positiven

Kraft wandeln lassen. Genogramme dienen der Schaffung eines genealogischen Überblicks, aber anders als bei der schlichten Darstellung der Abstammung können im Genogramm auch Personen ausserhalb der Familie und Ereignisse, die eine tragende Rolle in der Biografie der Betroffenen gespielt haben zugeordnet werden (vgl. Hertkorn 2012).

Im Genogramm stehen Kreise für Frauen und Quadrate für Männer, die durch vertikale und horizontale Beziehungslinien verbunden werden. Direkte Vorfahren, Geschwister sowie vergessene oder ausgestoßene Angehörige und Ex-Partnerinnen und -partner werden abgebildet. Anders als im Stammbaum erhalten zusätzlich Beziehungen, Lebens Eckdaten, Tabus und weitere relevante Informationen einen Eintrag.

Sichtbar gemacht werden wiederkehrenden Muster, kritische Ereignisse und Lebensphasen, aber auch ungeahnte Ressourcen von drei Generationen des Familiensystems. Zusammenhänge zwischen aktueller Problematik und Einfluss des Familiensystems können visualisiert werden. Die neugewonnenen Erkenntnisse ermöglichen eine Umwertung des Selbstkonzepts – weg von reinen Negativbewertungen hin zu einer positiven Selbstwahrnehmung. Diese positive Selbstwahrnehmung ermutigt Betroffene zu alternativen Handlungsweisen (vgl. Hertkorn 2012).

Genogrammarbeit ist eine besondere effektive Methode für Klientinnen und Klienten, die sich bewusst von alten familiären Mustern befreien möchten. Für Beratende, die Genogrammarbeit anbieten möchten, ist eine zusätzliche Qualifizierung ratsam. Ausbildungsinstitute wie das Zentrum für Systemische Therapie und Beratung (ZSB) in Bern sowie in Meilen/Zürich bieten Genogrammarbeiten in systemischen Ausbildungsmodulen an.



Beispiel eines Genogramms

© Ursula Hochuli Freund & Walter Stötz 2011

<https://gedankenwelt.de/wie-du-schritt-fuer-schritt-ein-genogramm-erstellen-kannst>

8.4 Anwendungen

Die Biografiearbeit kann auf eine Vielfalt von Anwendungen zurückgreifen, mit deren Hilfe die eigene Identität reflektiert wird oder forschende Rückschau und Versöhnung mit dem Vergangenen stattfinden kann. Die unten aufgelisteten Anwendungen zeigen, wie Biografiearbeit in der psychologischen Beratung gefördert werden kann. Die Aufgaben können in unterschiedlichen Settings individuell durchgeführt und dann mit den Beratenden besprochen werden (vgl. Ruhe 2014).

➤ Systematisieren und vergleichen

- Lebenslinie – das eigene Leben wird als chronologischer Verlauf grafisch dargestellt, um festzustellen, wie ereignisreich das Leben gewesen ist
- Chronik – der individuellen Biografie werden gesellschaftlichen Entwicklungen gegenübergestellt
- Verschobene Zeitstränge– Ereignisdaten unterschiedlicher Epochen werden verglichen

- Erinnerungsstrategien
 - Verschwundene Orte, Rituale und Lebenszusammenhänge werden als Teil der Biografie wiederentdeckt

- Assoziationsübungen
 - Gesten, Gegenstände, Begriffe usw. können Auslöser sein, um verschüttete Erinnerungen ins Bewusstsein zu rufen

- Archivieren
 - Das Erforschen und Ordnen von Dokumenten, Zeitungsartikeln usw. ermöglichen das Analysieren eines bestimmten Lebensabschnittes

- Protokollieren
 - In Form von Tagebüchern, Journalen oder Fotodokumentationen werden Ereignisse, Eindrücke und Gefühle über eine festgelegte Zeitspanne festgehalten, um sie zu einem späteren Zeitpunkt reflektieren zu können

- Beschreiben und revisualisieren
 - Die Wohngeschichte wird visualisiert, indem alle Orte, an denen die Betroffenen oder ihre Angehörigen gewohnt haben, verzeichnet und beschrieben werden
 - Der sich über die Jahre verändernde Körper wird skizziert
 - Die Phasen unterschiedlicher Ernährungsweisen werden rekonstruiert

- Bilanz ziehen
 - Von der Gegenwart ausgehend, wird das eigene Leben rückwärts aufgerollt, um den vielen Gabelungen auf die Spur zu kommen. Dadurch wächst das Verständnis, warum das Leben so und nicht anders verlaufen ist.

- Kreatives Schreiben
 - Poetische Selbsterfahrung im Rahmen der Biografiearbeit dient der Erlebnisverarbeitung und des Selbstmanagements. Schreiben hilft, verschüttete Gefühle wiederzufinden. Die Aufmerksamkeit kann auf die positiven Erlebnisse gelenkt werden. Ein Staunen über das neu entstandene Werk wirkt motivierend unterstützend.

➤ Perspektivwechsel

- Statt sich auf Fehler zu konzentrieren, wird der Blick geschärft für Dinge, die die Betroffenen mit Dankbarkeit erfüllen können
- Der nahe Lebensraum wird umgeräumt (vgl. Ruhe 2014)

9. Beziehungsgestaltung

Die Beziehung zu Klientinnen und Klienten gestalte ich über Kommunikation, Empathie, Vertrauen, Wertschätzung und Klarheit. Mir ist es wichtig, mit Menschen ins Gespräch zu kommen und zu erfahren, welche Werte massgeblich sind und was ihnen besonders am Herzen liegt. Meine Gesprächsgestaltung zielt auf Verstehen und nicht auf Beurteilung ab. Verstehen heisst, ein umfängliches Bild vom Anliegen des Gegenübers zu erhalten, so dass ich Klientinnen und Klienten gezielt mit anschlussfähigen Interventionen unterstützen kann. Sich auf einen Beratungsprozess einzulassen, ist immer auch mit den Gefühlen von Unsicherheit und Ungewissheit gepaart. Darum lege ich in der Beziehungsgestaltung Wert auf einen vertrauensvollen Rahmen: alle Anliegen, inklusive Skepsis und Ablehnung, haben darin ihren Raum und werden ernst genommen. Ich kläre im Erstgespräch meine Rolle und und erläutere meine grundsätzliche Arbeitsweise. Ich mache den Beratungsablauf transparent und erwähne im Gesprächsprozess, an welcher Stelle wir uns bei der gemeinsamen Arbeit befinden und was noch folgen könnte. Meine Kommunikation ist angemessen und basiert auf dem Prinzip des aktiven Zuhörens, einer proaktiven Haltung und hoher Präsenz. Während der gesamten Beratung übernehme ich in der Beziehung zum Gegenüber ausschliesslich die Verantwortung für den Prozess.

10. Dokumentation– Administration – Marketing

- Ich dokumentiere alle Beratungssitzungen und führe eine saubere Buchhaltung
- Ich halte meine Webseite auf dem aktuellsten Stand
- Ich werde mir ein Netzwerk erarbeiten, in dem ich mich und meine Beratungsarbeit bei verschiedenen Institutionen und Arztpraxen vorstelle. Zweimal im Jahr inseriere ich in einem Fachmagazin für meine Seminare und meine Beratungspraxis

11. Evaluation des Beratungsprozesses

Der Beratungsprozess wird fortwährend und anhand vorab festgelegter Kriterien evaluiert. Dies gestalte ich über die Mittel der Kommunikation, also des Rückfragens, der Paraphrase, der Verständnisklärung, der zirkulären Fragen und Skalierungen. Meine Beobachtungen, Vermutungen und Hypothesen mache ich punktuell und angemessen zum Inhalt der Evaluation. Hinzu kommen jene Rückmeldungen seitens des Kundinnen- und Kundensystems, die meine beobachtbare Prozesssteuerung, Transparenz, Vorhersehbarkeit, Verständlichkeit und Allparteilichkeit betreffen. Jeden Beratungsprozess evaluiere ich vor- wie nachbereitend mit meiner Intervisionsgruppe, um über die Reflexion des Prozesses und geplanter Interventionen auch meine Rolle und mein Agieren als Beraterin hinterfragen zu lassen.

12. Ausbildung, Weiterbildung, Qualitätssicherung

Dank meiner Fachkompetenz als Prozessverantwortliche wähle ich sorgfältig zielführende Interventionen und Methoden aus und verhalte mich allfälligen Änderungen gegenüber offen, ohne dass meine Souveränität in Zweifel zu ziehen wäre. Hier kommt besonders meine systemische Ausbildung zum Tragen, die der Komplexität und Unvorhersehbarkeit menschlichen Handelns geschuldet ist. Als Mitglied des Berufsverbandes für Biografiearbeit (BBAS) bin ich den Vorgaben hinsichtlich Weiterbildung und Qualitätssicherung verpflichtet. Als Aktiv-Mitglied des Verbandes fühle ich mich verantwortlich und setze mich ein für die Weiterentwicklung der Biografiearbeit als Beruf. Ich bilde mich regelmässig fachlich weiter und tausche Erfahrungen und Erkenntnisse aus der eigenen Arbeit mit den anderen Mitgliedern aus.

Literaturverzeichnis

Antonovsky, Aron (2007): *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. 2. Auflage. DGVT -Verlag, Tübingen.

Bandura, Albert (1997): *Theorie der Selbstregulation (Self- efficacy): The exercise of contrôle*, Freemann, New York.

Engfer, Tobias (2011): *Das Eisbergmodell: Ein Diskurs über ein ständig revitalisiertes Kommunikationsmodell*. 1. Auflage. GRIN Verlag, München.

Finke, Jobst (2004): *Empathie und Interaktion: Methodik und Praxis der Gesprächspsychotherapie*. 2. Auflage. Thieme, Stuttgart.

Hagehülsmann, Ute (2012): *Transaktionsanalyse: Wie geht denn das?* 1. Auflage. Junfermann. Verlag, Paderborn.

Hölzle, Christina und Irma Jansen (2011): *Ressourcenorientiert Biografiearbeit: Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden*. 2. Auflage. VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien, Wiesbaden GmbH.

Hofmeister, Dr. Med. Susanne (2014): *Wo stehe Ich und wo geht's hin: Wie Sie den roten Faden im Leben finden*. 2. Auflage. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München.

Klingenberger, Hubert (2017): *Biografiearbeit in Beratung und Coaching: Anlässe, Übungen, Impulse*. 1. Auflage. Don Bosco Medien GmbH, München.

Kliengenberger, Hubert und Erika Ramsauer (2017): *Biografiearbeit als Schatzsuche: Grundlagen und Methoden*. 1. Auflage Don Bosco Medien GmbH, München.

Konnerth, Tanja (2018): *Mein Achtsames Ich*. 1. Auflage. Herder Verlag GmbH, Freiburg in Breisgau.

Nordmann, E. & S. Kötter (2008): *Systemisches Interviewen: Handbuch der Familiendiagnostik*. 3. Auflage. Springer, Berlin.

Rogers, Carl. R. (2020): *Entwicklung der Persönlichkeit: Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten*. 22. Auflage. Houghton Mifflin Company, Boston.

Röhrbein, Ansgar (2019): *Und das ist noch nicht alles: Systemische Biografiearbeit*. 1. Auflage. Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg.

Rudolf, Steiner (1999): *Grundlinien einer Erkenntnistheorie der Goetheschen Weltanschauung*. 7. Auflage, Rudolf Steiner – Nachlassverwaltung, Dornach/Schweiz.

Ruhe, Hans Georg (2014): *Praxishandbuch Biografiearbeit: Methoden, Themen und Felder*. 5. Auflage. Beltz Juventa Verlag, Weinheim und Basel.

Schulz von Thun, Friedemann (1998): *Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen*. Rowohlt Taschenbuchverlag GmbH Reinbek, Hamburg.

Wais, Mathias (2014): *Das Ich findet sich, wenn es sich loslässt: Über den roten Faden im Leben*. 2. Auflage. Gesundheitspflege initiativ. Gemeinnützige Bildungsgesellschaft GmbH, Esslingen.

Internetquellen

HERTKORN, Dr. Martin (2012): „Ressourcenorientierte Genogrammarbeit“ in CoachingMagazin, Ausgabe 4. 21 November 2012. [https://www.coaching-magazin.de /tools-methoden/ressourcenorientierte-genogrammarbeit](https://www.coaching-magazin.de/tools-methoden/ressourcenorientierte-genogrammarbeit) [abgerufen am 10.10.2020]