

„Eigentlich bin ich ganz anders, aber ich komme so selten dazu“

Unsere Rollen – Selbst- und Fremdwahrnehmung in unserem Leben

Kursnummer 26Z182428

Beginn Samstag, 11.04.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, 0.06

Dozent Dr. Barbara Garde

Kursentgelt 61,00 €

Gute Mutter, zuverlässiger Mitarbeiter oder brillante Chefin, helfender Sohn, treusorgende Ehefrau, verständnisvoller Freund – wir haben viele Rollen und Anforderungen in unserem Leben. Aber wer sind wir wirklich? Wie sehen wir uns selbst? Und was steckt noch alles in uns? Mit Hilfe von Methoden der Biografiearbeit wollen wir uns selbst auf die Spur kommen: Wie bin ich geworden, was ich bin? Wie wäre ich gerne und was kann ich noch werden? Mit Gesprächen, Schreib- und Gestaltungsübungen werden wir gemeinsam auf unsere Geschichte, unsere Träume und unsere Möglichkeiten schauen und vielleicht verborgene Schätze heben. Biografiearbeit ist eine Methode, die sich seit den 1980er Jahren in Deutschland aus der Psychologie, Gesundheitsforschung, Literaturwissenschaft und der sozialen Arbeit entwickelt hat. Ziel ist es, im eigenen Lebensablauf sich wiederholende Muster zu entdecken, schwierige Erlebnisse einzuordnen und dazu innere Distanz aufzubauen, Ressourcen aufzuspüren, sich an Glückserfahrungen zu erinnern und sich die im Alltag weniger wahrgenommenen eigenen Seiten und Möglichkeiten (wieder) bewusst zu machen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

11.04.2026 10:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, 0.06

[zur Kursdetail-Seite](#)