

Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Schnee schmilzt,
die Tage werden heller und wärmer.
Schön ist das und tut so gut.
Mich treibts raus in die Natur.
... was da alles zu entdecken ist!
Ich blinzle in die Sonne und denke nach...
über mich und mein Leben.

Nehmen Sie sich diese wichtige Zeit...
Zeit für Frühlingsgefühle!



Andrea Parzefall

andrea.parzefall@lebensmutig.de

www.ich-über-mich.de

Frühlingsgefühle



Was fällt Ihnen spontan dazu ein?

... Verliebt sein ... der „Frühling“ von Vivaldi ... Veronika, der Lenz ist da
... Osterhase ... auf einer Parkbank sitzen ... Eis essen
... Frühjahrsputz in Haus und Wohnung ... Abnehmen mit einer neuen Diät
... Frühlingsrolle ... Tanz in den Frühling ... Frühjahrsmüdigkeit
... Frühlingsduft ... Blumenzwiebeln ... Frühlingsgedicht
... im Märzen der Bauer ... Krokusse im Garten ... undundund...

Zum Glück hab ich einen eigenen Garten und erkenne viele Parallelen:
Mein Garten – mein Leben

Was mag u. darf ich abschneiden? Was kommt wieder? Was ist für immer weg?
 Was braucht regelmäßige Pflege? Was darf wuchern und anderes verdrängen?
 Hab ich genug Platz? Wo sind meine Kraftquellen?
 Was sprießt „wie von selbst“? Was mag ich neu pflanzen? Was tut mir gut?
 Was ist schädlich oder gar giftig? Was und wie soll ich düngen?
 Was sollte über den Winter rein? Was ist frostbeständig? Was hab ich in der Kälte stehen lassen?
 Rasen oder Blumenwiese? Gepflegt oder verwildert? Wo ist mein Ruheplatz?
 Kommt genug Sonne rein? Wo ist mein schattiges Plätzchen?
 Wie wichtig sind Himmelsrichtungen... woher weht der Wind?
 Und was darf auf den Kompost?
 Eine Pflanze geht ein und kommt nicht mehr.... auch das muss ich erleben.
 Fällt genug Regen? Ich muss regelmäßig gießen, damit nichts vertrocknet.
 Was ich später ernten will, muss ich jetzt säen!



Ich wühl in der Erde und freu mich über den Regenwurm...
 so wie meine kleine Tochter damals: die ganze Hand hatte sie voll...
 und in einem kleinen Eimer mit Gras und Erde eine Wohnung für sie gebaut.
 Es gibt verschiedene Lebensphasen: allein – mit Partner - mit Familie...
 ich seh noch unsere und die Nachbarkinder toben...
 Schaukel und Sandkasten erinnern in manchen Gärten an das Kinderlachen von damals!
 Und meine eigene erste Schaukel im Garten meiner Eltern - die hat mir mein Opa gebaut...
 sooo stolz bin ich auf dem Schwarzweißfoto in meinem Album.
 Ich mag meine „Einfriedung“, um mich abzugrenzen... eine Tür zum Begegnen...
 und wie schön ist doch ein Ratsch am Gartenzaun!
 Sie haben keinen eigenen Garten?
 Vielleicht haben Sie Freunde oder Verwandte, die Sie „teilhaben“ lassen...
 oder Sie träumen sich „IHREN“ Garten!?

Und hier noch ein **KreativTipp** von mir:
 Gestalten Sie doch Ihre persönliche Zeitschrift „Mein schönes Leben“.





Er ist's

Frühling lässt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte;
süße, wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
wollen balde kommen.
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab' ich vernommen!

Eduard Friedrich Mörike 1804-1875
deutscher Lyriker, evangelischer Pfarrer

Literaturtipps



Jan Heidtmann, Gabriela Herpell, Gregor Hoppe, Andreas Kühnlein, Oliver Lüder.
Dinge, die es (so) nicht mehr gibt. 2015

Dieser kurzweilige Bildband vergegenwärtigt Objekte aus verschiedenen Lebensbereichen, die völlig eigene, sentimentale, heitere und vielleicht auch ganz absurde Geschichten erzählen. ISBN 978-3-7913-8146-6



Christina Erdkönig. **Loslassen und Leben aufräumen (2014)**

Was mit uns geschieht, wenn wir die Wohnung unserer Eltern auflösen. Die Erzählungen der Frauen und Männer, die die Autorin dazu befragt hat, zeigen, wie vielschichtig das Geschehen sein kann und geben Betroffenen hilfreiche Hinweise und Orientierung. Der Psychologe Emir Ben Naoua erläutert zudem, wie man mit den oft verwirrenden Gefühlen umgehen kann. ISBN 978-3-451-61248-0

Zitate & Aphorismen

Grübele nicht, was möglich ist und was nicht.

Tu, was Du mit Deinen Kräften zustande bringst – darauf kommt alles an.

Leo N. Tolstoi (1828 - 1910)

Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann,
so ist es der Glaube an die eigene Kraft.

Marie von Ebner-Eschenbach (1830 - 1916)

Die größte Kraft aber wird aus der größten Schwierigkeit geboren.

Sri Aurobindo (1872 - 1950)





Veranstaltungsempfehlungen

8.- 9.4.2016	Frühlingsgefühle. Innehalten, Kraft entdecken und Aufbruch wagen. Referentin: Andrea Parzefall LVHS Niederalteich Information & Anmeldung: www.lvhs-niederalteich.de
3.5.2016	Danke an mein Leben. Ein Oasen-Tag – ganz dem Guten gewidmet. Referentin: Silvia Ruhland Kardinal-Döpfner-Haus Freising Information & Anmeldung: info@bildungszentrum-freising.de
5.- 8.5.2016	Schreiben in Stille: Biographiekurs Referent: Andreas Mäckler Abtei Varenzell, 33397 Rietberg Weitere Informationen: info@meine-biographie.com
7.- 8.6.2016	Basisfortbildung. Grundlagen der Biografiearbeit. Referentin: Karin Wimmer-Billeter Kardinal-Döpfner-Haus Freising. Anmeldung: Mheilmeier-schmittner@bildungszentrum-freising.de
18.-24.6.2016	Mit der Natur im Schreibklang. Kreative Schreibwoche Referentin: Kathrine Bader Maria Alm am Steinernen Meer in Salzburg Weitere Infos: www.dastreffendewort.at/termine/61
28.-29.6.2016	Landkarten der Seele – Biografie entdecken mit SoulCollage® Referentin: Michaela Schneider Augsburg, hotel am alten park (Nähe Hbf) Information & Anmeldung: Christine Ursel ursel@diakonie-bayern.de
12.-15.9.2016	Werkwoche Biografiearbeit. Biografiearbeit öffnet Räume. Biografiearbeit in Familie, Team, Beratung und Coaching, Organisation. LVHS Niederalteich, Info & Anmeldung: www.lvhs-niederalteich.de
24.-25.3.2017	Forum Biografiearbeit. Schloss Fürstenried München. <u>BITTE VORMERKEN ☺</u>

LebensMutige Seminare

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

	<p>Infobrief Biografiearbeit März 2016 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</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------