

## **Wie Sie den roten Faden im Leben finden**

### **- Biografiearbeit im Lebenshaus als moderne Mindmap Methode zur persönlichen Standortbestimmung und Neuorientierung**

Bei der Biografiearbeit im Lebenshaus<sup>®</sup> handelt es sich um eine moderne Mindmap Methode, die einen vertiefenden Einblick auf das persönliche Leben schenkt, verbunden mit vielen neuen Anregungen für den Alltag. Mit dem Lebenshaus werden Sie beginnen, den Zusammenhang der einzelnen Lebensphasen in der Tiefe zu erkennen. So kann für Sie die geheime Choreografie Ihres Lebens sichtbar werden. Unser Leben, mit allem, was gut und auch schiefgelaufen sein mag, ist nicht mehr allein bestimmt durch unsere Vergangenheit. Wir rechnen damit, dass uns in unserem weiteren Leben ein kreativer Zukunftsimpuls, unser Zukunfts-ICH, entgegenkommen kann, der uns einen neuen Weg zu unserem inneren Selbst weist. Schon dieser Blick auf unser Leben mit all seinen Schicksalsschlägen entlastet, versöhnt und schenkt uns Kraft und Zuversicht.

### **Denn dein Zukunfts-ICH<sup>®</sup> erwartet dich!**

Im biografischen Lebenshaus befinden sich im Erdgeschoss in der Zeit der leiblichen Entwicklung drei Jahrsiebt-Räume: die Kindheit, die Schulzeit, die Jugend – sie bilden das Fundament unseres ganzen Lebens. Es ist die Zeit, in der wir „nehmen und bekommen“. In der Beletage, der Zeit zwischen 20 und 40 richten wir uns in unserem Leben ein. Oft führt uns eine Lebensmittekrise erst in den Keller unseres Hauses, bevor wir dann ab 42 mit dem ganz persönlichen Dachausbau – der Zeit unserer Selbstverwirklichung - beginnen können. Manchmal braucht es eine Renovierung des Lebenshauses, bevor es der Verwirklichung unserer beruflichen und privaten Ziele dienen kann.

Das Verstehen der biografischen Meilensteine, der Zusammenhang der körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklung schafft den Boden und die Sicherheit mutig dem persönlichen roten Faden zu folgen. Denn jeder Lebensabschnitt hat seine ganz besonderen Fragen und Aufgaben. Und je mehr wir uns selbst kennen und führen lernen, desto eher werden wir zum aktiven Gestalter unseres Lebens.

### **Dr. med. Susanne Hofmeister**

Anthroposophische Medizin

Biografiearbeit im Lebenshaus<sup>®</sup> Akademie

Fortbildung, Vorträge und Seminare

Buchautorin: „Mein Lebenshaus hat viele Räume“ Kösel Verlag 2019, „Wo stehe ich und wo geht's jetzt hin?“ GU-Verlag 2014