
Mein roter Faden — Biografie, Muster und Lebensthemen verstehen

Biografiearbeit und systemische Selbstreflexion für mehr Klarheit und Orientierung

Seminarbeschreibung

Warum reagiere ich immer wieder gleich? Welche Muster begleiten mich durch mein Leben – beruflich, privat, in Beziehungen? Oft handeln wir nicht aus freier Wahl, sondern aus unbewussten Skripten, die sich tief in unserer Biografie verankert haben.

Dieser Bildungsurlaub lädt Sie ein, Ihren persönlichen „roten Faden“ zu entdecken: die wiederkehrenden Themen, Prägungen und Muster, die Ihr Leben geformt haben – und die Sie heute noch beeinflussen. Mit Methoden aus der Biografiearbeit und der systemischen Beratung erkunden Sie Ihre Geschichte neu und gewinnen Freiheit für andere Wege.

Seminarinhalte im Überblick:

- Biografie verstehen: Die eigene Lebensgeschichte als Spiegel aktueller Muster
- Systemische Genogrammarbeit: Familienthemen und generationenübergreifende Prägungen
- Mein Lebensthema: Welche Grundsätze und Überzeugungen lenken mein Handeln?
- Innere Stimmen kennenlernen: Wer spricht da – und was will er/sie?
- Wendepunkte und Kraftquellen in der eigenen Biografie
- Meinen roten Faden neu spinnen: Ressourcen aktivieren und neue Wege gehen

Lernziele

- Sie erkennen Ihre zentralen Lebens- und Beziehungsmuster und verstehen deren Wurzeln in Ihrer Biografie.
- Sie verstehen, wie Ihre Biografie Ihr heutiges Handeln und Fühlen prägt – beruflich wie privat.
- Sie entwickeln eine wohlwollende Haltung zu sich und Ihrer Geschichte und gewinnen Freiheit von alten Skripten.
- Sie aktivieren Ihre Ressourcen und Kraftquellen und erschließen neue Handlungsmöglichkeiten.
- Sie kehren mit einem klaren Bild Ihres roten Fadens und neuer Orientierung in den Alltag zurück.

Zielgruppe

- Menschen, die sich und ihre Verhaltensmuster besser verstehen wollen
- Personen an biographischen Wendepunkten oder Lebensphasenübergängen
- Alle, die mehr Klarheit über ihre Lebensthemen und -werte suchen – kein Vorwissen erforderlich

Ihr konkreter Nutzen – Das nehmen Sie mit nach Hause

- Tiefes Verstehen der eigenen Lebensgeschichte und ihrer Wirkung auf heute
- Konkrete Bilder für Ihre Kernmuster: Wo handle ich aus alten Skripten – und wo kann ich wählen?
- Stärkung der eigenen Identität: Ich kenne meine Geschichte – und ich bin mehr als sie
- Neue Handlungsspielräume: Dort wo Sie bisher automatisch reagierten, können Sie jetzt bewusst wählen
- Eine persönliche Landkarte Ihrer Biografie als dauerhaftes Orientierungsinstrument

So arbeiten wir

Ein lebendiger Wechsel aus:

- Einzel- und Gruppenreflexionen zur eigenen Biografie und Lebensthemen
- Systemischer Genogrammarbeit und biografischen Aufstellungen

- Kreativen Zugängen: Lebenslinien, Metaphern, inneres Haus
- Körper- und wahrnehmungsorientierten Übungen als Zugang zur emotionalen Erinnerung
- Paarübungen und kollegialem Austausch zum reziproken Lernen
- Kontinuierlicher Verknüpfung: Was bedeutet das für mein heutiges Leben und Handeln?
- Wertschätzender Atmosphäre mit Raum für Tiefe und persönliche Begegnung

Die Dozentin

Claudia Molitor

Claudia Molitor hat Psychologie und Sozialpädagogik studiert, einen Master in Familien- und Wirtschaftsmediation absolviert und ist ausgebildete systemische Therapeutin und zertifizierte Trainerin. Seit fast zwei Jahrzehnten begleitet sie Führungskräfte, Teams und den öffentlichen Dienst in ihrer Entwicklung. Ihre Teilnehmenden beschreiben sie als Geschichtenerzählerin mit echtem Humor – ihre Seminare schaffen Raum zum Nachdenken, Ausprobieren und wirklichen Verändern.

Organisatorisches

Seminarnummer	CMO-27-03
Termin	08.-12.03.2027
Dauer	Montag bis Freitag, 09:00 – 14:45 Uhr
Ort	cultur A GmbH ▪ Akademie für Bildung und Potentialentwicklung, Bonn
Preis	637 € Gesamtpreis (inkl. Verpflegung) · Bildungsurlaub 765 € netto zzgl. MwSt. · Fortbildung
Teilnehmende	10 bis 16 Personen

Leistungen

Im Seminarpreis enthalten sind die Durchführung, Verpflegung inkl. Mittagessen sowie seminarbegleitende Unterlagen. Nicht enthalten sind Anfahrt und Übernachtung – gern empfehlen wir Ihnen Hotels in der Nähe. Sie erhalten eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

Anerkennung als Bildungsurlaub & finanzielle Vorteile

Dieses Seminar ist in Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG NRW) anerkannt. Wenn Sie in einem anderen Bundesland arbeiten, können wir die Anerkennung dort im Einzelfall für Sie beantragen – sprechen Sie uns gerne an. Für den Antrag bei Ihrem Arbeitgeber stellen wir Ihnen unsere Arbeitgeberinformation und einen Musterantrag zum Download bereit; bei Rückfragen helfen wir Ihnen gerne. Stimmt Ihr Arbeitgeber zu, werden Sie unter Weiterzahlung Ihres Gehalts freigestellt. Die Kosten sind darüber hinaus steuerlich absetzbar.

Gut vorbereitet in den Bildungsurlaub

Damit Sie gut vorbereitet starten können, empfehlen wir, Folgendes mitzubringen:

- Bequeme Kleidung (wir arbeiten auch mit dem Körper)
- Dicke oder rutschfeste Socken
- Schreibmaterial (Notizbuch und Stift – wir schreiben viel)
- Optional: ein Foto oder Gegenstand, der für Sie Ihre Lebensgeschichte symbolisiert

Für dieses Seminar sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Seminarprogramm

Tag	Programm
Montag Mo, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Ankommen & Orientierung: Begrüßung, Kennenlernen – Was führt mich hierher? 10:45 – 12:15 Meine Lebenslinie: Wichtige Stationen, prägende Ereignisse und Wendepunkte visualisieren <i>Mittagspause (ca. 1 Stunde)</i> 13:15 – 14:45 Erste Entdeckungen: Was fällt mir auf, wenn ich meine Geschichte von außen betrachte?
Dienstag Di, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Systemische Genogrammarbeit I: Familienthemen und übergreifende Muster sichtbar machen 10:45 – 12:15 Systemische Genogrammarbeit II: Welche Themen ziehen sich durch meine Geschichte? <i>Mittagspause (ca. 1 Stunde)</i> 13:15 – 14:45 Meine Grundsätze und Überzeugungen: Welche Glaubenssätze leiten mein Handeln?
Mittwoch Mi, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Innere Stimmen und Rollen: Das innere Team kennenlernen – wer spricht in mir? 10:45 – 12:15 Körper und Biografie: Was erinnert mein Körper? – Körperorientierte Zugänge zur Lebensgeschichte <i>Mittagspause (ca. 1 Stunde)</i> 13:15 – 14:45 Wendepunkte vertiefen: Wo hat sich mein roter Faden gedreht, gebrochen oder neu verknüpft?
Donnerstag Do, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Alte Skripte beenden: Was darf ich loslassen? – Muster, die mich nicht mehr nützen 10:45 – 12:15 Kraftquellen aktivieren: Was hat mich bisher getragen? – Ressourcen der Biografie schöpfen <i>Mittagspause (ca. 1 Stunde)</i> 13:15 – 14:45 Neue Möglichkeiten erkunden: Wo will ich anders als bisher? – Gruppenarbeit und kollegialer Austausch
Freitag Fr, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Mein roter Faden: Das Bild meiner Biografie verdichten und benennen 10:45 – 12:15 Mein Aktionsplan: Konkrete Schritte für mehr Selbstkenntnis und Handlungsfreiheit im Alltag <i>Mittagspause (ca. 1 Stunde)</i> 13:15 – 14:45 Abschluss & Reflexion: Seminarrückblick, gegenseitiges Feedback und Zertifikatsübergabe