ANJA MANNHARD

# Biografiearbeit

Die innere Schatzsuche



**SCORPIO** 

Anja Mannhard ist bekannte Autorin und Illustratorin zahlreicher Bücher und Artikel im Bereich Pädagogik, Psychologie, Logopädie sowie Kinder- & Jugendbuch. Sie ist im Sozialmanagement und als Referentin tätig und lebt am Bodensee.

www.anjalingua.de

gata: »wo wir gegangen sind«

ānagata: »dort, wohin wir noch nicht gekommen sind«



© 2021 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH

© des Tests auf S. 95: 2021 Verlag an der Ruhr GmbH / Anja Mannhard

Lektorat: Desirée Schön

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur,

Layout und Satz: Veronika Preisler, München

Druck und Bindung: Print Consult, München

ISBN 978-3-95803-351-1 Alle Rechte vorbehalten

www.scorpio-verlag.de



### Inhalt

IntroZu Beginn	
1 Meiner Biografie begegnen	9
Was mich geprägt hat	14
Mein Leitmotiv	
2 Meinem Weg vertrauen	29
Was will ich wirklich?	
Gute Entscheidungen	
Gute Entscheidungen	50
3 Wendepunkten mutig begegnen	47
Loslassen macht die Hände frei	55
Krisen als Chancen	
<b>)</b>	
4 Gesichter der Erkenntnis	79
Meine Wachstumsbringer	92
Meine Leitlinie	100
Zum Schluss	107
77 - W 1	100
Zum Weiterlesen	
Dank	110

### Intro

Ich bin ich, das ist wahr.

So jemanden wie mich hat es noch nie gegeben und wird es nie mehr geben.

In mir steckt viel, auch wenn ich das nicht immer sehe.

Manches werde ich neu erfinden, und manches werde ich neu aufbauen.

Denn: Mein Leben gehört mir.

Ich probiere so viel wie möglich aus und habe keine Angst, Fehler zu machen.

Ich nehme meine Hoffnungen mit auf den Weg und packe meine Träume ein.

Ich entdecke und erforsche, ich finde zu mir, und ich teile mit anderen.

Mit manchem werde ich anderen helfen, und mit manchem werde ich andere begeistern.

Ich folge meinem Herzen und schaue, wo es mich hinführt.

Manches wird mir schwerfallen, und manches wird mir Sorgen bereiten.

Ich könnte stolpern und hinfallen, ich könnte mit manchem scheitern.

Ich werde stärker daraus hervorgehen.

In mir steckt mehr, als ich manchmal denke.



Mein Leben ist besser mit mir als ohne mich, denn ich lebe meine Ideen und Talente. Ich bin der Mensch, der ich sein kann. Ich spüre auch die noch unentdeckten Fähigkeiten in mir auf.

In mir ist etwas Neugieriges, Starkes und Mutiges. Ich habe alles in mir, um meinem Leben Bedeutung zu verleihen.

Ich bin jetzt da, und weil ich da bin, ist vieles möglich.

### Zu Beginn

Liebe Leserinnen und Leser,

mit diesem Buch möchte ich Ihnen eine Möglichkeit vorstellen, wie Sie auf spielerische und kreative Weise Ihre biografischen Spuren erforschen und sie für Ihr heutiges Leben zugänglich und nutzbar machen können. Die zahlreichen Übungen und Impulse zur Rückschau können Ihnen helfen zu verstehen, weshalb Sie die Person geworden sind, die Sie sind, was Ihr persönliches Leitmotiv im Leben ist - und zu überprüfen, ob Sie auf den alten Pfaden oder lieber auf neuen Wegen weitergehen möchten. Alles, was es braucht, um den roten Faden in Ihrem Leben zu finden, ist die Fähigkeit, hinzuschauen und bewusst wahrzunehmen, was war und was ist. Dann können Entscheidungen für die Zukunft mit Leichtigkeit getroffen werden, wir finden den Mut, vorwärtszugehen und Veränderungen anzupacken und haben die Zuversicht und das Vertrauen in uns selbst, dass wir unsere Ziele erreichen.

Mühelos Entscheidungen zu treffen trivialisiert die Dinge nicht – im Gegenteil, es vitalisiert sie – und ermöglicht uns eine lebendige Haltung zu den Geschehnissen und Menschen in unserem Leben. Auf diese Weise sind wir mehr mit unseren eigenen



6

Werten im Einklang und nehmen unser Leben so an, dass jeder Tag es wert ist, gelebt zu werden.

Um Ihre im Laufe des Buches aufkommenden Erinnerungen und Gedanken zu den Übungen zu notieren, schlage ich vor, dass Sie sich ein schönes Notizheft und einen Stift eigens für Ihre Biografiearbeit zulegen.

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass der Rückblick auf Ihr bisheriges Leben für Sie zu einer Quelle der Erkenntnis und des inneren Wachstums wird.

Ihre *Anja Mannhard* 

Wichtiger Hinweis: In der Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie ist es wichtig, sich selbst nicht zu überfordern. Zunächst geht es darum, dass Sie die Dinge und Erinnerungen, die auftreten, so akzeptieren, wie sie sind. Ein zu schnelles Eingreifen und Verändernwollen kann unter Umständen mehr Schaden anrichten als Nutzen für Ihre biografische Entwicklung bringen. Und wenn bestimmte Erinnerungen und Erfahrungen Sie sehr stark belasten, scheuen Sie sich nicht, sich psychologische Unterstützung zu suchen.

## Meiner Biografie begegnen

Die eigene Geburt ist unsere Eintrittskarte in diese Welt. Mit ihr werden wir in unser Leben hineingestellt – in unser Geburtsland, unsere Familie, unser Umfeld. Das Ich und die Seele erwachen durch die verschiedenen Eindrücke, die wir über unsere Sinne – unsere Tore zur Außenwelt – erfahren. In den ersten Jahren fließen die Ströme der Vererbung, Umgebung und eigenen Individualität zusammen und wir lernen so viel wie eigentlich nie mehr danach im Laufe unseres Lebens. Neben dem Gehen, Sprechen und Denken entwickeln wir auch unsere eigene Sicht auf die Welt, die wiederum großen Einfluss darauf hat, ob und wie wir Vergangenes erinnern.

Biografiearbeit eröffnet uns die Chance, mehr Tage zu erinnerungswerten Tagen zu machen, wenn wir sinngebende, glückliche Erfahrungen aus unserem vergangenen Leben ausgraben, um glückliche Erinnerungen in der Gegenwart zu erzeugen. Denn unsere Biografie besteht nicht aus den vergangenen Tagen, sondern aus denen, an die wir uns erinnern. Unser Glück, unsere Zufriedenheit und unsere Zuversicht im Heute und in der Zukunft vergrößern sich, wenn wir eine positive Erzählung dessen, was war, bevorzugen, denn wir können die Dinge immer von verschiedenen Seiten beleuchten.



### ICH ERINNERE MICH

- Was fällt mir ein, wenn ich an meine Kindheit und Jugend denke?
- Was tritt im Rückblick besonders hervor?
- Durfte ich meinem Forschergeist und meiner Neugierde auf die Welt frei nachgehen?
- Welche glücklichen Momente fallen mir ein?

Wir erinnern uns meist an erste Erfahrungen, die emotional intensiv waren, am besten. Aber auch scheinbar unwichtige Ereignisse können für uns wichtig sein, wie das Barfußlaufen im warmen Gras, das Essen einer bestimmten Speise oder eine Übernachtung im Heu. Nicht nur die Erinnerungen an Siege und bestandene Prüfungen sind von Bedeutung, sondern auch solche, in denen andere Menschen für uns da und wichtig waren. All diese »Zutaten« lassen glückliche Erinnerungen entstehen.

### Spielerische Lebenskunst

Kinder lernen bis zur Einschulung und auch noch eine Zeit danach durch Spielen für das Leben. Insbesondere in Rollenspielen ab dem dritten Lebensjahr verarbeiten sie ihre bisherigen Erfahrungen. Manchmal lässt sich darin bereits sogar die spätere Berufswahl ablesen. So erzählte mir die bekannte Konzertorganistin, Psychotherapeutin und Autorin Irmtraud Tarr bei einer persönlichen Begegnung, dass ein Forscher herausgefunden hat, dass Kinder schon früh träumen oder im Spielverhalten zeigen, was sie später machen möchten. Sie selbst hat als Kind eine Orgel gebaut, sich fein angezogen und ihren Puppen vorgespielt. Sie glaubt an Träume, und sie glaubt daran, dass man nur dort hingeht, wo Potenzial für einen liegt.

#### ICH ERINNERE MICH



- Was habe ich als Kind und in meiner Jugendzeit am liebsten gespielt?
- Womit habe ich mich intensiv beschäftigt?
- Findet sich etwas davon in meinem heutigen Beruf oder in meinen Hobbys wieder?