

Selbstlernkurs

Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens

Heike Thormann



Heike Thormann

Selbstlernkurs: Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens

Finden Sie mit autobiografischem und kreativem Schreiben heraus,
wer Sie sind und was Sie wollen

© 2022 Heike Thormann, Warendorf
2. aktualisierte Auflage, 1. Auflage 2009

ISBN Softcover: 978-3-347-62947-9
ISBN Hardcover: 978-3-347-62948-6
ISBN E-Book: 978-3-347-62949-3

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

Ohne meine schriftliche Genehmigung ist jede Verwertung unzulässig.

Alle Inhalte wurden von mir sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann ich keine Garantie geben.
Ich übernehme keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden.

Portraitfoto: Studio Wiegel, Münster
Icon Cover: tredition GmbH, Hamburg

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Lektion 1: Einführung in den Kurs

Einführung in den Kurs

Voraussetzungen für den Kurs

Einführung in das Thema

Lektion 2: Einstiege und Schreiben

Warum seine Lebensgeschichte schreiben?

Mit Free Writing Zugang zu seinem Unbewussten finden

Lebensgestaltung: Ist mein Leben selbst- oder fremdbestimmt?

Lektion 3: Hintergründe und Muster

Erinnerung und Vergangenheit

Woher komme ich: Herkunft und Milieu

Muster, Meilensteine und Beziehungen in meinem Leben

Lektion 4: Erstes Zwischenfazit

Lektion 5: Wer bin ich?

Auf der Suche nach sich selbst

Sich mit den Augen eines anderen sehen

Mit Assoziationen Unbewusstes aufdecken

Meine Denk- und Handlungsmuster erkennen

Lektion 6: Was kann ich?

Wenn ich nur wüsste, was ich kann

Motivation und Können hängen eng zusammen
Meine Fähigkeiten, Leistungen und Erfolge sehen
Was würde ein anderer über meine Talente sagen?

Lektion 7: Zweites Zwischenfazit

Mind Mapping für die „Lebens-Map“
Kärtchen-Methode als Alternative

Lektion 8: Was will ich?

Die Fabel vom Zielvogel
Ziele, (Kindheits-)Träume und Wünsche
Mit PNI Kindheitsträume auf heutigen Wert abklopfen
Auch mit Gegenteil-/Kopfstandtechnik herausfinden, was man will
Rückwärts gedacht: der fiktive Rückblick auf mein Leben
Serielles Schreiben: es liegt mir am Herzen

Lektion 9: Widerstände und Blockaden

Warum geht es nicht?
Innere und äußere Blockaden
Empfehlungen gegen Blockaden

Lektion 10: Drittes Zwischenfazit

Lektion 11: Möglichkeiten und Lösungen

Der fatale Hang zu automatischen Reaktionen
Mit kreativer Fragetechnik automatische Reaktionen erkennen
Mit Walt-Disney-Methode Träume in die Tat umsetzen
Mit Handlungsfahrplan Ziele realisierbar machen
Mit Visualisierungen eine Vision erschaffen
Weitere Lösungstipps

Anhang: Weiterführende Literatur

Über die Autorin

Lektion 1: Einführung in den Kurs

Lernziele

Hallo und herzlich willkommen zum Selbstlernkurs „Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens“. In dieser Lektion

- bekommen Sie einen Überblick über die Inhalte dieses Kurses,
- setzen sich mit den Voraussetzungen für diesen Kurs auseinander,
- können optional Ihre persönliche Lernzeit bestimmen,
- bekommen eine Einführung in das Thema und
- legen Ihre Lernziele für diesen Kurs fest.

Einführung in den Kurs

Sie sind nicht wirklich glücklich mit Ihrem Leben? Zu viel Routine und zu wenig Sie selbst? Farbe und Glanz sind längst abhandengekommen und alte Träume vergessen und begraben? Irgendetwas fehlt - aber was?

Und nun?

Sich in sein Schicksal fügen, Sachzwänge vorschieben, auf Urlaub oder Rente freuen?

Hektisch von Job zu Job oder Partner zu Partner wechseln und doch nie zufrieden sein?

Möglich, aber nicht unbedingt die Lösung. :-)

Ob Sie Ihre Berufung finden oder das Besondere in Ihrem Leben entdecken, ob Sie sich einen lang gehegten Wunsch erfüllen oder einen Raum für sich selbst schaffen wollen – ich bin davon überzeugt, dass die Antworten wie die Hindernisse in Ihrer eigenen Lebensgeschichte verborgen liegen.

Deshalb möchte ich Sie auf eine Reise nehmen. Auf eine Reise durch Ihr Leben. Ich möchte Ihnen dabei helfen, mit **Methoden aus dem autobiografischen und kreativen Schreiben** Ihrem ganz persönlichen Lebensweg ein kleines Stück näher zu kommen.

Lernziele dieses Kurses

Sie werden **herauszufinden versuchen**,

- wer Sie sind und was Sie wirklich wollen,
- wovon Sie träumen und was Sie daran hindert,
- wo Sie mit dem Herzen dabei sind oder dem Verstand folgen,
- wie Sie neue Möglichkeiten finden und Lösungsansätze erarbeiten,
- wie Sie Ängste, Selbstzweifel und Blockaden überwinden und
- Unzufriedenheit und Stress vermeiden.

Konkret stehen dazu unter anderem **folgende Themen** auf dem Programm:

- Mit Erinnerungstechniken fangen wir an, um Vergessenes neu zu beleben.
- Übungen zu Selbst- und Fremdbild helfen Ihnen dabei, Wahrnehmungslücken zu schließen.

- Assoziationsübungen sind immer gut, um sich Denkmuster und Einstellungen zu verdeutlichen, nur Erahntes und Erträumtes bewusst machen zu können.
- Imaginäre Reisen können Ihnen den symbolischen oder tatsächlichen Wert von Kindheits- und Jugendträumen erschließen.
- Mind Mapping ist eine gute Methode, den roten Faden in Ihrem Leben zu finden, Meilensteine und Strukturen ausfindig zu machen.
- Die Positiv-Negativ-Interessant-Methode kann Ihnen dabei helfen, Ihr Urteilsvermögen zu schulen und Möglichkeiten zu entdecken ...
- ... und die Gegenteil- und Kopfstandmethode, Entscheidungen und Rollenmuster zu hinterfragen.
- Kreative Fragetechniken und Rückprojektionen können Blockaden brechen ...
- ... und Visualisierungen oder die Walt-Disney-Methode konkrete Handlungsfahrpläne ermöglichen.

Ich möchte, dass Sie

- aus der Tretmühle herauskommen, Ihr Leben überblicken und Bilanz ziehen können,
- wieder Verbindung zu sich selbst herstellen und herausfinden können, was Ihnen wirklich wichtig ist,
- sich die Erfolge, Farben und Kostbarkeiten Ihres Lebens bewusst machen können und zu schätzen wissen,
- Möglichkeiten bekommen, Ihre Potenziale zu entfalten und sich das zu holen, was Ihnen zum Glück noch fehlt,

- besser auf Chancen reagieren und Ihr Leben aktiv in die Hand nehmen können.

Dieser Kurs ist ein Arbeitskurs

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs Sie in erster Linie bei Ihrer Suche unterstützen soll und deshalb ganz entscheidend vom **Mitmachen und Mitschreiben** lebt. Ich möchte Sie nicht mit Input zudecken, sondern Ihnen dabei helfen, Ihre Antworten selbst zu finden.

Deshalb finden Sie in diesem Kurs weniger Hintergrundwissen und Know-how als vielmehr Denkanstöße und Übungen. Ihn nur zu lesen, ohne auch die Übungen zu machen, wird Ihnen nicht wirklich weiterhelfen. :-)

Nutzen Sie stattdessen die Gelegenheit und arbeiten Sie aktiv mit. Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens. Schreiben Sie Geschichte und machen Sie Geschichte. Die Ihres Lebens und Ihrer Zukunft.

Voraussetzungen für den Kurs

Um mit diesem Selbstlernkurs zu arbeiten, benötigen Sie keine Vorkenntnisse und keine ausgefeilten Hilfsmittel. Das Einzige, was Sie mitbringen müssen, sind die Bereitschaft, an sich zu arbeiten, Stift und Papier (oder Computer und Maus) und etwas Zeit.

An sich zu arbeiten heißt

- offen zu sein für Neues,
- neue Methoden auszuprobieren,
- ehrlich und selbstkritisch zu sich selbst zu sein,

- nichts für gegeben hinzunehmen und alles zu hinterfragen (auch diesen Kurs).

Stift und Papier beziehungsweise Computer und Maus brauchen Sie, um aktiv an Ihrem Kurs zu arbeiten – ihn nur zu lesen, ist nicht besonders förderlich für den Lerneffekt. :-)

Womit Sie da im Einzelnen arbeiten, können Sie sich ganz nach Ihren Vorlieben aussuchen. Manche schreiben gern direkt am Rechner, andere nutzen lieber Zettel. Legen Sie Ihre Ergebnisse diesem Kurs dann einfach in Datei- oder Papierform bei.

Die **Zeit** kann allerdings immer wieder zum Stolperstein werden, genauer gesagt die freie Einteilbarkeit der Zeit. Anders als in einem Präsenzseminar mit seinen vorgegebenen Anwesenheitszeiten sind Sie hier auf sich gestellt. Sie müssen sich die Zeit für diesen Kurs eigenverantwortlich nehmen und auch konsequent durchhalten.

Dazu möchte ich Ihnen einige Tricks und Kniffe mit auf den Weg geben:

Tipps für einen besseren Umgang mit der (Lern-)Zeit

Tipp 1: Stellen Sie Ihren Lerntyp fest. Kein Mensch ist wie der andere. Wir alle haben unsere Vorlieben und Abneigungen, unsere Stärken und Schwächen. Spielen Sie den Vorteil des Selbstlernens, die freie Wahlmöglichkeit, voll aus und überlegen Sie:

- Wo kann ich am besten lernen? (Am Schreibtisch, in der Badewanne, im Park ...)
- Wann kann ich am besten lernen? (Morgens, um Mitternacht, am Wochenende ...)

- Wie kann ich am besten lernen? (In Ruhe oder unter Menschen ...)

Und dann handeln Sie entsprechend. Wenn Sie feste Gewohnheiten zum Lernen brauchen, dann entwickeln Sie sie. Und wenn Sie relativ flexibel sind und auch in Zeitlücken lernen können, dann nutzen Sie sie. Erst, wenn Sie wissen, wo, wann und wie Sie am besten lernen, können Sie Ihre (Lern-)Zeit planen.

Tipp 2: Schreiben Sie Ihre aktuelle Zeiteinteilung auf. Schreiben Sie auf, wie viele Stunden Sie in der Woche für Beruf, Uni, Schule, andere Weiterbildungen, Haushalt, Kinder, Hobbys und so weiter aufwenden.

Und dann überlegen Sie:

- Was kann ich davon zugunsten meiner Weiterbildung streichen, kürzen oder verschieben?
- Wie viel Zeit kann ich so wann für meine Weiterbildung erübrigen? (Achtung: Vergessen Sie Ihren Lerntyp nicht. Wenn Sie feststellen, dass Sie nur morgens Zeit für Ihren Kurs haben, aber ein echter Morgenmuffel sind, dann haben Sie ein Problem. :-))
- Stellen Sie einen Arbeitsplan auf, in dem Sie Ihre „freigeschaufelten Lernzeiten“ festhalten.

Wichtig bei Ihrer ganzen Planerei ist:

- Planen Sie nicht im stillen Kämmerlein. Beziehen Sie alle Betroffenen mit ein. Sprechen Sie Ihre Lernpläne mit Kindern, Eehälften, Freunden und Arbeitgebern ab. Ansonsten hängt schnell der Haussegen schief und Konflikte sind vorprogrammiert.
- Verplanen Sie besser nicht Ihre ganze Freizeit. Niemand kann nonstop arbeiten oder lernen. Versuchen Sie es am besten gar nicht. Ihre Erfolgsquote wird sonst nicht die beste sein. :-)

Tipp 3: Halten Sie sich an Ihre Pläne. Nicht sklavisch, nein. Das sicher nicht. Aber auch nicht großzügig Pi mal Daumen. Sie lachen? Glauben Sie mir: Hier sitzt der eigentliche Pferdefuß. Da kann jemand den besten Lernplan entworfen haben: Wenn er nicht die Disziplin besitzt, diesen auch umzusetzen, war die Arbeit für die Katz.

- Gewöhnen Sie sich am besten eine gewisse Regelmäßigkeit an. (Wenn Sie regelmäßig lernen, sind die Hürden für den Start niedriger und Ihr innerer Schweinehund hat es schwerer, Sie vom Lernen abzuhalten.)
- Lassen Sie alle wissen, dass Sie jetzt lernen und nicht gestört werden wollen. (Schließen Sie sich in Ihrem Arbeitszimmer ein oder stellen Sie ein rotes Schild auf Ihren Rechner. Wie auch immer ...)
- Halten Sie durch. Konsequenz. (Wenn Sie wollen, können Sie mit kleinen Tricks wie Belohnungen nach getaner Lernzeit arbeiten. Malen Sie sich Ihren Lernerfolg in deutlichen Farben aus und lassen Sie sich nicht beirren.)

Wenn Sie möchten, nutzen Sie auch folgendes Formular für die Planung Ihrer Lernzeit.

Zeitplaner Lernzeit

Selbstlernkurse haben einen großen Vorteil: die **freie Einteilbarkeit der Zeit**. Dieser Vorteil kann aber auch schnell zum Fallstrick werden. Dann nämlich, wenn man nicht daran gewöhnt ist, eigenverantwortlich umzugehen mit seiner Zeit. Dieses Formular hilft Ihnen beim Umgang mit der Zeit: Halten Sie fest,

- wann, wo und wie Sie am besten lernen können,
- wie viel Zeit Sie fürs Lernen erübrigen können und

■ zu welchen Zeiten Sie an Ihrem Kurs arbeiten können.

Mein Lerntyp – Wann, wo und wie kann ich am besten lernen?

Finden Sie Ihren persönlichen Lerntyp heraus. Jeder Mensch hat seine Vorlieben und Abneigungen, seine Stärken und Schwächen. Überlegen Sie:

Wo kann ich am besten lernen? (Am Schreibtisch, in der Badewanne, im Park ...)
Wann kann ich am besten lernen? (Morgens, um Mitternacht, am Wochenende ...)
Wie kann ich am besten lernen? (Allein, in Ruhe, mit anderen, zu festen Zeiten, egal ...)
➔ Mein persönlicher Lerntyp: Ich lerne am besten ...

Mein Zeitbudget – Wie viel Zeit kann ich mir fürs Lernen nehmen?

Schreiben Sie Ihre aktuelle Zeiteinteilung auf. Schreiben Sie auf, wie viel Zeit Sie in der Woche für Ihre bisherigen Verpflichtungen aufwenden. Überlegen Sie, was Sie davon fürs Lernen streichen, kürzen oder verschieben können.

Ich wende ___ Stunden pro Woche auf für:	Davon kann ich fürs Lernen erübrigen:
➤ Beruf (inklusive Fahrtzeit)	

➤ Schule, Ausbildung, Uni	
➤ andere Weiterbildungen	
➤ Haushalt	
➤ Kinderbetreuung	
➤ Freunde, Freizeit, Hobbys	
➤ Sonstiges	

Mein Lernplan – Wann kann ich an meinem Kurs arbeiten?

Stellen Sie einen Arbeitsplan auf. Halten Sie fest, wann und wie viel Zeit Sie sich für Ihren Selbstlernkurs nehmen können. Berücksichtigen Sie dabei Ihre Lernvorlieben und Ihre zur Verfügung stehende Zeit.

Einführung in das Thema