

Autobiographie:

FRIEDEN

MIT SICH

selbst

schliessen

LENART.COM



Die 7 Geheimnisse, um mit sich selbst Frieden
schließen zu können

Mit sich selbst Frieden schließen

Viktor Frankl sagte mal: „Das Schicksal gehört zum Menschen wie der Boden, an den ihn die Schwerkraft fesselt, ohne die aber das Gehen unmöglich wäre. Zu unserem Schicksal haben wir zu stehen wie zu dem Boden, auf dem wir stehen – ein Boden, der das Sprungbrett für unsere Freiheit ist.“

Wie komme ich aber dazu, dass ich zu mir stehen kann? Zu meiner Geschichte stehen kann? Zu all dem, was ich erlebt habe? Was aus mir geworden ist?

Viele haben Schwierigkeiten zu sich selbst zu stehen, sich selbst zu bejahen, sich nicht mehr zu verbiegen, einfach Du selbst zu sein.

Die Autobiographie ist eins der besten Tools, um mit sich selbst, anderen und ggf. dem lieben Gott in Frieden zu kommen.

Wie bereite ich die Autobiographie aber auf? Was ist wichtig zu beachten ?

Bei der Autobiographie ist es wichtig, dass Du zwei Spalten machst. Auf die linke Spalte schreibst Du chronologisch alles was in Deinem Leben passiert ist. Da schreibst du alles auf, was Dir einfällt. Weiter unten gebe ich Dir Stichwörter an denen Du Dich orientieren kannst.

Wenn Du Deine Autobiographie aufgeschrieben hast, dann kommst Du zur rechten Seite. Es ist wichtig, dass es wirklich ein zwei Spalten System ist und dass Du es nicht untereinander schreibst. Es soll wirklich optisch werden, zu was Du jetzt Stellung nimmst. Auf der rechten Seite schreibst Du Deine Gefühle von HEUTE, Deine Gedanken von HEUTE und Deine Stellungsnahme zu dem, was Du damals erlebt hast.

Das fällt vielen Menschen schwer. Sie werden oft in den Strudel der Vergangenheit mitgerissen. Aber man ist älter geworden, weiser, klüger, man hat mehr Lebenserfahrung und man sieht nicht mehr alles gleich wie früher. Auf der rechten Seite schreibst Du auf, wie Du fühlst. Es kann sein, dass Du ähnlich oder gleich fühlst, wie damals. Dann schreibst Du Deine Gedanken auf. Welche Gedanken hast Du heute? Du bist nicht mehr das Kind, der Teenager, der Gleiche, wie vor 10 oder 15 Jahren. Danach schreibst Du Deine Stellungsnahme. Zum Beispiel: linke Seite: Ich wurde geschlagen, als ich Auf der rechten Seite: Wenn ich darüber nachdenke, macht mich das heute nach wie vor traurig. Meine Stellungsnahme ist: Ich

schlage niemanden. Ich tue Menschen nicht weh. Ich respektiere Menschen, jung und alt. Ich gebe den Wut in mir nicht weiter. Ich gehe ohne Gewalt in meinem Leben.

Wenn Du Stellung genommen hast, merkst Du vielleicht, dass einige Punkte noch offen sind. In diesem Beispiel wäre es zum Beispiel Wut. Dieses Thema können wir dann im Coaching besprechen. Was aber mindestens so wichtig ist, zu sehen, ob Du auf der rechten Seiten alles fruchtbare herausgedroschen hast, was nur möglich ist.

Die Besprechung der Autobiographie verhilft Dir nochmals auf eine weitere höhere Ebene zu kommen.

Auf der nächsten Seite erhältst Du weitere Tipps zum Schreiben Deiner Autobiographie!

Viel Freude beim Lesen!

*Herzlich grüßt Dich,
Kris Lenart*

Autobiographie

Erklärung:

Die linke Seite steht hier als Platzhalter für die verschiedenen Abschnitte und Themen im Leben. Hier schreibt man, was einem einfällt. „Wie einem der Schnabel gewachsen ist.“ Man beschreibt die schönen Dinge im Leben, wie auch die nicht so schönen Seiten im Leben. Wenn Erinnerungen fehlen, helfen manchmal Fotoalben weiter. Manche schreiben gerne erst die linke Seite „am Stück“ runter und gehen dann zur rechten Seite. Die Überschriften sollen helfen, gewisse Erinnerungen des Lebens wieder ansehen zu können.

Die zwei Spalten sind super wichtig!

Auf der rechten Seite schreibt man die Gedanken und Gefühle nieder, die man HEUTE hat! In vielen Autobiographien, die ich gesehen habe, war die „linke Seite“ auf der rechten Seite. Hier muss man wirklich unterscheiden. Was gehört in die Vergangenheit UND wie DENKE und FÜHLE ich HEUTE. Mittlerweile sind viele Jahre vergangen, trotzdem kann es sein, dass ich noch gleich fühlen. In diesem Fall, schreibe ich es genau so auf. Die Autobiographie soll nicht verschönert werden, sondern als Werkzeug zur Bearbeitung dienen. Hier hab ich auch die Möglichkeit, STELLUNG zu nehmen, zu dem was passiert ist. Ich nehme das Fruchtbare aus dem Negativen, wie aus Positiven heraus. Hilfreiche Fragen sind: Wie fühle ich dazu? Wie denke ich heute darüber? Wo kann ich verzeihen? Wie könnte ich es noch sehen? Wo kann ich danken? Für was? Wem? Wo blicke ich voll Freude auf Gelungenes? Welche Werte erkenne ich daraus? Wo liegt das Stachelige der Vergangenheit heute noch? Was wäre ein sinnbringende Veränderung? Welche Möglichkeiten habe ich? Was könnte ich wieder aktivieren?

Ein Beispiel

Als ich in die 4. Klasse ging, hatten wir eine Lehrerin, die sich vornahm, dass alle Kinder, die sie nicht mochte, in die Hauptschule kommen sollen. Sie förderte 5 Mädels, alle anderen waren für sie „Idioten“. Vor jedem Test beschimpfte sie die Klasse, wie dumm wie wir sind. Ihre Worte gingen ca. 10-15 Minuten, bevor sie uns die Test schreiben lies. Die 5 Mädels wurden gelobt. Die meisten von uns sind entweder durchgefallen oder haben sehr schlechte Noten erhalten. Auch meine Noten gingen in den Keller.....

Gefühle: Ich habe heute überhaupt keine negativen Gefühle dazu.

Gedanken: Ich vergesse Namen schnell, aber diesen Namen vergesse ich seltsamer weise nicht. Sie wollte uns viel schlechtes antun, aber ich hab es trotzdem ins Gymnasium geschafft.

Stellungnahme: Ich finde Ermutigung sehr wichtig. Ich lobe gerne. Ich denke, dass Menschen zur Höchstleistung auffahren können, wenn sie gelobt werden.

Der damaligen Lehrerin habe ich nach vielen Jahren vergeben können. Es ist gut ohne Groll leben zu können.

Auf der nächsten Seite gebe ich Dir eine Übersicht, nach welchen Themen Du die Autobiographie ordnen solltest.

Du beginnst auf der linken Seite so viel zu schreiben, wie Dir nur einfällt zu Deinen Eltern. Schreib alles auf. Wenn Du das fertig hast, schreibst Du alles, was Dir einfällt zu Deiner Vorschulzeit. Wenn Du das fertig hast, schreibst Du über die Schulzeit. Danach schreibst Du über Deine Ausbildung bzw. Studium. Was hast Du alles erlebt? Danach schreibst Du alles auf, was Dir einfällt zur Erwachsenenzeit. Bis zur Gegenwart. Hier gebe ich weiter unten noch Tipps, wie diese zu beschreiben ist und was man hier noch alles hinein nehmen kann. Danach kommt die Zukunft inkl. das Sterben mit den hinterlassenen Spuren.

Hier ein Überblick über die Stichpunkte, die Dir ein Raster zum Schreiben sein können:

Meine Autobiographie

| | |
|---------------------------------|----------------|
| Meine Eltern | Gedanken |
| ... | Gefühle |
| Meine Vorschulzeit | Stellungsnahme |
| ... | ... |
| Meine Schulzeit | ... |
| ... | ... |
| Oberstufe | ... |
| ... | ... |
| Mein Studium / meine Ausbildung | ... |
| ... | ... |
| Meine Erwachsenenzeit | ... |
| ... | ... |
| Meine Gegenwart | ... |
| ... | ... |
| Mein Glaube | ... |
| ... | ... |
| Meine Partnerschaft(en) | ... |
| ... | ... |
| Meine Gesundheit | ... |
| ... | ... |
| Meine Familie jetzt | ... |
| ... | ... |
| Meine nähere Zukunft | ... |
| ... | ... |
| Meine mittelfristige Zukunft | ... |
| ... | ... |
| Meine ferne Zukunft | ... |
| ... | ... |
| Mein Sterben | ... |
| ... | ... |
| Meine zurückgelassene Spuren | ... |
| ... | ... |

Wichtige Hinweise zur Gegenwart

Als ich selbst die Autobiographie geschrieben habe, dachte ich, als ich zur Gegenwart kam: „So, jetzt ist das meiste geschrieben. Jetzt bin ich fast fertig.“

Als ich mit der Prof. Dr. Lukas die Ausbildung zur Autobiographie erhalten habe, merkte ich an dieser Stelle: „Pusteblume!“

Sie sagte mir: „Ist die Vergangenheit abgeschlossen und aufgeschrieben? Dann geht's erst richtig los mit der Autobiographie, Herr Lenart!“

Ich hatte damals Fragen, was sie genau damit meinte. Sie erklärte mir, dass die Vergangenheit ein Teil des Lebens ist, aber mindestens so „gross“, wie die Vergangenheit ist die Gegenwart und Zukunft! Das veränderte mein Denken und öffnete mir die große Tür zur Gegenwart und Zukunft.

**„Vergangenheit abgeschlossen und aufgeschrieben?
Jetzt geht's erst los“**

In diesem Bereich kannst Du auch Deine **Werte - Säulen aufschreiben:**

Bsp:

| | | | | |
|---------|---------|------------------|----------|------------|
| Familie | Beruf | Ausbildung | Freizeit | Gesundheit |
| Sport | Freunde | Herkunftsfamilie | Glaube | ... |

Zu jedem dieser WERTE- Säulen kannst Du dann jeweils den Ist-Zustand beschreiben und welche positive und negative Möglichkeiten es dazu gäbe:

FAMILIE

Was ist der IST- ZUSTAND?
Welche positive Möglichkeiten gibt es?
Gibt es auch eine negative Möglichkeit?

BERUF

Was ist der IST- ZUSTAND?
Welche positive Möglichkeiten gibt es ?
Gibt es auch eine negative Möglichkeit?

**AUSBILDUNG, WERTE, SPORT, FREUNDE, FAMILIE,
HERKUNFTSFAMILIE, Freizeit, Glaube, Gesundheit,...**

Mein Glaube

Interessant in der Autobiographie ist auch einen Absatz über seinen eigenen Glauben zu schreiben. Glaubt man? An was glaubt man? Wie hat sich der Glaube entwickelt? Ist es ein persönlicher Glaube oder ein basierend auf Doktrinen? Was hält einen zurück vom Glauben? Wie könnte sich der Glaube entwickeln? Wo hat man Zweifel? Was ist gewiss? Wie gestalte ich meinen Glauben und wie möchte ich meinen Glauben in der Zukunft gestalten?

Meine Partnerschaft(en)

Die Partnerschaften kommen in der Regel in den verschiedenen Jahren in der Autobiographie vor. Es lohnt sich aber auch einen eigenen Abschnitt über die Partnerschaften zu schreiben. Welche Beziehungsmuster kann ich erkennen? Was habe ich dazu gelernt? Welche konstruktiven Dingen kann ich mitnehmen? Gibt es destruktive Beziehungsmuster, die ich gerne ablegen möchte? Kommen immer wieder die gleichen Konfliktthemen auf? An was kämpfe ich noch? Was mögen die Anderen? Gibt es Dinge, die sich immer wieder wiederholt haben? In diesem Bereich kann man auch die Sexualität miteinbeziehen: Was findet man schön? Was möchte man gerne noch erleben? Weitere Punkte für die Partnerschaft: Wie geht man mit Niederlagen um? Was bedeuten mir Werte? Was wünsche ich mir? Was ist mir wichtig in der Kommunikation? Wo tue ich mir schwer? Wie ist die Familiendynamik und das -klima? Wie geht es mir mit meiner Identität in der Beziehung? Welche Rolle nehme ich ein? Was sind meine Konfliktbewältigungsstrategien? Inwiefern habe ich alte Partnerschaften abgelegt? Ist die Tür zu und verschlossen oder lass ich mir Hintertüren offen? Wenn Kinder da sind: Was sind meine Erziehungswerte? Wie erziehe ich? Was sind unsere Erziehungswerte?

Meine Gesundheit

Wie sieht meine Gesundheit aus? Wie gesund bin ich? Was tue ich für mir meine Gesundheit? Was sind meine Ziele? Was möchte ich verändern? Was soll sich ändern? Sind Süchte da? Welche möchte ich los werden? Welcher der 8 Elemente aus dem Newstart befolge ich bereits gut? Was trainiere ich derzeit ganz besonders?

Persönlichkeitsthemen

- Hier in der Gegenwart schreibe ich über meine Existenzielle Bilanz:
- Wie ist meine Standortanalyse jetzt?
- Wie ist meine Selbstwahrnehmung? Meine Reflexion?
- Wie definiere ich meinen Selbstwert?
- Bin ich zufrieden mit meiner Persönlichkeit und meinem Charakter?
- Was ist mein Mission Statement fürs Leben?
- Was ist mein derzeitiger Sinn?
- Wo bin ich in der Selbsttranszendenz?
- Wie geht es meiner Selbststärkung? Wie stärke ich mich selbst?
- Wie geht es meiner Entscheidungsfindung? Bin ich stark in Entscheidungen?
- Bin ich gut in Handlungs- und Lösungsstrategien?

Auch weitere Antworten sollten in der Autobiographie gefunden werden:

- Wie gestalte ich derzeit meine Freizeit?
- Wo sind meine persönlichen Ressourcen?
- Was sind meine persönlichen Bildungskonzepte, auf die ich jederzeit zurück greifen kann.
- Was ist mein emotionaler Umgang mit Geld?
- Welche finanziellen Prinzipien habe ich mir über die Jahre angelernt?
- Standortbestimmung und Karriereplanung, persönliche Erfolgskonzepte und – strategien. Wo möchte ich noch hin?
- Zeitmanagement und Umgang mit Stress: Wie reagiere ich auf Stress?
- Alltags- und Arbeitsorganisation: Wie organisiere ich mich? Gibt es Dinge, die ich mehr laufen lassen sollte oder ggf. mehr durchorganisieren sollte?
- Burnout Prophylaxe und Psychohygiene: Was sind meine aktuellen Massnahmen dazu?

Du siehst also... es gibt auch hier viele viele Möglichkeiten über seine Gegenwart zu schreiben!

NÄHERE ZUKUNFT

Die nähere Zukunft ist genau zu definieren: z.Bsp: Ende 20xx (die nächsten 3-5 Jahre). Die nähere Zukunft ist auch abzugrenzen von der Gegenwart.

„Vergangenheit war das Gewisse. Zukunft ist das Ungewisse: Aber auch das REICH DER MÖGLICHEN!“¹

Viele Möglichkeiten, aber auch Schicksalhaftes, wo wir nur Antworten können. Nicht nur das Schöne und nicht nur das Negative.

Realistisch: Dies und das kann geschehen. Ich muss auf jeden Fall reagieren. SIND ist Antworten bereits zu entwickeln. Jetzt, um nicht affektiv in der Zukunft zu reagieren. Gewisse Selbstdistanz zu entwickeln:

- sollte die Möglichkeit wirklich eintreten? Dann habe ich folgende Antwort parat: ...

Was sind die wahrscheinlichste Möglichkeiten, die eintreten können?
Was könnte noch eintreten ?

Versuche alles durchzudenken! Nimm auch die Kraft der Vision in Anspruch!

Auf der rechten Seite schreibe ich dann auf: Wie ist meine Stellung dazu?

MITTELFRISTIGE ZUKUNFT: Hier geht es um die nächsten 5-8 Jahre

FERNE ZUKUNFT: Hier geht es um die nächsten 8-15 Jahre

Generelles über die Zukunft – die Schreibweise:

Wichtig ist, dass wenn Du über die Zukunft schreibst, die Gegenwartsform verwendest!

Zum Beispiel: Im Jahre 20xx habe ich ein eigenes Fitness Studio....

Ich empfehle:

Wenn Du die Phasen nieder geschrieben hast: Mal dazu 3 Bilder!

¹ Elisabeth Lukas im Gespräch

Weitere Empfehlung:

Schreib Dir über www.zukunftsmaill.com eine Email: Hier kannst Du selbst bestimmen, wann Du das was Du über Deine Zukunft geschrieben hast, wann Du das Email erhältst. Sende es heute ab!

Verwende auch folgendes Raster, um Dir klar zu werden, was Du in diesen Bereich willst:

| | |
|--|---------------------|
| Partnerschaft Beziehungen Familie Freunde | Gesundheit |
| Unternehmen | Persönlichkeit |
| Glaube | Bildung |
| Natur, Umfeld | Reise, Entdeckungen |

Die Raster können ergänzt werden!

Ich finde es toll!

Ich finde es toll, dass Du die Autobiographie schreibst! Hunderte von Menschen durfte ich bereits durch die Autobiographie begleiten. Die Ergebnisse sind immer sagenhaft. Dieses Werkzeug hat Fr. Prof. Dr. Elisabeth Lukas erfunden und daher möchte ich Dir auch ein paar schöne Zitate von Ihr mitgeben:

Einige wertvolle Zitate zur Autobiographie

„Echte Vergangenheitsbewältigung geschieht folglich nicht im Hervorkramen alter Frustrationen aus der Schublade des Unbewussten oder in der Auffrischung alter Animositäten gegenüber früheren Generationen, sondern in der aufrichtigen Bereitschaft, aus dem Gewesenen herauszudreschen, was an fruchtbaren Korn darin verborgen lag, damit es nicht unter der Spreu verloren geht.“²

Der Mensch ist **nicht frei** von Bedingungen, sondern **frei, zu** ihnen Stellung zu nehmen. Aber sie bestimmt ihn nicht eindeutig. Denn letzten Endes liegt es an ihm, zu bestimmen, ob er den Bedingungen unterliegt, ob er sich ihnen unterwirft. Es gibt nämlich einen Spielraum, innerhalb dessen er sich über sie hinaus erheben kann, womit er ja in die menschliche Dimension überhaupt erst sich aufschwingt.“³

„In der Logotherapie geht es nicht um die Befriedigung von Bedürfnissen, sondern um diesen Frieden mit sich, mit der Vergangenheit, mit den Mitmenschen, ggf. mit Gott.“⁴

Es ist demnach ein innerer Akt des „Friedensschlusses“, eine Verwandlung in eine gelassene, ruhige Lebenszufriedenheit.⁵

„Das Schicksal ist weniger mächtig, als wir glauben, wann immer es uns gelingt, zu schmerzlichen Tagbeständen ein positives dereflektorisches Gegengewicht zu setzen.“⁶

² Elisabeth Lukas, Alles fügt sich, S. 53

³ Frankl, Viktor E. „Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie“, Piper, München, 3. Auflage 1996, Seite 156

⁴ Lukas, Elisabeth „Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens“, Gütersloher, Gütersloh, 1. Auflage, 2007, Seite 20 f

⁵ Kris Lenart

⁶ Lukas, Elisabeth „Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens“, Gütersloher, Gütersloh, 1. Auflage, 2007, Seite 63

„...die Friedensfähigkeit einer Person (ist damit verknüpft), inwieweit sie im imstande ist, mit ihrem eigenen Leben Frieden zu schließen. Das kann sie natürlich nur, wenn sie in Frieden („zu-frieden“) auf ihre Lebensgeschichte zurückschaut...das menschliche Gedächtnis funktioniert nicht wie ein fotografischer Film, der Ereignisse streng der Reihe nach aufzeichnet, sondern dient als Speichergefäß, in dem ununterbrochen umgeschichtet und umgedichtet wird, und zwar je nach Aktualität. Wichtiges und Wiederkehrendes wird gespeichert, Unwichtiges und Seltenes wird vergessen. Zufälliges wird beliebig behalten oder aussortiert. Damit nicht genug: Alte Erfahrungen werden durch neu Erfahrenes überschrieben!...Alles was wir im Nachhinein hören oder selbst memorieren, füttert sich als aktualisierende Information in die Erinnerung an das Gewesene hinein und verändert unsere Erinnerungsspuren.“⁷

Und hier mein schönstes Zitat in Bezug auf die Autobiographie:

„Die linke Seite ist unfruchtbar. Keine Therapie der Welt verändert die Kindheit! Keine Macht und auch keine Schere! Auf der rechten Seite liegt es in unserer Hand, wir können es bewerten, verschieden interpretieren. Auf der linken Seite finde ich Bausteine, auf der rechten Seite das Bauwerk. Aus den selben Bausteinen kann man verschiedenes bauen: Entweder ein Gefängnis oder eine Kathedrale.“⁸

⁷ Lukas, Elisabeth „Den ersten Schritt tun“, Kösel, München, 2008, Seite 202f

⁸ Aus dem Gespräch mit Elisabeth Lukas und Kris Lenart.

Beispiel Vorlage Autobiographie

| | |
|---|---|
| <p>Meine Mama:</p> <p>Geboren....</p> <p>Erlebt....</p> <p>Sie war...</p> <p>Sie ist</p> <p>(Du kannst hier soviel schreiben, wie Du willst.... 1 DINA4 weniger,... mehr... alles was Dir zu ihr einfällt</p> | <p>Aus der Sicht von HEUTE:</p> <p>Gedanken</p> <p>Gefühle</p> <p>Stellungsnahme</p> <p>Gedanken</p> <p>Gefühle</p> <p>Stellungsnahme</p> |
| | <p>Gedanken</p> <p>Gefühle</p> <p>Stellungsnahme</p> |
| | <p>Gedanken</p> <p>Gefühle</p> <p>Stellungsnahme</p> |

Meine Vorschulzeit:

Gedanken
Gefühle
Stellungnahme

Gedanken
Gefühle
Stellungnahme

Gedanken
Gefühle
Stellungnahme

Und so geht es dann immer weiter :=)

Sehr hilfreich

Zum Schluss der Autobiographie möchte ich Dich einladen, dass Du Dein Leben auf max. eine DIN A4 Seite zusammen fasst:

- 1) Wie habe ich mein Leben vor der Autobiographie gesehen ?
- 2) Wie sehe ich mein Leben nach der Autobiographie ?

Hier ein Beispiel⁹ solch einer Zusammenfassung:

Vor der Autobiographie Besprechung:

„Meine Mutter wollte mich in einem stümperhaften Selbstversuch mittels Häkelnadel abtreiben...Mein Bruder war schrecklich eifersüchtig, als ich geboren wurde...er ließ einmal...den Kinderwagen in dem ich lag, eine Böschung hinabrollen...ich bin als ...Kind ins Eis eingebrochen und nur in letzter Minute von Spaziergängern herausgezogen worden. Ich war immer allein, niemand spielte mit mir.... ich war oft bei der Nachbarsfamilie...wie wenig meine Mutter von mir wusste, zeigte folgende Begebenheit: Mein Bruder und ich schlichen abends heimlich aus dem Haus...bevor Mutter wieder heimkam, rannten wir schnell zurück...Die Mutter merkte es nicht...Als Spielachen mussten die Produkte des Landes genügen, z.B. Steine und Blumenkränze...“¹⁰

Du kannst Dir vorstellen, dass solch eine Sichtweise legitim ist, aber nicht wirklich konstruktive Frucht im Leben des Menschen erzeugen wird.

Wie kann ein Leben verändert werden durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Autobiographie?

Die gleiche Dame schreibt nun noch einmal ein Resümee auf, nachdem sie das Coaching durchgeführt hat:

⁹ Ein weiteres Beispiel, siehe auch: Dein Leben ist Deine Chance von Elisabeth Lukas, S. 81 und folgende
¹⁰ Lukas, Elisabeth „Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens“, Gütersloher, Gütersloh, 1. Auflage, 2007, Seite 168

Nach der Autobiographie Besprechung:

„Ich kam als gesundes Baby auf die Welt und blieb trotz mancher körperlichen Gefährdung gesund. Anscheinend hatte ich als Kind einen besonderen Schutzengel, der über mir wachte und Acht gab, dass ich mir etwa bei einem Sturz aus dem Kinderwagen nicht das Genick brach, oder dass ich beim Durchbrechen der Eisdecke des Teiches gerade noch rechtzeitig aus dem Wasser gezogen wurde. Obwohl meine Mutter arbeitsmäßig überlastet war, fand ich liebe Bezugspersonen in einer Nachbarsfamilie und lernte dort ein trautes Familienleben kennen... Auch in meinem Bruder fand ich nach anfänglichen Eifersüchteleien einen Kumpanen und Verbündeten, mit dem zusammen ich allerlei Streiche ausführte. Großen Spaß hatten wir daran, ab und zu unsere übermüdete Mutter zu überlisten. Das Schönste aber war das herrliche Naturparadies, das uns zum Spielen zur Verfügung stand und uns unsere Armut vergessen ließ. Wir brauchten keine künstlichen Spielsachen, uns „gehörte“ das weite Land mit seinen Schätzen, das ich tagelang durchstreifte, wobei ich eine tiefere Liebe zur Natur entwickelte und eine Freiheit genoss, um die mich jedes Stadtkind beneidet hätte...“¹¹

Wie anders kann das gleiche Leben ausschauen, wenn wir es nicht einfach nur positiv betrachten, sondern uns intensiv uns mit der eigenen Geschichte befasst haben. Jetzt ist das Leben ein Genuss, eine Freude und der schwere Sack der Vergangenheit ist abgelegt. Man ist versöhnt mit sich selber, mit anderen und wenn notwendig auch gegeben falls mit dem lieben Gott.

¹¹ Lukas, Elisabeth „Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens“, Gütersloher, Gütersloh, 1. Auflage, 2007, Seite 169 f

7 Schritte um mit sich selbst Frieden zu schließen

Was sind nun die Schritte, um mit sich selbst Frieden schließen zu können?

Erstens: Sich die Zeit nehmen und den Stift einfach schreiben lassen

Zweitens: Drauf schauen auf das Leben. Mut haben, einfach die Dinge wieder kommen zu lassen.

Drittens: Fühlen, wie sich das Leben anfühlt. Gefühle bewusst zu lassen.

Viertens: Die Vergangenheit auch Vergangenheit sein zu lassen. Den Sprung bewusst zur Gegenwart machen. Wirklich auch eine gewisse Selbstdistanz zulassen können zu den alten Dingen.

Fünftens: Heute bewusst rein fühlen, was bei mir passiert. Was sagen mir diese Gefühle, wenn sie kommen ?

Sechstens: Welche Gedanken habe ich? Meine Gedanken können ähnlich, aber auch ganz anders sein wie die Gefühle. Schaffe ich es, Gedanken und Gefühle auch trennen zu können ?

Siebtens: Was ist meine Stellungnahme heute? Die Stellungnahme wird destruktiv oder konstruktiv in mein Leben hinein wirken. Ich bin nicht Opfer, sondern Gestalter meines Lebens.

Zeitliche Besprechung der Autobiographie

Schreib erstmal die linke Seite „herunter“. Nimm Dir danach die rechte Seite vor und schreib Deine Gedanken und Gefühle nieder, die Du heute hast. Nimm dazu immer wieder Stellung, zu dem, was Du auf der linken Seite geschrieben hast.

Die Autobiographie muss noch nicht bis zu Ende fertig geschrieben worden sein, bevor man wir beginnen es zu besprechen. Du kannst auch während dem Coaching noch weiter an der Autobiographie schreiben.

Die Autobiographie ist eins der besten Werkzeuge. Die meisten TeilnehmerInnen verwenden zur Besprechung der Autobiographie ca. 7 Doppelseiten. Die Zeit hängt einmal von Deiner Autobiographie ab, wie auch Deiner Intension, wie intensiv Du es bearbeiten möchtest und wie sehr gewissen Dinge schon bearbeitet worden sind bzw. offen sind. Wenn Du das 6 Monats-Coaching bei mir nimmst, ist die Besprechung der Autobiographie Teil des Coachings.

Zur Besprechung der Autobiographie brauchen wir es in doppelter Form. Eins für Dich und eins für mich.

Die Autobiographie kann sowohl per Computer, aber auch per Hand geschrieben werden, wie es Dir lieber ist. Die Menge der Autobiographie bestimmt der/die TeilnehmerIn selbst. Die meisten schreiben zwischen 30 - 40 Seiten. (Ungefährer Richtwert). Es gibt auch Teilnehmer, die viel mehr als das Schreiben. Der bessere Tipp: Einfach schreiben...laufen lassen :=)

Vermerke am Rand ruhig die Triggerpunkte, wo Du beim Schreiben stark merkst, wie die Vergangenheit noch in die Gegenwart hinheinwirkt. Diese Punkte „sollten“ wir bei der Besprechung bearbeiten. Wenn Du es vermerkt hast, geht es nicht unter.

Viele TeilnehmerInnen besprechen Dinge, wie sie sagen: „Das habe ich noch nie einem Menschen gesagt.“ Ich kann Dir versichern: Das Gesagte bleibt komplett 100 % vertrauenswürdig bei mir.

Aber es geht nicht nur um die „schmerzhaften“ Punkte, sondern um das Fruchtbare! Es ist unendlich viel Positives, Starkes, Kreatives herauszuholen. Du wirst staunen!

Eine Klienten wurde mal von Ihren Freunden gefragt, wie die Besprechung der Autobiographie war. Sie antworte: „Es war eins der schönsten Gespräche, was ich je hatte!“

Ich freue mich auf jeden Fall auf das Gespräch mit Dir!

*Herzlich grüßt Dich,
Kris Lenart*

KRIS LENART
www.lenart.com
+43 699 171 472 40

Visuell und auditiv ?

Nach wie vor am Lesen? Vielleicht bist Du ein visueller Typ?

Ich hab hier auch eine Aufnahme gemacht, wo ich die Autobiographie nochmals beschreibe:

<https://www.youtube.com/watch?v=RuLY2zAsBLk>



Autobiographie: Frieden mit sich selbst-Kris Lenart

Jetzt aber auf zum Schreiben !