

Biographie-Arbeit mit der VHS: Der sanfte Weg zu sich selbst

„Biographie-Arbeit: Der sanfte Weg zu sich selbst“ ist ein neues Angebot der Bergkamener Volkshochschule, das am Dienstag, 28. Oktober, von 19.30 bis 21.45 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ gestartet wird. Dozentin ist Sigrid Brandt. Drei Unterrichtsstunden kosten 6 Euro.

Früher war der Lebenslauf relativ festgelegt: Gesellschaftliche Werte und Normen, starre Moralvorstellungen und nicht zuletzt wirtschaftliche Notwendigkeiten bestimmten von außen die Biographien. Heute dagegen steht die Freiheit und Eigenständigkeit des Einzelnen im Mittelpunkt. Dies bedeutet ein hohes Maß an Selbstbestimmung und Selbstverantwortung, kann großes persönliches Glück und Selbstverwirklichung, aber auch Orientierungslosigkeit, Verunsicherung und Krisen mit sich bringen.

In diesem Seminar geht es:

- um die Suche nach dem roten Faden in der eigenen Lebensgeschichte
- Wo komme ich her? Wie bin ich so geworden, wie ich heute bin?
- Wie kann ich meine Lebensgeschichte und entscheidenden Weichenstellungen erkennen und verstehen
- Worin liegt die Verbindung zwischen den äußeren Ereignissen und der seelisch-geistigen Entwicklung?
- Welche eigenen Quellen, Ressourcen helfen bei der Um- bzw. Neugestaltung meines Lebens bzw. meiner Lebensbereiche?

Denn nur, wer seine eigene Lebensgeschichte kennt, sie annimmt und sich, da wo es notwendig ist, mit ihr aussöhnt, erfährt

eine emotionale Stabilisierung für ein zufriedenes Leben und die Fähigkeit, aktuelle Probleme und Krisen langfristig und nachhaltig zu bewältigen. Lassen Sie sich einfach inspirieren!

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen.

Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.