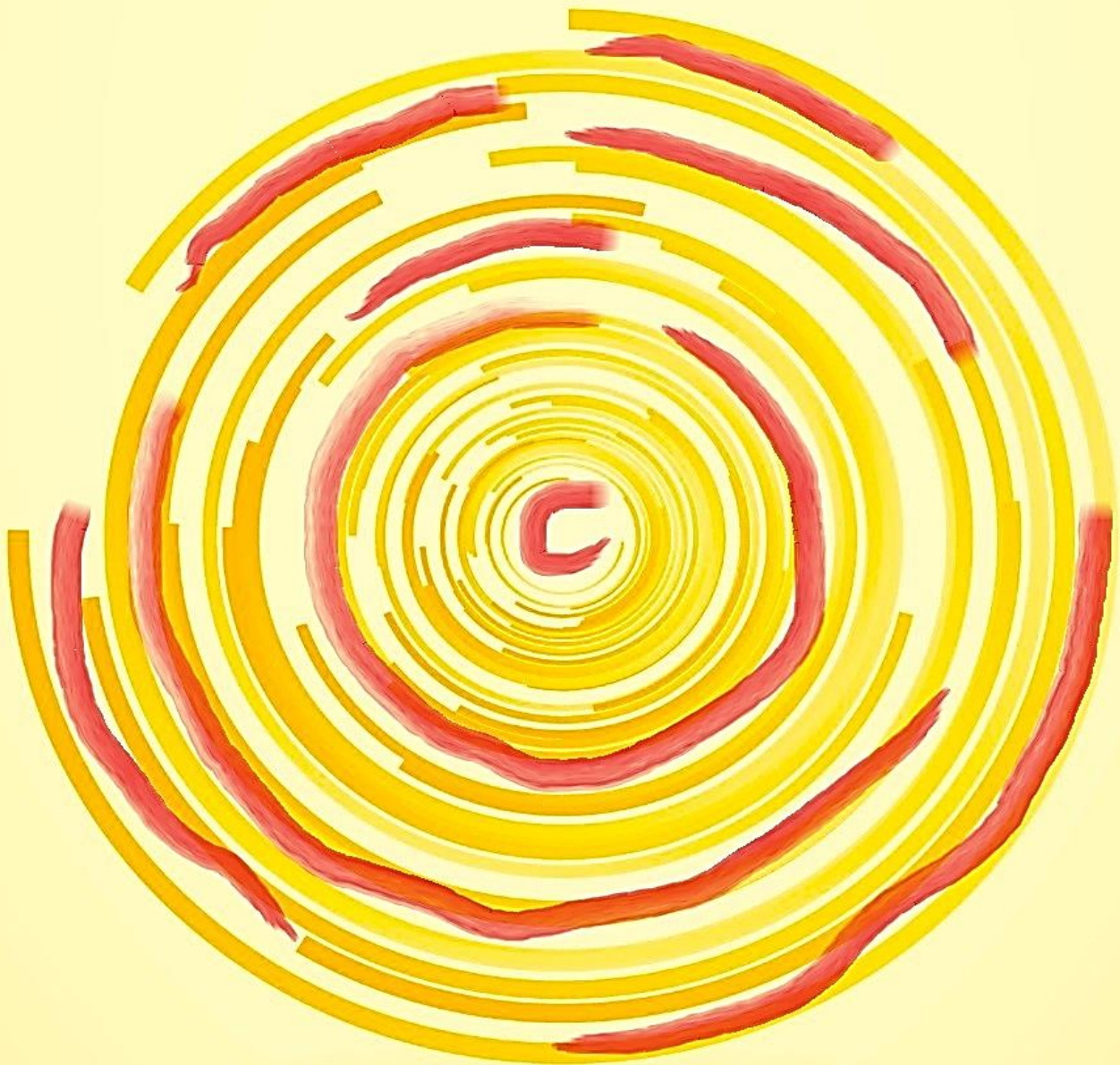


Atelier für Biografie-Arbeit

Biografische Kompetenz im beruflichen Kontext



Biografische Kompetenz bedeutet sich erinnern und reflektiert verstehen

Biografische Kompetenz in unserer beruflichen Tätigkeit entwickeln wir, indem wir uns mit der eigenen Biografie auseinandersetzen, Motive erkennen, die unser Leben geprägt haben und vielleicht immer noch prägen. Es bedeutet auch zu begreifen, dass unsere Sozialisation unser gesamtes Leben beeinflusst und damit auch unser professionelles Selbstverständnis als Pädagog:in und Berater:in.

Biografische Kompetenz bedeutet auch, sich selbst verstehen lernen, Handlungsmuster und deren Veränderungspotenzial zu erkennen, denn biografische Kompetenz ist nicht ausschliesslich auf die Vergangenheit gerichtet – sie ist auch Denkmuster für die Zukunft.

Wer über eine ausgeprägte biografische Kompetenz verfügt, kann den Schlüssel für das Vorhandensein besonderer Fähigkeiten, Verhaltensweisen, Potenziale, aber auch Vorurteile entdecken.

Durch rückschauendes Betrachten, durch das Aktualisieren vergangener Erfahrungen anhand Vergegenwärtigung der damaligen Lebenssituation, können Geschehnisse, die unsere Persönlichkeit geformt haben, ins Bewusstsein gerufen und wiederbelebt werden. Darin liegt die Chance, uns selbst besser zu verstehen, unsere Geschichte anzunehmen, zukünftige Handlungsperspektiven zu entwickeln und persönliche Fähigkeiten zu entfalten.

Folgende Themenbereiche bieten sich für die Biografie - Arbeit als Bestandteil der Professionalisierung an:

- **Erziehungsbiografie:** Welche Werte wurden mir im Elternhaus vermittelt? Wurde bestraft? Wenn ja, wie? Wie autonom konnte ich in welcher Lebensphase sein? Wie wurde meine Vorstellung über Geschlechter, unterschiedliche Religionen und Herkunft geprägt? Wie habe ich von meinen Stärken und Schwächen erfahren und wie bin ich damit umgegangen? Konnte ich Grenzen austesten? ...
- **Beziehungsbiografie:** Welche Hierarchien habe ich kennengelernt? Wie wurde in der Familie kommuniziert und mit Konflikten umgegangen? Wie viele Rechte wurden mir zugestanden? Habe ich Wertschätzung erfahren, wie sah diese aus? ...
- **Lern- und Bildungsbiografie:** Welche erfolgreichen Lernerfahrungen habe ich gemacht, was war der Auslöser dafür? Konnte ich entdecken, experimentieren und erforschen? Wurden meine Lern- und Bildungsbemühungen ernst genommen? ...

Biografien in Perspektiven

Auch in unserer pädagogischen und beratenden Arbeit können bestimmte Situationen mit dem Klienten-Kunden-System etwas in uns triggern, so dass wir unverhältnismässig Stress verspüren und dadurch unser Handlungsspielraum eingeschränkt ist. Nicht selten gibt es dabei Zusammenhänge zu unserer Biografie.

Wir erleben oft lange nach dem Verlassen der Familie, in der wir aufgewachsen sind, belastende Beziehungen, Verständnislosigkeit, Verwicklungen und Verstrickungen. Mit der Biografie-Arbeit beschäftigen wir uns mit den Erfahrungen, die wir in unseren Herkunftsfamilien gesammelt haben und die in unseren Beziehungen wirksam werden.

Biografie-Arbeit bietet die Chance, uns selbst und unsere Familienmitglieder erneut wahrzunehmen, so dass eigene Überzeugungen, Unwissenheit, Unverständnis oder Mangel aus der Vergangenheit zum Vorschein kommen können. Bestimmte Bewältigungsstrategien, die wir uns angeeignet haben, werden sichtbar und wir können neue, ressourcenorientierte Strategien entwickeln, die unseren aktuellen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen.

Methoden zur Selbstreflexion in der Beziehungsbiografie

Als Pädagog:innen, Berater:innen, Fallführer:innen und Führungsverantwortliche sind wir oft z.B. mit Konflikten konfrontiert, die sich – bewusst oder unbewusst – mit unseren biografischen Erfahrungen, unseren eigenen Grundhaltungen und Werten verknüpfen. Dabei werden unterschiedliche Triggerpunkte bei uns angeregt; die uns bei der Zusammenarbeit mit Menschen behindern.

Mit der Biografie-Arbeit werden die Aspekte z.B. in der Beziehungsbiografie nicht nur methodisch bearbeitet, sondern mittels Selbstreflexion der eigenen Konfliktbiografie: Was bringt uns in Konflikten? Wann und weshalb meiden wir Konflikte? Welche Muster, Erziehungsstile, Sozialisierungen und Glaubenssätze prägen unsere Konfliktreaktionen? Wie können wir in Konfliktsituationen spielerisch auf unsere Ressourcen zugreifen? Und wie gelingt es, in der Konfliktsituation Leichtigkeit im Prozess zu erleben?

Atelier für Biografie-Arbeit

Vorerst zentral für unsere Wirksamkeit und Handlungssicherheit im Alltag ist es, eigene biografische Muster zu kennen, zuverlässig wahrzunehmen, zu hinterfragen und mit neuen Strategien zu verändern. Wir erforschen mit der Biografie-Arbeit gezielt, wie diese die Kooperationsfähigkeit und Verbundenheit beeinflusst. Dies ist die Grundlage für eine offenere und allparteilichere Perspektive auf Systeme und für die produktive Begleitung von konflikthaften Situationen.

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie und Sozialisation stärkt professionelles Handeln und erweitert das persönliche Spektrum an Interventionen für sich selbst und für andere.

Ziele

- Persönliche biografische Themenbereiche und deren Strategien aufspüren und reflektieren
- Wirksamkeit durch eigene Grundhaltungen und Präsenz erhöhen
- Differenzierte persönliche Möglichkeiten im Umgang den Themenbereiche erkennen und anwenden
- Biografische Ressourcen und Strategien für professionelles Handeln erarbeiten

Inhalte

- Genogramm erstellen
- Arbeit mit dem Lebenshaus von 0 – 21. Lebensjahr
- Biografische Zusammenhänge erkennen
- Vielfalt und Resonanz anhand von Arbeitsmethoden erleben
- Reflexion persönlicher Konflikterfahrungen, -muster und -strategien
- Arbeit am «inneren Kind» Glaubenssätze und Schutzstrategien herausarbeiten
- Wirkung und Veränderung von persönlichen Glaubenssätzen und Strategien entwickeln