

## Dein Zukunfts-ICH erwartet Dich! Mit PEP® und Biografiearbeit im Lebenshaus® weg von der Autobahn alter Muster hin zum wirklich eigenen Lebensweg

In der heutigen Umbruchszeit, in der alte Ordnungsprinzipien wegbrechen und unser Urvertrauen an manchen Stellen verloren gegangen scheint, schenkt die Biografiearbeit im Lebenshaus ein neues, zum Leben gehörendes Ordnungsprinzip, das viele sofort erreicht. Den roten Faden im eigenen Leben zu entdecken, macht den Weg frei zum wirklich ureigenen Leben.

Biografiearbeit im Lebenshaus (BIL) und PEP bilden eine kraftvolle Synergie: mit BIL die Zusammenhänge tiefer verstehen mit PEP die Blockaden noch besser auflösen.

### Was ist das Besondere in der Kombination von BIL und PEP:

- Das bewusste Verbinden mit der eigenen Biografie setzt einen starken unabhängigen Anker zur eigenen Persönlichkeit, zum eigenen Ich. So stellt sich eine innere Distanz zu den Krisen und Knoten ein, mit PEP werden sie zum Startkapital für Erfolg und Erfüllung.
- BIL und PEP sind zwei nachhaltige Methode zu mehr Selbstwirksamkeit.
- Du verlässt deine sichere Komfortzone und brichst auf zu dir Selbst!
- Ambition und Spiritualität ist für mich kein Widerspruch mehr, sondern Grundvoraussetzung für wahrhaftigen Erfolg.

### Inhalte des Workshops:

- Allgemeine biografische Gesetzmäßigkeiten kennenlernen
- Das eigene Lebenshaus erstellen
- Die Transformationsknoten als Fahrstuhl zur Selbstverwirklichung nutzen
- Den roten Faden im eigenen Leben erkennen
- Quarterlife Crisis und Lebensmittekrisis
- Wer oder was ist das Zukunfts-ICH
- Ressourcen entdecken
- PEP Tools auffrischen und anwenden

### Methodisch:

- Grundkenntnisse der biografischen Gesetzmäßigkeiten
- Demos
- Das eigene Lebenshaus erstellen (in Kleingruppen)
- Wäscheschachtthemen herausarbeiten und mit Big Five lösen (in Kleingruppen)
- Mit dem KKT wird der Weg frei zum eigenen Zukunfts-ICH (in Kleingruppen)
- Kraftvolle Stärkungssätze formulieren (in Kleingruppen)
- Reflektion: Wie kann die BIL deine Arbeit bereichern?

### Zur Biografiearbeit im Lebenshaus

Das Modell des Lebenshauses bildet einen Archetypus der menschlichen Biografie ab. Die Idee, dass man von der Geburt bis zum 63. Lebensjahr neun Lebensräume durchläuft, fokussiert auf allgemeingültige Entwicklungsthemen, eigene Stärken und Herausforderungen. Im Erdgeschoss bilden die ersten 21 Jahre den Boden des Lebens mit den 3 Räumen der Kindheit, Schulzeit und Jugend. In der Beletage der seelischen Entwicklung zwischen 21-42 richtet man sich in seinem Leben ein. Für die Potentialentfaltung nach 42, das Dachatelier, braucht es oft erst eine Krise, die über den Wäscheschacht unsanft in den Keller mit seinen versteckten Lebensthemen führt. Jetzt

kann das Dachatelier zur kraftvollen Selbstverwirklichung ausgebaut werden. Die Dachgaube nach 63 öffnet den Sonnenraum zum 4. Lebensalter (siehe Workshop Freudevolles Älterwerden mit BIL und PEP).

Die Biografiearbeit im Lebenshaus stellt Zusatzmethode dar, die hilfreich ist bei allen Beratungsprozessen: Vereinfachung der Anamnese, Prozesse werden beschleunigt, Visualisierung fördert Sinnhaftigkeit und Selbstwirksamkeit, die Metaphern aus dem Lebenshaus unterstützen Leichtigkeit und Humor.

### **BIL und PEP schützen vor dem „Worst Case“**

... nämlich:

- Ich bleibe fremdbestimmt
- Ich verpasse mein Zukunfts-Ich
- Ich verpasse, mein wirklich eigenes Leben zu leben

### **BIL und PEP speziell für junge Menschen, aber auch für Boomer**

Mit BIL das Besondere der 20er verstehen und Zeit geschenkt bekommen.

Mit PEP hinderliche Blockaden in den Familienbeziehungen, die festhalten wollen, auflösen.

Mit BIL bekommen die Quarterlife Crisis, die Rush Hour und Lebensmittekrisis ihren Sinn und können mit PEP aufgelöst werden.

BIL stärkt dich in deinem Urvertrauen – PEP hilft dir, Klarheit zu haben, wer du bist und sein kannst!

### **Im 3 Punkte Checkup lernst du Fake-Ich vom Zukunfts-ICH zu unterscheiden**

Wie kann ich das unterscheiden?

Was schwächt mich, was stärkt mich?

Wer begegnet mit und was passiert mir?

### **Wann ist dieser Workshop nichts für dich?**

- Wenn du schon zufrieden mit deinem Leben bist,
- wenn du zufrieden mit dir bist,
- wenn du keine Fragen an deine Zukunft hast,
- wenn du die Idee vom Ruf deines eigenen Ichs aus der Zukunft eigenartig, merkwürdig oder überflüssig findest.

### **Referentin: Dr. med. Susanne Hofmeister**

Coachin für Biografiearbeit im Lebenshaus® mit PEP®, Ärztin für Anthroposophische Medizin, Entwicklerin der Biografiearbeit im Lebenshaus®, geb. 1962.

Vortragstätigkeit, Seminarleitung, Autorin der Bücher: „Mein Lebenshaus hat viele Räume“, Kösel Verlag, 3. Aufl. 2023 und „Wo stehe ich und wo geht's jetzt hin“, GU-Verlag 2014.

Workshops für Dr. med. Michael Bohne zum Thema Freudevolles Älterwerden mit BIL und PEP mit Bestnoten (1,1-1,4) bewertet. Workshop Biografiearbeit im Lebenshaus bei Reden reicht nicht?! 2019 und 2022, Abschlussvortrag Reden reicht nicht?! 2022

[www.susannehofmeister.de](http://www.susannehofmeister.de)