



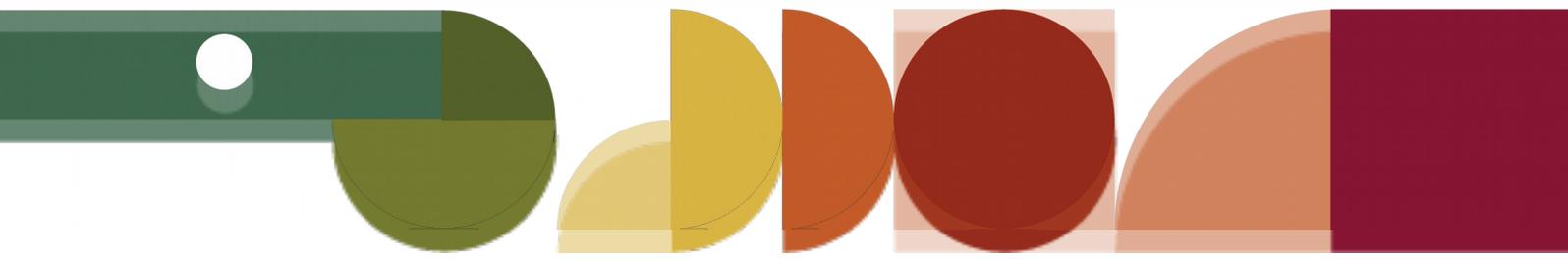
MY LIFE STORYBOARD

- RESSOURCENVOLLE BIOGRAPHIEARBEIT -

WAS IST DAS GENAU?

Aus dem systemischen Arbeiten kommt die Methode der Zeitlinien oder auch Timeline-Arbeit. Als Timeline bezeichnet man die Repräsentation der eigenen Lebenszeit, die von der Vergangenheit über die Gegenwart bis in die Zukunft reicht. Sie ist auch eine Metapher für unsere sehr individuelle Zeitcodierung unseres Lebens. Wie verlief das bisherige Leben - völlig gradlinig oder gab es Höhen, Tiefen, Brüche, Umwege, Sackgassen? Wie stellen Sie sich Ihre Zukunft vor? Was erhoffen Sie sich? Mit unserem episodischen Gedächtnis können wir persönliche Erlebnisse sowohl in der Vergangenheit erinnern als auch zukünftige Ereignisse „herbei“-denken. Und genau diese Fähigkeit unseres Gehirns ist nützlich für die sogenannte „Timeline-Arbeit“.

Das My Life Storyboard wurde von Ingrid Meyer-Legránd entwickelt - ausgehend von einem Genogramm, (siehe nächste Seite) um die Ganzheit der Familiengeschichte erfahrbarer zu machen, geht es dann mit dem Life Storyboard stärker in die ganz persönliche Biografie-Arbeit und deren Gestaltungsräumen, die sich darin offenbaren.



Ausgehend von einer aktuellen Fragestellung, z.B. Warum stoße ich beruflich ständig an Grenzen?, wird in biografischen Jahresabschnitten bildhaft die Herkunftsfamilie, Schule, Peergroup und Ausbildung betrachtet. In der gemeinsamen Bearbeitung wird herausgearbeitet, was an Fähigkeiten und Kompetenzen in diesen Phasen erlernt wurde. Sich seine einzigartigen Ressourcen bewusst zu werden ist eine wesentliche Baustein um eine tiefere Verbundenheit mit dem eigenen Lebensweg und eine Achtung vor der eigenen Lebensleistung zu entwickeln. Im future pace kann darauf basieren mit neue Blickwinkel & Ansatzpunkte ressourcenvoll nach Lösungsansätzen gesucht werden.

WAS IST EIN GENOGRAMM?

Eine **PIKTOGRAFISCHE (BILDLICHE) DARSTELLUNG** und dient der Visualisierung der Familiengeschichte. Vertikale Linien zeigen die Abstammung der Kinder an; Horizontale Linien zeigen die Partnerbeziehung der Eltern an. Es werden Familienbeziehungen, wiederkehrende Konstellationen, medizinische Vorgeschichten, sowie innerhalb einer Familie wiederholende Verhaltensmuster oder Charaktereigenschaften dokumentiert.

Das Genogramm besteht aus einfachen Symbolen, die wie ein Familien-Stammbaum angeordnet sind. Vierecke stehen für männliche Familienmitglieder, Kreise für Weibliche, das Unendlichkeitszeichen für Hochzeiten. Sind die Symbole gekreuzt, steht dies für die Verstorbenen, farbliche ausgefüllt für eine Fehlgeburt. Vertikale Linien zeigen die Abstammung der Kinder an, Horizontale Linie für



Partnerschaften. Sind die Linien doppelt durchgestrichen, symbolisiert es die Scheidung, einfache Durchstreichung für Trennung. Über dem Symbol steht das Geburts- und/oder Todesdatum, darunter der Name. Gerne auch ein paar Charaktereigenschaften neben die jeweiligen Personen.?

