

Lebensrückblick

Biographiearbeit in der Gruppe

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Biographiearbeit in Gruppen. Eine Variante ist das Erzählcafé. Eine andere, die Lebensrückblicktherapie.

Unser «Lebensrückblick in der Gruppe» unterscheidet sich vom Erzählcafé, durch die sehr strukturierte Vorgehensweise. Er grenzt sich aber auch von der Lebensrückblicktherapie ab. Er ist keine Heilbehandlung, obwohl ebenfalls wichtige Themen des vergangenen Lebens beleuchtet werden und es nachweislich positive Auswirkungen auf viele Lebensgebiete gibt.

Kursinhalt

Auseinandersetzung mit Prägungen durch die Herkunftsfamilie, der Lebenslinie mit ihren Brüchen und Wendepunkten, der Entwicklung des eigenen Wertesystems aber auch mit Sehnsuchtsbildern und Beziehungserfahrungen und anderem mehr.

Ziel ist eine versöhnte und mitfühlende Haltung gegenüber positiven und negativen Aspekten des vergangenen Lebens zu finden und eine Perspektive für das uns noch bevorstehende Leben zu entwickeln.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Teilnahme nur als Einzelperson möglich (keine Paare). Zudem muss eine Schweigepflichtvereinbarung unterschrieben werden.

Kursnummer

613

Wochentag / Zeit

Jeweils mittwochs von 14.00 – 16.00 Uhr

Daten

15. Oktober bis 10. Dezember 2025 (8 Kurstage)

Ort

Pro Senectute Stadt St. Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Dauer einer Lektion / Anzahl Lektionen & Kosten pro Lektion / Gesamtkosten

60 Minuten / 16 Lektionen à Fr. 12.- / Fr. 192.-

Leitung

Walter Feurer – Theologe & Psychotherapeut

Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Stadt St.Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Tel. 071 227 60 28 oder E-Mail: st.gallen@sg.prosenectute.ch

Link zum [Anmeldeformular](#) für diesen Kurs im Internet

