

## Wer war ich, wer bin ich und wer will ich sein? Biographie und Lebensgestaltung im Altern



Annette Pfeiffer, Gerontologin MAS FH.

Pensionierung, Scheidung, der Tod eines geliebten Menschen, der Einzug ins Heim, eine unheilbare Krankheit. Ob Ende oder Neuanfang – Einschnitte in unser Leben sind meistens unvorhergesehen und nie einfach.

Wahrscheinlich ist es gerade deshalb, dass sie sowohl in der Retrospektive unsere Biographie bestimmen als auch in der Gegenwart Herausforderungen darstellen, die nur schwer alleine zu bewältigen sind. Um diese verunsichernden äusseren Umstände zu meistern, ist eine innere Entwicklung zentral – in Form einer veränderten persönlichen Haltung und Sinnggebung. Neue Lebensumstände energievoll anzupacken, bedeutet auch, innerlich zu wachsen und sich mit seiner Vergangenheit und Gegenwart zu versöhnen, um zu einer tiefen Zufriedenheit zu gelangen. Gelingen solche Entwicklungsschritte nicht, können ungewohnte Situationen zu verschiedensten psychischen Krisen führen.

Die Biographiearbeit setzt genau da an. Sie wirkt präventiv und hilft auch Menschen,

die selbstsicher mit Übergängen umgehen, psychisch gesund zu bleiben. Die eigenen Ressourcen werden erkannt, verstanden und gestärkt.

### Biographie betrifft uns alle

Denn wie William Faulkner bereits wusste: Die Vergangenheit ist nicht tot – sie ist nicht einmal vergangen. Stattdessen wirkt unser Gestern sowohl in unserem Heute als auch in unserem Morgen fort. Denn die aktive Lebensgestaltung hört nie auf.

In individuellen Sitzungen und Gruppenworkshops widmen wir uns kreativ, lustvoll und bedürfnisgerecht der eigenen Biographie. Denn auch im Alter(n) geht es immer wieder darum:

### Wer war ich, wer bin ich und wer will ich sein. Und dies bis ans Lebensende!

Ich freue mich auf Sie und Ihre Lebensgeschichte

Raum für selbstreflexive  
Biographiearbeit und  
Lebensgestaltung im Altern

**Raum für selbstreflexive Biographiearbeit  
und Lebensgestaltung im Altern**  
Gerbeweg 45 · 8708 Männedorf  
Tel. 079 216 59 73 · info@annette-pfeiffer.ch  
www.annette-pfeiffer.ch