

Inhalt

Vorwort von Cheryl Svensson	8
Lebensgeschichten, Teil 1.....	10
Was ist Guided Autobiography?.....	13
Möglichkeiten	13
Geschichte	15
Entwicklung.....	18
Ablauf.....	20
Studien.....	25
Unser Gehirn – Warum Nostalgie so wichtig ist	33
Was kommt als Nächstes?	36
Ihre Geschichten! Spaziergang in die Vergangenheit.....	40
Wurzeln	
Freigeist-Übung: Duftparty	40
Kernthema: Wurzeln.....	41
Impulsfragen	42
Geschichte Lisa, 74	44
Steine	
Freigeist-Übung: Lebenslinie.....	46

Kernthema: Steine	47
Impulsfragen	48
Geschichte von Georg, 76	50

Wellen

Freigeist-Übung: Liste der 100 Dinge	53
Kernthema: Wellen	54
Impulsfragen	55
Geschichte von Robert, 56	56

Sterne

Freigeist-Übung: Fantasie-Beerdigung	59
Kernthema: Sterne	60
Impulsfragen	61
Geschichte von Grete, 85	62

Flügel

Freigeist-Übung: Löffelliste	64
Kernthema: Flügel	65
Impulsfragen	66
Geschichte von Monika, 78	67

Ideen für selbstgeschriebene Geschichten.....73

Ein Buch binden	74
-----------------------	----

Ein Album erstellen.....	75
Eine Schatztruhe bauen.....	75
Ein Hörbuch aufnehmen.....	76
Ein Erzählcafé organisieren.....	77
Ein Familienfest feiern.....	77
Die Essenz als Life Letter.....	78
Lebensgeschichten, Teil 2.....	79
Dank.....	81
Julia Schriefer.....	82
Anschrift & Kontaktmöglichkeiten.....	83