

# Inhalt

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

Kernthema: Steine .....	47
Impulsfragen .....	48
Geschichte von Georg, 76 .....	50
<b>Wellen</b>	
Freigeist-Übung: Liste der 100 Dinge .....	53
Kernthema: Wellen .....	54
Impulsfragen .....	55
Geschichte von Robert, 56 .....	56
<b>Sterne</b>	
Freigeist-Übung: Fantasie-Beerdigung .....	59
Kernthema: Sterne .....	60
Impulsfragen .....	61
Geschichte von Grete, 85 .....	62
<b>Flügel</b>	
Freigeist-Übung: Löffelliste .....	64
Kernthema: Flügel .....	65
Impulsfragen .....	66
Geschichte von Monika, 78 .....	67
<b>Ideen für selbstgeschriebene Geschichten .....</b>	<b>73</b>
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
<b>Lebensgeschichten, Teil 2.....</b>	<b>79</b>
<b>Dank.....</b>	<b>81</b>
<b>Julia Schriefer.....</b>	<b>82</b>
<b>Anschrift &amp; Kontaktmöglichkeiten.....</b>	<b>83</b>