

Ein Blick zurück

Ein würdevoller Raum
für Lebensgeschichte, Rückblick und Weitergabe



Ein Gesprächsangebot für Menschen, die das Wesentliche ihres Lebens bewahren
und ihre Lebensgeschichte in einem persönlichen Dokument festhalten möchten.

Worum es geht

Dieses Angebot orientiert sich an der würdezentrierten Therapie (Dignity Therapy). Es eröffnet einen geschützten Raum, um der eigenen Lebensgeschichte achtsam zu begegnen – besonders in Zeiten von Abschied oder Übergang. Hier entsteht Raum, um Erinnerungen, Erfahrungen und Werte zu ordnen, Bedeutung zu erkennen und Verbundenheit zu stärken.

Ablauf

Gespräch (30–60 Minuten)

Wir sprechen darüber, was Ihrem Leben Bedeutung gegeben hat und welche Erfahrungen Sie geprägt haben – mit einem sanften Fokus auf die kostbaren, tragenden und stärkenden Momente.

Transkription

Das Gespräch wird sorgfältig verschriftlicht und behutsam in eine klare, stimmige Form gebracht.

Rückgabe und Durchsicht

Wir lesen das entstandene Dokument gemeinsam und passen es nach Ihren Wünschen an.

Ihr persönliches Lebensdokument

Ein wertvoller Text, der Ihre Lebensgeschichte, Erinnerungen und Botschaften bewahrt. Auf Wunsch kann er an Ihre Liebsten weitergegeben werden – jetzt oder später.

Für wen dieses Angebot geeignet ist

Wenn Sie...

...sich Ihrem Lebensweg zuwenden möchten,
...sich in einer Abschieds- oder Übergangszeit befinden,
...Erinnerungen und Werte für Ihre Liebsten bewahren möchten,
...Orientierung oder innere Klarheit suchen,

dann gehe ich ein Stück mit Ihnen-
achtsam, zugewandt, klar und mit
einer ruhigen Präsenz.