



Kreative Biografiearbeit – Selbst in der Welt sein

erinnern, verstehen, würdigen, gestalten, verändern

begleitet & geleitet von

Utta Hoffmann

Kunst- & Traumatherapeutin, system.Coach, www.beingpresent.de

Wir leben in krisengeschüttelten, unsicheren Zeiten. Wir brauchen viel Mut gegen die Angst. Ein positiv gestärktes Selbst-Bewusstsein wirkt nach innen und außen – besonders jetzt, wenn es um gemeinsame Werte des freien, kreativen Denkens und Handelns geht.

Wie verlaufen die Strömungen der eigenen Lebensgeschichte ?

Wie Myzelien vernetzen sie sich mit den Geschichten der anderen, also der Weltgeschichte-

Was bewirkt der ganze *Biokompost im Haus der Gefühle mit uns?* (*s. Harald Welzer)!

Biografiearbeit ist Zeit- & Gefühlsarbeit. Vergangenes verknüpft sich mit Zukünftigen im JETZT – eher assoziativ als linear - es ist ein Sich-selbst-bewusst-werden.

Erinnertes & Schweres wird nicht nur verbal, sondern **kreativ / künstlerisch transformiert** – mit verschiedenen Ausdrucksmedien wie Musik, Foto, Collage, Malerei, Schreiben und performativen Elementen. Diese gestalterischen Transformationsprozesse wirken oft sehr heilsam.

Die Reise hat 5 thematische Stationen :

Identitäten/Lebenslauf/Kindheit/Abschiede-Verluste/ Ressourcentraining

Diese biografische Reise findet in einem geschützten Raum statt:

Wertschätzender und respektvoller Umgang mit sich selbst und miteinander ist wesentlich.

Einzelgespräche bei Bedarf inklusive.

.....
Wann ?

Samstagnachmittag 14h -18h im fuxlab

28.03.26/ Ich bin die anderen – ein Spiel mit Identitäten

25.04.26 Lebenslauf/ Entwicklungsfluss

16.05.26 Kindheit

27.06.26 Abschiede - Verluste

25.07. 26 Ressourcentraining

Energieausgleich : 65 € / ermäßigt 50 € (für fuxlab-Mitglieder, Studierende und Bedürftige)

Wo?

fuxlab e. V.

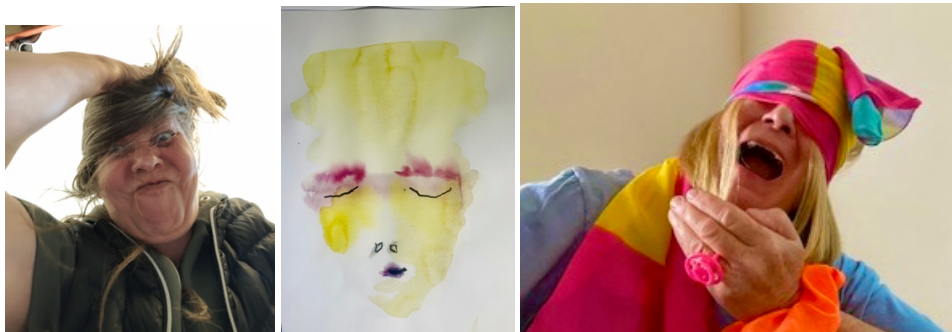
c/o Viktoria Kaserne, Zeiseweg 9 , **22765 Hamburg -Altona**

anmelden & fragen : utta hoffmann 0170 2976691 / contact@uttahoffmann.de

1.

Ich bin die anderen – ein Spiel mit Identitäten

28.03.26. Samstag 14-18h



„Ich bin viele“ - klar !

In der Psychotherapie, insbesondere der Traumatherapie, wird oft mit den Ego-States gearbeitet, denn das ICH ist divers und kein homogener Kern.

In diesem Workshop werden wir den unterschiedlichen inneren Ich-Rollen in uns eine kreative Gestalt geben.

Mit Bildbeispielen und Impulsen aus verschiedenen kreativen (Schreib)praktiken, fotografischen Inszenierungen, Collagen und der KI entstehen die anderen ICH-Figuren, ein WIR-Ich sozusagen .

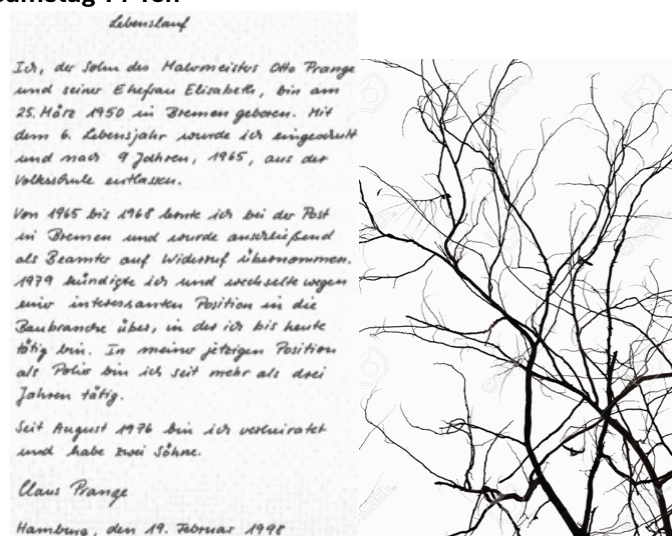
Bitte mitbringen, falls vorhanden :

- Ein Smartphone / iPad / Tablet evtl. Laptop
- Eine LED-Taschenlampe
- Ein USB Stick oder eine Festplatte sowie alle nötigen Übertragungskabel
- 3 Kleidungsstücke, die ihr eigentlich alltäglich nicht tragt
- 3 Accessoires (z.B. Uhren, Pfeifen, Fächer, Tücher, Brillen, Schmuck, Kopfbedeckung, Schal...)

2.

Lebenslauf/ Entwicklungsfluß

25.04.26 Samstag 14-18h



Es gibt Herzkurven, Schrittzähler und den Lebenslauf, der die Jahreszahlen aufzählt, doch -jede/r weiß es : das Wesentlich-Erlebte liegt darunter, dazwischen, dahinter .

In diesem Workshop werden wir eine andere Erfahrung mit unseren Lebenslinien machen, um herauszufinden, wo und wodurch die Quellen der eigenen Stärken vielleicht versickert sind .

3. Kindheit



16.05.26

Samstag 14-18h

Der Sprung in die Kindheit ist tiefer, persönlicher, emotionaler ...
in diesem Workshop entwickeln wir Bildgeschichten/ Objekte anhand von alten Kinderfotos.
Gab es Geschichten, Märchen, Lieder, Gedichte ... was passierte in der großen Welt ?
Dabei geht es auch um trügerische Erinnerungen.
Oft kreiseln diverse Phantasien, Gefühle, Nicht-Gezeigtes um ein Kinderfoto-
kurz ein emotionales Perspektivknäul.
Das Überschreiben bzw. Umgestalten von biografischen Kapiteln, auch von belastenden, evtl. auch
traumatischen Ereignissen kann ein sehr heilsamer Akt sein, denn
...wir überschreiben damit auch alte Beziehungsmuster und Verhaltensweisen,
die uns schon seit langem behindern.

Bitte mitbringen :

- 3-4 Fotos aus dem Kinderalbum/ Originale und gute Fotokopie-Vergrößerungen
- Kinderzeichnungen/ Bücher / Kuscheltiere -falls vorhanden
- Nachrichten/ Screenshots von Zeitungsartikeln

4. Abschiede- Verluste



27.06.2026

Samstag 14- 18h

Egal, was für ein Abschied oder Verlust, ob von einer Liebe, einem Ideal, einem Menschen,
einem Hund , von der jungen Haut, oder einer Fähigkeit....
Verluste sind mit Trauergefühlen verknüpft, die vordergründig oft als Wut, Angst, Schuld oder
Depression in Erscheinung treten können.
Damit sie uns nicht Lebensenergie rauben, brauchen diese Gefühle Würdigung und
Abschiedsrituale der Verarbeitung, um ein Loslassen zu ermöglichen.
In diesem Workshop werden wir - jede/r für sich - mit kreativen Ausdrucksmitteln und Übungen
diese Rituale gestalten.

.....

5.

Ressourcentraining - Seltene Erden.



25.07.26

Samstag 14- 18h

Es reicht nicht aus unsere Ressourcen einfach nur zu benennen - *sie müssen erlebt werden* - live.

Grundlegend dafür ist die eigene Wahrnehmung durch unsere körperlichen Sinne.

Embodiment ist ein Weg dafür, ein anderer ist das kreative Handeln.

Aber auch mit systemischen und imaginativen Methoden werden wir unsere Kraftquellen anzapfen, um herauszufinden, was uns nährt und verbindet !

Die Natur -auch unsere innere- birgt die größten Schätze der seltenen Erden.

Wann ?

Samstagnachmittag 14h -18h im fuxlab

28.03.26/ Ich bin die anderen – ein Spiel mit Identitäten

25.04.26 Lebenslauf/ Entwicklungsfluß

16.05.26 Kindheit - das Fotomycel

27.06.26 Abschiede - Verluste

25.07. 26 Ressourcentraining

Beitrag : 65 € / ermäßigt 50 € (für fuxlab-Mitglieder, Studierende und Bedürftige)

Wo?

fuxlab e. V.

c/o Viktoria Kaserne

Zeiseweg 9

22765 Hamburg -Altona

anmelden & fragen : utta hoffmann 0170 2976691 / mail@beingpresent.de