

*Achtsam
leben*

ANJA MANNHARD

Biografie- arbeit

Die innere
Schatzsuche



SCORPIO



ANJA MANNHARD

Biografiearbeit

Die innere Schatzsuche



SCORPIO

Anja Mannhard ist bekannte Autorin und Illustratorin zahlreicher Bücher und Artikel im Bereich Pädagogik, Psychologie, Logopädie sowie Kinder- & Jugendbuch. Sie ist im Sozialmanagement und als Referentin tätig und lebt am Bodensee.

www.anjalingua.de

gata: »wo wir gegangen sind«

ānagata: »dort, wohin wir noch nicht gekommen sind«

*Für Dr. Rudolf Hausmann, Uli Frank, Michael Hügel,
Magdalena & Wolfgang Hein, Dr. Katarina Michel, Stefanie
Carla Schäfer und Mama*

1. eBook-Ausgabe 2021

© 2021 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH

© des Tests auf [S. 95](#): 2021 Verlag an der Ruhr GmbH /

Anja Mannhard

Lektorat: Desirée Schön

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie

Werbeagentur, Zürich

Layout und Satz: Veronika Preisler, München

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN: 978-3-95803-352-8

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

Inhalt

Intro

Zu Beginn

1 Meiner Biografie begegnen

Was mich geprägt hat

Mein Leitmotiv

2 Meinem Weg vertrauen

Was will ich wirklich?

Gute Entscheidungen

3 Wendepunkten mutig begegnen

Loslassen macht die Hände frei

Krisen als Chancen

4 Gesichter der Erkenntnis

Meine Wachstumsbringer

Meine Leitlinie

Zum Schluss

Zum Weiterlesen

Dank

Intro

Ich bin ich, das ist wahr.

So jemanden wie mich hat es noch nie gegeben und wird es nie mehr geben.

In mir steckt viel, auch wenn ich das nicht immer sehe.

Manches werde ich neu erfinden, und manches werde ich neu aufbauen.

Denn: Mein Leben gehört mir.

Ich probiere so viel wie möglich aus und habe keine Angst, Fehler zu machen.

Ich nehme meine Hoffnungen mit auf den Weg und packe meine Träume ein.

Ich entdecke und erforsche, ich finde zu mir, und ich teile mit anderen.

Mit manchem werde ich anderen helfen, und mit manchem werde ich andere begeistern.

Ich folge meinem Herzen und schaue, wo es mich hinführt.

Manches wird mir schwerfallen, und manches wird mir Sorgen bereiten.

Ich könnte stolpern und hinfallen, ich könnte mit manchem scheitern.

Ich werde stärker daraus hervorgehen.

In mir steckt mehr, als ich manchmal denke.

Mein Leben ist besser mit mir als ohne mich, denn ich lebe meine Ideen und Talente.

Ich bin der Mensch, der ich sein kann.

Ich spüre auch die noch unentdeckten Fähigkeiten in mir auf.

In mir ist etwas Neugieriges, Starkes und Mutiges.

Ich habe alles in mir, um meinem Leben Bedeutung zu verleihen.

Ich bin jetzt da, und weil ich da bin, ist vieles möglich.

Zu Beginn

Liebe Leserinnen und Leser,
mit diesem Buch möchte ich Ihnen eine Möglichkeit vorstellen, wie Sie auf spielerische und kreative Weise Ihre biografischen Spuren erforschen und sie für Ihr heutiges Leben zugänglich und nutzbar machen können. Die zahlreichen Übungen und Impulse zur Rückschau können Ihnen helfen zu verstehen, weshalb Sie die Person geworden sind, die Sie sind, was Ihr persönliches Leitmotiv im Leben ist - und zu überprüfen, ob Sie auf den alten Pfaden oder lieber auf neuen Wegen weitergehen möchten. Alles, was es braucht, um den roten Faden in Ihrem Leben zu finden, ist die Fähigkeit, hinzuschauen und bewusst wahrzunehmen, was war und was ist. Dann können Entscheidungen für die Zukunft mit Leichtigkeit getroffen werden, wir finden den Mut, vorwärtszugehen und Veränderungen anzupacken und haben die Zuversicht und das Vertrauen in uns selbst, dass wir unsere Ziele erreichen.

Müheles Entscheidungen zu treffen trivialisiert die Dinge nicht - im Gegenteil, es vitalisiert sie - und ermöglicht uns eine lebendige Haltung zu den Geschehnissen und Menschen in unserem Leben. Auf diese Weise sind wir mehr mit unseren eigenen Werten im Einklang und nehmen unser Leben so an, dass jeder Tag es wert ist, gelebt zu werden.

Um Ihre im Laufe des Buches aufkommenden Erinnerungen und Gedanken zu den Übungen zu notieren, schlage ich vor, dass Sie sich ein schönes Notizheft und einen Stift eigens für Ihre Biografiearbeit zulegen.