

Inhalt

Einleitung	
Über die Arbeit an der eigenen Biographie	5
Die Gesprächssituation in der Gruppe	15
Biographiearbeit am Krankenbett	17
Fragen	
Biographie-Einteilung in 7er-Schritten: 0–70 Jahre	21
Anregungen für Gespräche	
Erinnerungen in Bildern?	38
Kreative Übungen	
Im Hier und Jetzt leben, Präsenz und Achtsamkeit	52
Positive Affirmationen	
Verbundenheit mit dem Leben	80
Abschluss	
Wenn ich mein Leben nochmals leben würde...	87
Nachwort	89
Über die Autorin/ Bildnachweis	90
Impressum	91