FÜR FACHPERSONEN · VERSTEHEN

Übergänge in meiner Geschichte

Selbst gewählte frühere Übergänge mit einer aktuellen Veränderung vergleichen.

Was steckt hinter dem Ansatz?

Biografiearbeit beschäftigt sich mit selbst gewählten Erfahrungen und deren heutiger Bedeutung. Bei einer ressourcenorientierten Anwendung bestimmt die Person, welche Erinnerung sie teilen möchte. Ein Gegenstand, ein Ort oder eine Alltagserfahrung kann ein Einstieg sein. Eine vollständige Lebensgeschichte ist nicht nötig.

Vom Wissen zur Anwendung

Fragen Sie vorher, welches Thema willkommen ist. Die Person kann etwas privat lassen oder das Gespräch unterbrechen. Erkunde, was die Erfahrung heute bedeutet, und schliesse mit einer Orientierung im gegenwärtigen Alltag ab.

Erwachsene im Einzelgespräch · 25 bis 40 Minuten



FÜR FACHPERSONEN · GRUNDLAGEN

Hintergrund und fachliche Einordnung

Herkunft und Entwicklung

Biografiearbeit hat sich über Jahrzehnte in Sozialer Arbeit, Bildung und Beratung entwickelt. Unterschiedliche erzählerische, gestalterische und alltagsbezogene Formen verbinden vergangene Erfahrungen mit der Gegenwart und möglichen nächsten Lebensschritten.

Wann dieser Ansatz passend ist

Wenn eine freiwillig gewählte Erfahrung, ein Gegenstand oder ein Übergang persönlich eingeordnet werden soll. Die Bedeutung bestimmt die erzählende Person. Es geht nicht um eine vollständige Lebensgeschichte.

Ein fachlicher Ablauf

Lassen Sie Anlass und Tiefe der Erinnerung selbst wählen. Bieten Sie Erzählen, Zeichnen oder Stichworte an. Fragen Sie nach heutiger Bedeutung, ohne Erinnerungen auf Richtigkeit zu prüfen. Notieren Sie nur ausdrücklich freigegebene Inhalte. Schliessen Sie mit der Gegenwart und einer Orientierung für die Zeit nach dem Gespräch.

FÜR FACHPERSONEN · BEGLEITEN

Ein Gespräch mit klarem Rahmen

Vorbereiten · etwa 5 Minuten

Klären Sie den Anlass und fragen Sie, was die Person heute besprechen möchte. Erläutern Sie den Ablauf. Sprechen, Schreiben, eine Pause und das Auslassen einer Frage sind möglich.

Das Thema bearbeiten · etwa 15 bis 25 Minuten

Lassen Sie die Person Erinnerung und Ausdrucksform selbst wählen. Fragen Sie behutsam nach deren heutiger Bedeutung, ohne eine vollständige Lebensgeschichte zu verlangen. Halten Sie eigene Deutungen zurück. Prüfen Sie, was bewahrt oder heute genutzt werden soll. Schliessen Sie mit Orientierung im gegenwärtigen Alltag.

Für diesen Anlass besonders wichtig

Keine gesamte Lebenslinie verlangen. Belastende Zeitabschnitte können vollständig ausgelassen werden.

Fassen Sie zum Abschluss das Gehörte zusammen und laden Sie zu Korrekturen ein. Vereinbaren Sie einen nächsten Schritt, dem die Person zustimmt. Klären Sie die benötigte Unterstützung und einen Zeitpunkt für einen Rückblick.

FÜR FACHPERSONEN · PRAXIS

Fragen öffnen das Gespräch

Ein möglicher Anlass

Eine bevorstehende Veränderung erinnert eine Person an frühere Neuanfänge.

01 · Welchen früheren Übergang möchtest du anschauen?

02 · Was war damals hilfreich und was nicht?

03 · Wer oder was war verfügbar?

04 · Welche Bedingungen sind heute anders?

05 · Was möchtest du aus dem Vergleich mitnehmen oder ausdrücklich nicht übernehmen?

Bevor Sie das Reflexionsblatt mitgeben

Wählen Sie gemeinsam eine hilfreiche Frage. Das Blatt ist eine Einladung, kein Pflichtprogramm. Vereinbaren Sie, ob und wann Sie darauf zurückkommen. Prüfen Sie, ob die Person es sicher aufbewahren kann.

FÜR FACHPERSONEN · GESPRÄCHSFÜHRUNG

Fachlich begleiten, aufmerksam bleiben

Erinnerungen freiwillig wählen

Lassen Sie die Person einen Gegenstand, eine Zeit oder eine Erfahrung selbst auswählen. Eine vollständige Lebensgeschichte ist nicht erforderlich. Erklären Sie, dass sie Themen auslassen und jederzeit zur Gegenwart zurückkehren kann.

Bedeutung nicht vorgeben

Fragen Sie, was die Erinnerung heute für die Person bedeutet. Ein Ereignis, das Ihnen glücklich erscheint, kann mit Trauer oder Ambivalenz verbunden sein. Korrigieren Sie nicht vorschnell und behandeln Sie Ihre Deutung als offene Vermutung.

In der Gegenwart abschliessen

Fragen Sie zum Ende, wie es der Person jetzt geht und was sie nach dem Gespräch braucht. Lassen Sie sie entscheiden, ob etwas festgehalten werden soll. Bleiben belastende Gefühle bestehen, klären Sie eine erreichbare Unterstützung statt das Gespräch nur mit einer positiven Erinnerung zu beenden.

FÜR FACHPERSONEN · BEISPIEL

Die Methode im Praxisbeispiel

Ein formulierter Gesprächsverlauf

Eine Person im Übergang zur Pensionierung möchte über bisherige Wendepunkte sprechen. Fragen Sie, mit welchem Abschnitt sie beginnen möchte und welche Themen privat bleiben sollen. Sie erzählt von einer gelungenen beruflichen Veränderung. Fragen Sie: «Was hat Sie damals getragen? Gibt es etwas davon, das heute noch wichtig ist?» Halten Sie die Bedeutung in den Worten der Person fest, ohne die Lebensgeschichte als Erfolgsweg umzudeuten.

Fachliche Einordnung

Die Person bestimmt Auswahl und Tiefe. Erinnerungslücken sind keine Aufgabe, die Sie schliessen müssen. Ein biografisches Gespräch ist kein Auftrag, belastende Erfahrungen detailliert zu erzählen.

Was davon passt zu meinem konkreten Auftrag?

FÜR FACHPERSONEN · WEITERARBEIT

Transfer und fachlicher Rückblick

Fokus prüfen

Prüfen Sie zum Abschluss, ob die Bearbeitung dem vereinbarten Ziel nähergekommen ist: Selbst gewählte frühere Übergänge mit einer aktuellen Veränderung vergleichen. Bitten Sie um eine Korrektur Ihrer Zusammenfassung. Halten Sie die Sicht der Person und Ihre fachliche Einschätzung getrennt fest.

Transfer vereinbaren

Wählen Sie aus den besprochenen Möglichkeiten einen freiwilligen nächsten Schritt. Klären Sie, wer Unterstützung organisiert und wann Sie gemeinsam zurückblicken. Wenn heute kein Schritt möglich ist, notieren Sie die offene Frage und eine zuständige Ansprechperson.

Was prüfen wir gemeinsam und wann?

Welche Unterstützung ist tatsächlich zugesagt?

FÜR FACHPERSONEN · REFLEXION & GRUNDLAGEN

Ein guter Rückblick bleibt offen

Welche eigenen Worte der Person möchte ich richtig verstanden haben?

Was war hilfreich? Was möchte ich beim nächsten Mal anders machen?

Fachlicher Hinweis für den Einsatz

Keine Traumarekonstruktion, keine Erinnerungsprüfung und keine Aufforderung zur Offenlegung belastender Erfahrungen. Bilder und Dokumente nur mit Zustimmung verwenden.

Land & beruflicher Rahmen

Sozialarbeiterin / Sozialarbeiter, Psychosoziale Beratung / Coaching (Tätigkeitsfeld), Psychologin / Psychologe. Nutzen Sie das Material im Rahmen Ihrer Qualifikation, Ihres Auftrags und der örtlichen Datenschutz- und Dokumentationsvorgaben.

Fachliche Grundlagen

https://memory-werkstatt.de/biografiearbeit/

Eigene Gesprächsfragen der Redaktion Sozipedia. Nutzung in Ihrer beruflichen Arbeit und Ausdrucke für begleitete Personen. © Sozipedia 2026.