

Biographiegeläch

DER DIGITALE AUSTAUSCH ÜBER DAS LEBEN UND SEINE GESCHICHTEN

www.biographiegeläch.de

Worksheet 17

Brief an mich als Kind

Stellen Sie sich eine konkrete Situation Ihrer Kindheit vor, in der Sie traurig, verletzt oder wütend waren. Zum Beispiel: Sie sind vom Rad gestürzt und haben eine dicke Schramme am Knie. Sie sind allein zuhause und fürchten sich. Sie sind eine unzufriedene Teenagerin und haben sich gerade heftig mit Ihrer Mutter gestritten.

Sehen Sie sich die Situation aus Ihrer heutigen Perspektive an. Ziehen Sie den Kreis weiter: Waren Sie oft allein zuhause, weil Sie kaum Freunde hatten? Haben Sie sich mit Ihrer Mutter gezankt, weil es in der Schule immerzu Ärger gab?

Ob der Schmerz tiefer sitzt oder nur an der Oberfläche: Geben Sie sich selbst mit dem Wissen von heute Kraft, versöhnen Sie sich in diesem Brief an sich selbst mit der damaligen Situation.

Viel Spaß bei der Übung wünschen Ihnen Ihre Biografinnen

aus Berlin:

aus dem Rhein-Main- / Rhein-Neckar-Gebiet:



Ich bringe Ihren roten Faden
auf den Punkt.

Katja Sengermann
www.sengermann-biographien.de



BIOGRAPHIEKUNST
EIN JEDER MENSCH HAT SEINE GESCHICHTE

Grit Kramert
www.biographiekunst.de