

## **Ich gestalte mein Leben**

Existenzanalytisch-biografische Selbsterfahrung für Psychotherapeut:innen,  
Psychotherapeut:innen in Ausbildung und Berater:innen

**Noch bist du da...wirf deine Angst in die Luft ... sei was du bist, gib was du hast!**

Diese Worte aus einem Gedicht von Rose Ausländer sowie der existenzanalytische Ansatz, das Eigene zu finden, wertzuschätzen und nach außen hin zu vertreten, leiten uns bei der Selbsterfahrung / Biografiearbeit. In einer kleinen Runde von max. 6 Menschen lauschen wir den einzelnen Biografien und – ähnlich der Vorgangsweise in einer Fall-Supervision – schauen wir, was uns berührt und wie die jeweils einzigartige Geschichte bei uns ankommt. Anhand bestimmter Fragestellungen geben wir der Erzählerin, dem Erzähler Rückmeldung. Es geht dabei nicht um Vollständigkeit der Biografie (erzählt wird nur was erzählt werden möchte) denn für den phänomenologischen Blick ist das Ganze auch im Detail zu finden. Wertschätzung für das eigene Leben zu entwickeln, Muster zu erkennen, liegengelassene Fäden wiederaufzugreifen, bisher nicht verwirklichte Träume zu leben – und noch vieles mehr kann Frucht dieser biografischen Selbsterfahrung sein.

Arbeitszeiten (18 Einheiten):

**Do, 14.05.2026** 18:30 – 20:30 Uhr Einführungsabend (ev. via Zoom):

Anregungen für die Herangehensweise an die eigene Biografie

**Fr, 29. und Sa, 30.05.2026** (jeweils 9:00 – 18:00) Workshop:

Erzählen der Biografien, Feedback

**Abschlussabend** (Termin wird mit der Gruppe vereinbart): Mit ein wenig Abstand blicken wir noch einmal auf die Arbeit an der Biografie: Wie lässt es mich zurück? Was nehme ich mit?

Ort: Praxis Erika Salzmann, Maximilianstraße 2 in Innsbruck

Kosten: € 295,- für GLE-Mitglieder, € 315,- für Nicht-Mitglieder

Anmeldung & weitere Information: [praxis@erikasalzmann.com](mailto:praxis@erikasalzmann.com), Tel: +43(0)676/9345100

Workshopleitung: Erika Salzmann, MSc, Psychotherapeutin (EA), Supervisorin in freier Praxis in Innsbruck, Ausbildnerin der GLE-Ö, Biografie-Beraterin

**Für diesen Workshop können 6 h Einzelselbsterfahrung angerechnet werden.**