

19-2-96

HERBERT GUDJONS,  
MARIANNE PIEPER,  
BIRGIT WAGENER

# AUF MEINEN SPUREN

DAS ENTDECKEN DER EIGENEN LEBENSGESCHICHTE

VORSCHLÄGE UND ÜBUNGEN  
FÜR PÄDAGOGISCHE ARBEIT UND SELBSTERFAHRUNG



BERGMANN + HELBIG VERLAG  
HAMBURG

ULB Darmstadt



17011839

---

---

# Inhalt

---

---

|            |   |
|------------|---|
| Einleitung | 9 |
|------------|---|

## I. Teil

### Theorie – Konzept – Anwendung

|  |    |
|--|----|
| <i>1. Theorie: Biographische Selbstreflexion</i>                         | 16 |
| 1.1 Biographie: Aufschichtung von Erfahrungen                            | 16 |
| 1.2 Sozialwissenschaftliche Biographieforschung und Psychoanalyse        | 17 |
| 1.3 Zugänge: Bewußtes, Vorbewußtes, Unbewußtes und Körper                | 21 |
| 1.4 Zum Begriff «biographische Selbstreflexion»                          | 24 |
| <br>   |    |
| <i>2. Konzept und Methode</i>  | 26 |
| 2.1 Merkmale   | 26 |
| 2.2 Ziele und Grenzen  | 34 |
| 2.3 Methodisches Vorgehen  | 37 |
| 2.4 Biographische Selbstreflexion im Kontext verwandter Verfahren        | 45 |
| 2.5 Bedeutung biographischer Selbstreflexion für Wissenschaft und Praxis | 49 |
| <br>   |    |
| <i>3. Praktische Anwendung</i>   | 57 |
| 3.1. Praxis der Gruppenarbeit  | 57 |
| 3.1.1 Allgemeines  | 57 |
| 3.1.2 Gesprächsführung   | 60 |
| 3.2. Praxis der individuellen Arbeit                                     | 62 |
| 3.3. Hinweise zum Umgang mit den Übungen                                 | 64 |
| 3.3.1 <i>Der Aufbau einer Sequenz von Übungen</i>                        | 64 |
| 3.3.2 <i>Die Moderation</i>  | 66 |
| 3.3.3 <i>Einzelne Methoden</i>   | 67 |
| 3.3.4 <i>Die Auswertung</i>  | 69 |
| Anmerkungen zu Teil I.   | 70 |

## II. Teil

### Praxis

|  |     |
|--|-----|
| Verzeichnis der Übungen zur biographischen Selbstreflexion | 72  |
| <u>1. Einführung, Kennenlernen, Anwärmen,</u>              |     |
| <u>Entspannung, Abschied</u>                               | 77  |
| <u>2. Familie</u>  | 92  |
| 2.1 Beziehungen in der Familie                             | 92  |
| 2.2 Erziehungsstil und Interaktionsmuster                  | 98  |
| 2.3 Meine Beziehungen zu einzelnen Personen                | 110 |
| 2.4 Normen, Werte, «Aufträge»                              | 124 |
| 2.5 Familien-Kultur und Familiengeschichte                 | 134 |
| <u>3. Kindsein</u>   | 148 |
| 3.1 Spielen  | 148 |
| 3.2 Beziehungen außerhalb der Familie                      | 155 |
| 3.3 Ängste, Träume, existentielle Erfahrungen              | 161 |
| <u>4. Schule</u>   | 175 |
| <u>5. Ausbildung / Beruf</u>                               | 189 |
| <u>6. Zeitgeschichtlicher Kontext</u>                      | 206 |
| 6.1 Räumlich-dingliche Umgebung                            | 206 |
| 6.2 Religion und politische Ideologien                     | 210 |
| 6.3 Politisch-historische Ereignisse                       | 217 |
| <u>7. Selbstbild</u>                                       | 224 |
| 7.1 Als Kind   | 224 |
| 7.2 Als Erwachsene/r                                       | 232 |
| 7.2.1 <i>Wie ich mich heute sehe</i>                       | 232 |
| 7.2.2 <i>Lebensentwürfe</i>                                | 250 |
| <u>8. Körper</u>   | 262 |
| <u>9. Frausein – Mannsein</u>                              | 283 |
| 9.1 Meine Geschlechtsrolle                                 | 283 |
| 9.2 Sexualität   | 300 |

|  |     |
|--|-----|
| <u>10. Lebensgeschichte im Überblick</u> | 311 |
| <u>11. Allgemein verwendbare Übungen</u> | 327 |

### III. Teil

#### Organisatorische Hilfen

|   |     |
|---|-----|
| <u>1. Sequenzvorschläge</u>                           | 340 |
| <u>2. Übersichtstabelle zur praktischen Anwendung</u> | 349 |
| <u>3. Alphabetisches Verzeichnis der Übungen</u>      | 372 |
| <u>4. Literatur</u>                                   | 376 |