

# Biografiearbeit wirkt – auch im Beruf

Angebote für Unternehmen

Dr. med. Susanne Hofmeister  
[www.susannehofmeister.de](http://www.susannehofmeister.de)

Kuno-Fischer-Straße 7  
69120 Heidelberg  
Deutschland

# Mitarbeiter besser führen durch Biografiearbeit

Selbsteinschätzung stärken und Entwicklungskompetenzen bilden durch ein Verständnis individueller biografischer Entwicklung.

## Biografiearbeit in Unternehmen

Unternehmen sehen sich heute in der Personalentwicklung einer Vielzahl von Herausforderungen und immer neuen Lösungsangeboten gegenüber. Viele setzen auf die Entwicklung der äußeren Integration ihrer Mitarbeiter in den Unternehmenszusammenhang durch Konfliktlösung, Entwicklungsberatung und die Übung von Teamfähigkeiten.

Biografiearbeit konzentriert sich demgegenüber auf den individuellen biografischen Entwicklungsweg des Mitarbeiters. Sie bietet einen Rahmen, in dem jeder Mitarbeiter sowohl in seiner Selbsteinschätzung und Selbstführung als auch in seiner Sozialkompetenz den Kollegen gegenüber gestärkt wird. Persönliche Kompetenzen können planvoll ausgebaut, noch unentdeckte Potenziale aufgedeckt und Grenzen sichtbar gemacht werden, die zum individuellen Lebensweg gehören.

Gleichzeitig ist die individuelle Förderung der Biografiearbeit auf die Entwicklung der nötigen Fähigkeiten zur Erfüllung zukünftiger Herausforderungen und Übernahme größerer Verantwortung gerichtet.

Biografiearbeit stärkt die Wahrnehmung des individuellen Lebenszwecks, fördert das Verständnis des eigenen Lebensverlaufs und den gezielten Umgang mit ihm. Die positive Psychologie hat nachgewiesen, dass sie sich so stärkend auf die innere Stabilität, Belastbarkeit und Gesundheit auswirkt.

Biografiearbeit hilft Unternehmen, sich zentralen Entwicklungs Herausforderungen zu stellen:

1. der **Optimierung der Teamkompetenzen** in generationenübergreifenden Arbeitsgruppen, insbesondere in internationalen und interkulturellen Kontexten.
2. dem **proaktiven Umgang mit hohem Innovationsdruck** durch die Förderung individueller kreativer Kompetenzen und Mut zur Potenzialentfaltung in der persönlichen Karriereplanung.
3. der **Zunahme von berufsbedingten Erkrankungen**, die ihre Ursachen in einem Zusammenhang von Seele, Geist und Körper haben, z. B. Burn-out, Depression, Mobbing, durch die Erschließung persönlicher Kraftquellen.
4. den **Kostendruck** durch weitreichende, aufwendige und teure Maßnahmen der Mitarbeiterentwicklung.
5. der **Verbesserung der Kundenansprache** im Einzelhandel gegenüber Kunden unterschiedlicher Generationen, aus differierenden Einkommensverhältnissen, sozialen Schichtungen oder mit besonderen Betreuungsbedürfnissen.

# Meine Angebote für Ihr Unternehmen

Ich biete Ihnen maßgeschneiderte Beratungs- und Coaching-Angebote für Mitarbeiter und Teams, die individuell, für Gruppen oder abteilungsweise gebucht werden können.

## Mehrtägige Gruppenseminare

Vom wertschätzenden, vertrauensvollen Umgang der Mitarbeiter untereinander generationsübergreifend durch alle Altersstufen und Positionen hängt die Kooperationskompetenz ab, die sich direkt auf die Effizienz in den Arbeitsprozessen auswirkt. Gemeinsam erlebte Fortbildungen zur Biografiearbeit bilden einen professionellen Boden erlernter Sozialkompetenz, der sich sofort auf die Teamfähigkeit zur offenen, direkten Zusammenarbeit auswirkt. Das bessere Verständnis des eigenen Standpunktes und das des Kollegen schafft die professionelle Nähe, Differenzen sachlich und direkt anzusprechen und Lösungsmöglichkeiten abzuwägen.

Jeder Fortbildungsabschnitt ist für 6 Zeitstunden angesetzt. Jeder Abschnitt ist auch einzeln buchbar.

In allen Fortbildungen wechseln Impulsreferate mit Eigenarbeit und Kleingruppenarbeit ab. Einfache künstlerische Übungen führen zu neuen, tieferen Erkenntnisperspektiven. Der professionelle und zugleich geschützte Rahmen führt erfahrungsgemäß zu einer Prozessbeschleunigung bei gleichzeitiger Kräftigung der inneren Balance. Im Plenum werden die allgemeinen Gesichtspunkte mit den persönlichen Erkenntnissen verbunden und Ziele für den konkreten Arbeitszusammenhang formuliert.

Zu jeder Fortbildung wird schriftliches Lehrmaterial zur Verfügung gestellt.

### Beispielablauf:

---

**1. Tag - Zeit der Ausbildung, des Berufseinstiegs und die Zeit der Karriere- und Lebensplanung:** Als Berufsanfänger müssen wir zwischen eigenen Erwartungen und dem Erwartungsdruck von außen bestehen lernen. Später als erfahrener Mitarbeiter gilt es, die eigenen Grenzen voll auszuschöpfen, Verantwortung zu übernehmen und gleichzeitig die Work-Life-Balance im Auge zu behalten

---

**2. Tag - Kraftquellen und Strategien aus Kindheit, Schulzeit, Jugend aufdecken:**

Wo liegen meine mitgebrachten Stärken und Grenzen in den Bereichen: Neugierde, Kreativität, sich in eine Gruppe einordnen und seinen Platz finden, mit Widerspruch und Mut zu eigenen Ideen zu stehen

---

**3. Tag - Weiter zur Chefetage? und Führung durch Selbstführung:**

Wie lernen wir mit der Wertekrise in der Lebensmitte umzugehen, das eigene Leitmotiv herauszuarbeiten, Regisseur im eigenen Leben zu werden und damit Kompetenz zur Führungskraft zu erwerben

---

**4. Tag - Die besonderen Fähigkeiten des erfahrenen Mitarbeiters kennen und nutzen lernen:**

Die neuen Kraftquellen des Älterwerdens erschließen lernen, die Kompetenz der Überschau nutzen, Grenzen bewusst machen und annehmen, die Chancen des Älterwerdens herausarbeiten und Ängste nehmen, die Aufgabe ergreifen, Mentor zu werden für die Berufseinsteiger, den eigenen 4. Lebensabschnitt bewusst vorbereiten setzt neue Energien für den Arbeitsalltag frei.

## Individuell zugeschnittene Fort- und Weiterbildungsprogramme

Als Erwachsene liegt die Pflege einer kraftvollen Selbstbeziehung in unserer Hand. Sie ist die Voraussetzung für ein zufriedenes und erfolgreiches Berufsleben. In schwierigen Situationen lehnen wir uns jedoch oft ab und verurteilen uns. Damit verdoppeln wir das Problem und halbieren unsere Ressourcen. Zu lernen, uns mit Fehlern und Schwächen anzunehmen, eröffnet den Zugang zu kraftvollen Lösungen

Meine individuell zugeschnittenen Fort- und Weiterbildungsangebote zielen darauf, hinderliche unbewusste innere Blockaden aufzudecken und zu lösen.

Wie die Instrumente eines Orchesters haben auch wir auf unserer Seelenbühne viele verschiedene Anteile und Stimmungen, die es aufeinander abzustimmen gilt. Mit versteckten, inneren Blockaden können wir die Ziele, die irgendwie mit dieser Blockade zusammenhängen, nicht erreichen. Dann strengen wir uns an mit aller Kraft und verstehen nicht, warum wir nicht erreichen, um was wir uns so sehr bemühen.

Meine individuellen Angebote streben außerdem an, Selbstwerträuber zu entlarven.

Da unsere Welt so ist, wie wir sie kreieren, lohnt es sich, unseren Aufmerksamkeitsfokus genau kennenzulernen und wenn nötig in einem gezielten Fokussierungstraining Selbstwerträuber zu entlarven und in Selbstwertspender zu verwandeln.

---

### Beispielangebote:

---

#### **Tagesseminar „Führen und Geführtwerden“:**

Besonders für junge Führungskräfte stellt die Mitarbeiterführung eine Herausforderung dar. Das Bekanntwerden mit eigenen positiven und negativen Führungserlebnissen schafft ein Bewusstsein der grundlegenden Führungsqualitäten: Selbstführung, Vorbild, Authentizität. Wie kann der Dialog zwischen Führungskraft und Team generationsübergreifend und auf Augenhöhe gelingen?

---

#### **Tagesseminar zur Kundenberatung:**

Im Einzelhandel ist es eine alltägliche Herausforderung, die Bedürfnisse der Kunden in ihrer jeweiligen Altersstruktur möglichst genau zu erkennen, um das passende Produkt anbieten zu können. Mit Biografiearbeit lernen die Mitarbeiter den Kunden aufgrund ihres geschätzten Alters besser verstehen und beraten. Dies fördert unmittelbar die Kundenbetreuung, Kundenbindung, Produktvermarktung und damit die Verkaufszahlen.

---

Im **Einzelcoaching** können spezifische Fragestellungen wie Selbstwerttrainings zur Potenzialentfaltung für den nächsten Karriereschritt oder Umgang mit konkret auftretenden Fragen in der Führung oder im Team.

# Was Biografiearbeit ausmacht

## Die Schlüsselmerkmale meines Angebots

- 1. Kooperationsfähigkeit entwickeln, generationenübergreifend:** Biografiearbeit entwickelt zwischenmenschliche Kooperationsfähigkeiten bewusst generationenübergreifend. Mitarbeiter aller Altersgruppen lernen, Arbeitszusammenhänge aus der Sicht anderer Generationen und Lebenszusammenhänge zu betrachten. Die Begegnung „auf Augenhöhe“ wird erleichtert. Mitarbeiter verstehen, den Wert von Erfahrung und Innovationskraft richtig einzuschätzen. Teams sind weniger anfällig für Mobbing.  
  
Biografiearbeit fördert die langfristige Personalentwicklung, indem sie die Kommunikationsfähigkeiten in altersmäßig gemischten Teams mit individueller Fähigkeitsentwicklung begegnet. Von Mitarbeitern, die ihre eigene innere Entwicklung biografisch besser verstehen, profitiert auch ein verständnisvollerer Kundenservice.
- 2. Besseres Anforderungsmanagement durch bessere Selbsteinschätzung:** Durch Biografiearbeit lernen Mitarbeiter, ihre Fähigkeiten vor dem Hintergrund seelischer, geistiger und körperlicher Entwicklungsphasen besser einzuschätzen. Sie üben sich darin, Grenzen zu setzen, wo innere Fähigkeiten noch nicht ausreichen, oder deren Entwicklung aktiv in Angriff zu nehmen.  
  
Gesteigerte Selbsteinschätzungsfähigkeiten erhöhen die Resilienz gegenüber belastenden Einflüssen und reduzieren Krankenstände, indem sie berufsbedingten Krankheiten wie Burnout oder Depression vorbeugen. Fähigkeiten der Selbstführung stärken außerdem das Selbstbewusstsein und reduzieren Fehlerquoten.
- 3. Alternativen erkennen, Strategien entwickeln:** Innovatives Handeln erfordert auf allen betrieblichen Ebenen schöpferisches Denken und Mut zur Kreativität. Die Entwicklung neuer Lösungsstrategien bedarf eines wachen Sinnes für ungewohnte Handlungsalternativen. Biografiearbeit fördert die spielerische geistige Aktivität gegenüber reflexhafter Reaktion, indem sie Verhaltensmuster aufdeckt und im Lebenszusammenhang spielerisch interpretieren hilft.  
  
Im Unternehmen reduziert Biografiearbeit Unproduktivität, indem sie neuartige und ungewöhnliche Problemlösungen fördert und dazu anregt, innere Blockaden als individuelle Entwicklungsherausforderungen zu verstehen.
- 4. Ressourcen aktivieren, Potenziale entfalten:** Alle Lebensphasen bergen Chancen auf die Entwicklung typischer Kompetenzen. Ein geschulter Blick erkennt zugleich ihre Grenzen – körperlich, seelisch und geistig. Biografiearbeit unterstützt Mitarbeiter darin, die für ihre Lebensphasen spezifischen Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. Mitarbeiter entdecken verborgene oder verschüttete Potenziale wieder und lernen, aus früheren Lebensphasen vertraute Kompetenzen in neuen Zusammenhängen einzusetzen.  
  
Indem Biografiearbeit systematisch dazu anregt, über biografisch erworbene Entwicklungsgrenzen hinauszugehen, üben Mitarbeiter den kreativen Umgang mit Herausforderungen und verbessern ihre Fähigkeiten, sie zu meistern – schrittweise und auf praktischem Wege als Teil des Arbeitsalltags.

## Zu meiner Person

Geboren 1962 in Gießen, Mutter von 4 Kindern, bin ich seit 1997 in eigener Praxis als ganzheitlich anthroposophische Ärztin in Heidelberg tätig. In meinen Vorträgen, Seminaren und der von mir begründeten Jahresfortbildung in Biografiearbeit sowie in meiner Praxistätigkeit liegt der Schwerpunkt seit 10 Jahren in der Beratung und Coaching in privaten und beruflichen Lebensfragen und Krisen. Neben der Methode der Biografiearbeit nutze ich Techniken aus dem Mentale-Stärken-Training, dem Auftrittcoaching und der Prozess- und Embodiment-fokussierten Psychologie, einer modernen Klopftechnik mit gezieltem Selbstwerttraining.

2014 erschien mein Buch „Wo stehe ich und wo geht's jetzt hin?“ im Gräfe+Unzer Verlag, der erste Ratgeber zur praktischen Biografiearbeit für alle. Zahlreiche namhafte Lifestyle- und Themen-Magazine haben das Buch besprochen.



## Meine Arbeit zeichnet aus

1. eine Betrachtung des Menschen im **Zusammenhang seiner individuellen biografischen Entwicklungsphasen**,
2. eine **integrative Betrachtung** des Zusammenspiels von Körper, Seele und Geist,
3. eine **generationenübergreifende Perspektive** auf die Möglichkeiten und Grenzen menschlichen Handelns im Leben und in der Arbeit,
4. eine **alltagsnahe, übende Entwicklung innerer Selbstentwicklungskräfte** anstelle aufwendiger und kostspieliger Umgestaltungen der Arbeitsumstände oder Dauerberatungen.