

Minikurs

Erinnerungstechniken f. das autobiografisches Schreiben



Minikurs: Erinnerungstechniken für das autobiografische Schreiben

1. Business-Lunch

Erinnere dich an berufliche Mittagspausen: Gespräche, Orte, Begegnungen. Dein Arbeitsalltag als biografische Fundgrube.

2. Olfaktorische Methode

Gerüche als Erinnerungsschlüssel - vom Schulhofduft bis zum Parfum einer geliebten Person.

3. Das biografische Haus

Ein inneres Haus voller Räume - jeder Raum ein Lebensabschnitt, jede Tür ein Thema.

4. Die Harry-Potter-Methode

Mit magischem Denken zum wahren Erleben: Fantasie als Erinnerungstool mit Tiefgang.

5. Die kleiderbiografische Wäscheleine

Kleidungsstücke als emotionale Marker: Was du trugst - und was dich dabei bewegte.

6. Deine Lieblingslieder

Welche Songs begleiten dein Leben? Musik als Erinnerungskatalysator.

7. Die Alphabet-Methode

Das Alphabet als Strukturgeber für biografische Schlüsselbegriffe und Lebensstationen.

8. Tiere in deinem Leben

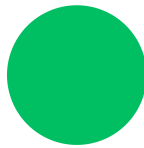
Tierische Begleiter als emotionale Spurenlager deiner Vergangenheit.

9. Werte- und Ressourcenkurve

Wann waren dir welche Werte wichtig - und woher kam deine Kraft in schwierigen Zeiten?



Mentoring-Paket *Visionär* *kompakt*



Erinnerungstechnik: Business Lunch und Geschäftsessen

Zunächst schließ Deine Augen und atme ein und wieder aus, ein und wieder aus, ein und wieder aus. Konzentriere Dich fest auf Deinen Atem. Ein und wieder aus.

Stell Dir vor, wie Wurzeln aus Deinen Füßen in die Erde wachsen und sich dort fest mit dem Erdboden verbinden.

Stell Dir vor, wie gleichzeitig ein stabiles Seil aus Gold aus der Mitte deines Kopfes sich Richtung Himmel erstreckt und sich dort mit dem Universum verbindet.

Du bist nun stabil gehalten vom Kosmos und Mutter Erde.

Geschäftsessen sind oft mehr als nur gemeinsame Mahlzeiten: Sie sind Augenblicke, in denen Karrieren geprägt, Entscheidungen getroffen und wichtige Beziehungen aufgebaut wurden. Nutze die Erinnerung an diese Momente, um tiefer in Deine unternehmerische Geschichte einzutauchen.

- Denk an einen besonderes Business-Lunch, der einen Wendepunkt in Deiner Karriere markierte. Wo warst Du? Mit wem? Was wurde besprochen, und welche Entscheidungen wurden getroffen?
- Gab es während eines Geschäftsessens ein Aha-Erlebnis oder eine Herausforderung, die Dich nachhaltig beeinflusst hat? Was hast Du damals gelernt, und wie prägt diese

Erkenntnis Dein Handeln heute?

- Erinnere Dich an die Atmosphäre, Gerüche und Details des Essens. Wie hat die Umgebung die Dynamik des Gesprächs beeinflusst? Welche symbolische Bedeutung hatte das Essen oder der Anlass für Sie?
- Welche Geschäftspartner*innen oder Mentor*innen haben Dich bei einem Lunch nachhaltig beeindruckt? Was an diesen Begegnungen hat Dich geprägt, und welche Werte oder Kompetenzen hast Du von diesen Menschen übernommen?
- Nutze diese Erinnerungen, um Dein unternehmerisches Selbstverständnis und Deine Führungserfahrungen zu reflektieren. Dabei können sich auch neue Einsichten für Deine gegenwärtigen und zukünftigen Geschäftsstrategien ergeben.

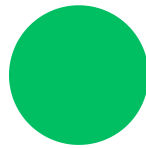
Schreibimpuls:

- Wähle ein besonders eindrückliches Geschäftsessen aus Deiner Erinnerung und schreibe eine lebendige Szene darüber. Beschreibe die Details: die Gespräche, die Atmosphäre, Deine Gedanken und Gefühle. Was hast Du damals mitgenommen, und wie wirkt sich dieses Erlebnis heute noch aus?

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



Mentoring-Paket *Visionär* *kompakt*



Erinnerungstechnik: Die olfaktorische Methode

Zunächst schließ Deine Augen und atme ein und wieder aus, ein und wieder aus, ein und wieder aus. Konzentriere Dich fest auf Deinen Atem. Ein und wieder aus.

Stell Dir vor, wie Wurzeln aus Deinen Füßen in die Erde wachsen und sich dort fest mit dem Erdboden verbinden.

Stell Dir vor, wie gleichzeitig ein stabiles Seil aus Gold aus der Mitte deines Kopfes sich Richtung Himmel erstreckt und sich dort mit dem Universum verbindet.

Du bist nun stabil gehalten vom Kosmos und Mutter Erde.

- **Erinnere Dich:** Wie haben die Menschen gerochen, mit denen Du unmittelbar zu tun hattest und die eine große Bedeutung in Deinem Leben hatten und haben?
- Wie haben die Menschen gerochen, die zu diesen Menschen eine Beziehung oder Kontakt haben oder hatten?
- Wie haben die Menschen gerochen, die zu den Menschen eine Beziehung oder Kontakt haben oder hatten, die zur ersten Geruchsmenschen-Generation eine Beziehung oder Kontakt haben oder hatten?
- **Schreibe assoziativ die Antworten dazu auf.** Gerüche haben eine starke emotionale Wirkung. Deshalb kann es passieren, dass Du Wörter erfinden musst, um bestimmte Gefühle beschreiben zu können. Tu Dir keinen Zwang an: Erfinde Deine eigenen Wörter. Nur Du musst sie verstehen.

Diese Methode ist sehr mächtig. Wenn Du das Gefühl hast, den Boden unter den Füßen zu verlieren, nutze den **Notfallkoffer**, wie nachfolgend beschrieben.

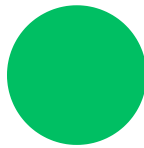


- Nutze den **Notfallkoffer**: Wo ist Dein **Wohlfühlort**? Begib Dich gedanklich oder körperlich dort hin und tauche emotional vollkommen darin ein. Der **Tresor**: Alle gedanklichen Bilder und Erinnerungen schließe in diesen Tresor ein, verschließe diesen mit Deinem persönlichen Code, umschlinge den Tresor mit einer schweren eisernen Kette und einem Schloss daran, stoße ihn in ein tiefes Gewässer, wo er am tiefen, tiefen Grund landet, an den Du niemals gelangen kannst. Der Tresor mit Deinen Erinnerungsbildern darin ist nun verschollen auf alle Zeit. Nichts darin kann Dir noch etwas anhaben oder antun. **DU BIST SICHER.** Dein **sicherer Ort**: Suche ihn auf, wenn Du Angst vor Tätern hast, an deren Gerüche Du Dich erinnern kannst. Dieser sichere Ort kann auf dem Mond oder dem Mars oder eine andere Galaxie sein. Auf alle Fälle ist er ein Ort, der **NIEMALS** von den Tätern erreicht werden kann. **Notfallkoffer für das Innere Kind**: Besorge Dir einen kleinen Kinderkoffer und pack darin Sachen für Dein Inneres Kind ein: Teddybär, Schokolade, Lieblingsbuch, Stoff etc. Dinge, die Dir Geborgenheit schenken und Dich innerlich wärmen und Dich beruhigen.

Viel Erfolg, Mut und Kraft bei der Umsetzung! Deine Coco



Mentoring-Paket *Visionär* *kompakt*



Erinnerungstechnik: Das biografische Haus

Zunächst schließ Deine Augen und atme ein und wieder aus, ein und wieder aus, ein und wieder aus. Konzentriere Dich fest auf Deinen Atem. Ein und wieder aus.

Stell Dir vor, wie Wurzeln aus deinen Füßen in die Erde wachsen und sich dort fest mit dem Erdboden verbinden.

Stell Dir vor, wie gleichzeitig ein stabiles Seil aus Gold aus der Mitte deines Kopfes sich Richtung Himmel erstreckt und sich dort mit dem Universum verbindet.

Du bist nun stabil gehalten vom Kosmos und Mutter Erde.

- Stell Dir vor, Dein Leben besteht aus einem Haus. Jeder Raum des Hauses steht für einen Bereich Deines Lebens. Du beginnst mit dem Haus Deiner Kernfamilie. Danach kannst Du Dir andere Häuser vorstellen, in denen Du gelebt hast, und sie mit neuen Beziehungen füllen.
- Wohnzimmer: Welche Beziehungen hatten Deine Familien zueinander? Welche Menschen haben dieses Zimmer als Gäste betreten? Verwandte? Feinde/Bedrohungen? Deine erste Liebesbeziehung? Welche Gespräche fanden hier statt, welche Konflikte oder schöne Erlebnisse?
- Küche: Welche Gespräche fanden hier statt, etwa während einer Party? Wie haben Deine Großeltern mit Deiner Mutter oder Deinem Vater hier gesprochen, Deine Oma mit Deiner

Mama? Was hast Du mit Deiner Mama hier erlebt, besprochen? Welche Emotionen hast Du in dieser Küche gefühlt und beobachtet und welche Gefühle? Was löst die Küche bei Dir aus?

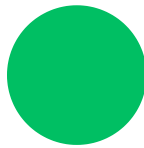
- Schlafzimmer: Ist das ein Ort der Geborgenheit oder des Konflikts, des Übergriffs, des Machtkampfs, des Endes der Ehe deiner Eltern oder ein Ort, der für Deine Liebesbeziehungen welche Rolle gespielt hat?
- Dein Zimmer/Zimmer der Geschwister: Welchen Rang hattest Du in der Geschwisterreihe inne? Warst Du das älteste Kind, das mittlere, das jüngste, warst du Einzelkind? Gab es abgetriebene Kinder, von denen Du weißt, oder Kinder, die als Fehlgeburten nicht das Licht dieser Welt erblicken durften?
- Keller: An welche Ahnen kannst Du Dich erinnern und/oder wie wurde über sie in Deiner Familie gesprochen? Welche frühere Leben hattest Du (hast Du eine Rückführung gemacht)? Welche Themen wurden von Deiner Familie verdrängt: NS-Verbrechen und andere Taten? Gab es Suizide oder schwarze Schafe in der Familie? Gab es antisemitische Sprüche oder wie wurde über welche Minderheiten gesprochen?
- Dachgeschoss: Was sind Deine Visionen? Was waren Deine Träume? Was sind Deine Träume? Was willst Du davon umsetzen?

Nimm Dir viel Zeit für diese Übung. Sie kann sich über mehrere Tage/Schreibsessions hinziehen. Belohne Dich für jede beantwortete Frage.

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



Mentoring-Paket *Visionär* *kompakt*



Erinnerungstechnik: Die Harry-Potter-Methode

Zunächst schließ Deine Augen und atme ein und wieder aus, ein und wieder aus, ein und wieder aus. Konzentriere Dich fest auf Deinen Atem. Ein und wieder aus.

Stell Dir vor, wie Wurzeln aus deinen Füßen in die Erde wachsen und sich dort fest mit dem Erdboden verbinden.

Stell Dir vor, wie gleichzeitig ein stabiles Seil aus Gold aus der Mitte deines Kopfes sich Richtung Himmel erstreckt und sich dort mit dem Universum verbindet.

Du bist nun stabil gehalten vom Kosmos und Mutter Erde.

- Nimm ein Kinderfoto zur Hand. Oder ein anderes Foto aus deinem Leben.
- Sieh, wie aus dem Foto ein Film wird. Das Kind oder Mensch auf dem Foto spricht zu dir.
Was sagt es oder er?
Erinnere dich: Wie waren die Umstände, als das Foto entstanden ist?
Wer stand neben der Kamera oder in deiner Nähe?
Wie waren die Beziehungen dieser Menschen untereinander?
Wie hast du dich mit ihnen gefühlt?

Gab es Streit, Übergriffe, Angenehmes, Überraschendes, Wunderschönes?

Welche Menschen waren noch im Spiel?

Die Menschen, die bei der Fotoaufnahme dabei waren, zu welchen Menschen hatten sie Beziehungen, und kanntest du diese Menschen?

Denkst du an Menschen, die nicht anwesend waren, als das Foto entstanden ist?

Hat dich die Person, die das Foto gemacht hat, gemocht?

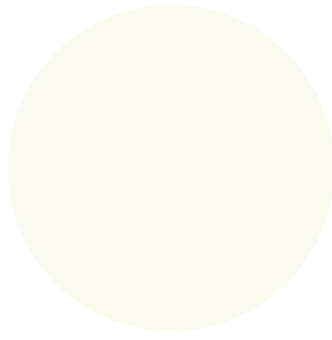
Wie war es umgekehrt: Hast du diese Person gemocht?

- Wie fühlt sich die Person in dem Film, die du bist, im Kontakt zu dir im Jetzt? Fühlt sie sich von dir gesehen, verstanden oder ignoriert? Oder fühlst du gar nicht, was diese Person fühlt?
- Wärest du die Filmemacherin, wie würdest du die Szene in dem Film verändern?
Wandern weitere Personen in diese Szene hinein?
Würdest du sie bitten, daran teilzunehmen?
- Gab es eine Party, ein Fest, als dieses Foto entstanden ist?
Was ist dort passiert?
Gibt es Konflikte bis heute oder Wut oder Trauer oder andere starke Gefühle in Verbindung mit diesem Foto/Film?
- **Schreib alles auf und dreh deinen Wunschfilm, in dem diese Gefühle zu deinen Gunsten sich in gute Gefühle verändern.**
- **Schreib alle Antworten zu diesen Fragen auf. Sie sind bereits autobiografische Texte.**
Diese kannst du verfeinern und später chronologisch ordnen. Sei stolz auf dein Geschriebenes!
- **Feiere dich!!!**

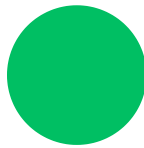
Nimm Dir viel Zeit für diese Übung. Sie kann sich über mehrere Tage/Schreibsessions hinziehen. **Belohne Dich für jede beantwortete Frage.**



Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



Mentoring-Paket *Visionär* *kompakt*



Erinnerungstechnik: Die kleiderbiografische Wäscheleine

Zunächst schließ Deine Augen und atme ein und wieder aus, ein und wieder aus, ein und wieder aus. Konzentriere Dich fest auf Deinen Atem. Ein und wieder aus.

Stell Dir vor, wie Wurzeln aus deinen Füßen in die Erde wachsen und sich dort fest mit dem Erdboden verbinden.

Stell Dir vor, wie gleichzeitig ein stabiles Seil aus Gold aus der Mitte deines Kopfes sich Richtung Himmel erstreckt und sich dort mit dem Universum verbindet.

Du bist nun stabil gehalten vom Kosmos und Mutter Erde.

- Die kleiderbiografische Wäscheleine: Hänge Kleider, die Dich durch Dein Leben begleitet haben, an diese Wäscheleine. Wenn Kleider verschollen oder verloren gegangen sind, ersetze sie durch ein Foto von ihnen oder fertige von ihnen eine Skizze/Zeichnung auf Papier an und häng sie an die Wäscheleine.
- Welche Kleider hängen aus Deiner Kindheit , Jugend , Deinem Erwachsenenalter, Deinem beruflichen Umfeld/Deiner Berufswelt, Deiner steilsten Karrierezeit , Deiner Elternschaft,

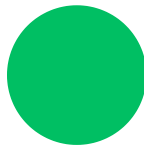
Deiner Silver-Lady-Time an dieser Wäscheleine?

- Mit welchen Kleidern hast Du gesiegt?
- Mit welchen Kleidern hast Du die wichtigsten Ereignisse Deines Lebens durchlebt?
- Wenn Du alles Geld der Welt hättest, alle Zeit der Welt, und nicht schiefgehen könnte – mit welchem Kleid würdest Du was tun?
- Zu allen Fragen entstehen Antworten. Aus ihnen kannst Du autobiografische Texte schreiben. Du kannst diese Texte später chronologisch ordnen.
- Die letzte Frage bezieht sich auf Deine Vision Deines Lebens von heute an bis ...?
- Sie ist als Impuls gemeint: Alle Fragen ergeben Antworten aus der Vergangenheit, die Antworten auch für Deine Zukunft bereithalten. Gibt es Kleider aus Deiner Vergangenheit, die Dir auch noch in der Zukunft wertvolle Dienste leisten können?

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



Mentoring-Paket *Visionär* *kompakt*



Erinnerungstechnik: Deine Lieblingslieder

Zunächst schließe Deine Augen und atme ein und wieder aus, ein und wieder aus, ein und wieder aus. Konzentriere Dich fest auf Deinen Atem. Ein und wieder aus.

Stell Dir vor, wie Wurzeln aus deinen Füßen in die Erde wachsen und sich dort fest mit dem Erdboden verbinden.

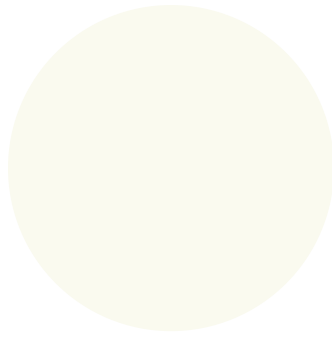
Stell Dir vor, wie gleichzeitig ein stabiles Seil aus Gold aus der Mitte deines Kopfes sich Richtung Himmel erstreckt und sich dort mit dem Universum verbindet.

Du bist nun stabil gehalten vom Kosmos und Mutter Erde.

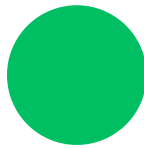
- Hör Dir die Songs, die in Deinem Leben wichtig gewesen sind, an.
- Erinnere Dich: Was ist passiert, als Du diese Musikstücke mit anderen gehört hast? Eine Liebesgeschichte? Eine Eifersuchtsszene? Liebeskummer?
- Was ist in der Zeit, als ein bestimmtes Musikstück populär gewesen ist, in Deinem Leben passiert?
- Erinnere Dich an die Top-Ten-Songs Deiner Kindheit und Jugend: Was ist in dieser Zeit passiert?

- Schreib los. Erinnere Dich an die goldene Regel der Queen's Speech: Jede Schreib-Session endet mit einem heroischen Inhalt. Was an Stärke(n) hast Du für Dich entdeckt?

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



Mentoring-Paket *Visionär* *kompakt*



Erinnerungstechnik: Die Alphabet-Methode

Zunächst schließe Deine Augen und atme ein und wieder aus, ein und wieder aus, ein und wieder aus. Konzentriere Dich fest auf Deinen Atem. Ein und wieder aus.

Stell Dir vor, wie Wurzeln aus Deinen Füßen in die Erde wachsen und sich dort fest mit dem Erdboden verbinden.

Stell Dir vor, wie gleichzeitig ein stabiles Seil aus Gold aus der Mitte Deines Kopfes sich Richtung Himmel erstreckt und sich dort mit dem Universum verbindet.

Du bist nun stabil gehalten vom Kosmos und Mutter Erde.

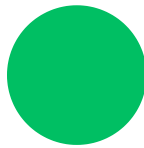
- Gehe Buchstabe für Buchstabe durch das Alphabet. Welche Wörter kommen Dir in den Sinn?
- An welche Wörter erinnerst Du Dich?
- Schreibe dazu nieder, was Du im Zusammenhang mit diesen Wörtern erlebt hast. Die Reihenfolge ist egal. Du kannst Dinge, die Du 2021 erlebt hast, zunächst schreiben, und dann erst, was Dir 1983 begegnet ist.
- Chronologisch kannst Du das, was Du niedergeschrieben hast, später immer noch ordnen. Schreib erst mal alles nieder.

- Sei bei jedem Buchstaben des Alphabets so spontan wie möglich. Fühle Dich gehalten vom Kosmos und von der Erde. Schreib immer im Bewusstsein des Queen's Throne.

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



Mentoring-Paket *Visionär* *kompakt*



Erinnerungstechnik: Tiere in Deinem Leben

Zunächst schließe Deine Augen und atme ein und wieder aus, ein und wieder aus, ein und wieder aus. Konzentriere Dich fest auf Deinen Atem. Ein und wieder aus.

Stell Dir vor, wie Wurzeln aus deinen Füßen in die Erde wachsen und sich dort fest mit dem Erdboden verbinden.

Stell Dir vor, wie gleichzeitig ein stabiles Seil aus Gold aus der Mitte deines Kopfes sich Richtung Himmel erstreckt und sich dort mit dem Universum verbindet.

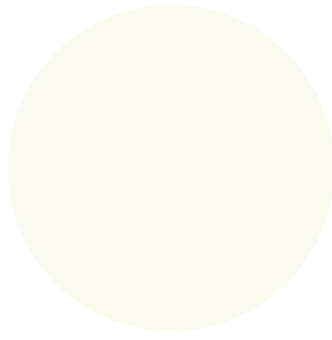
Du bist nun stabil gehalten vom Kosmos und Mutter Erde.

Das Wachstum der Tierschutzpartei bei den EU-Wahlen von 2024 hat mich dazu angeregt, neue autobiografische Impulse in das Mentoring-Programm mit aufzunehmen. Hier sind sie:

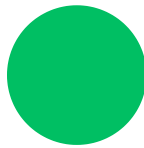
- .Welche Rolle spiel(t)en Tiere in Deinem Leben?
- Was konntest Du durch den Kontakt mit Tieren lernen?
- Welche Tiere begleiten Dich durch Deine Ahnenreihe?

- Welches Tier verbindest Du mit Deinen Lieblingsmenschen?
- Kannst Du Dich daran erinnern, welche kreativen Impulse Du im Kontakt mit Tieren erhalten hast?
- Wie könnte ein Ritual für Dein Tier aussehen?
- Gibt es Heilungserfolge in Deinem Leben, die Du einem Tier zu verdanken hast?

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



Mentoring-Paket *Visionär* *kompakt*



Erinnerungstechnik: Die Werte- Ressourcekurve

Zunächst schließe Deine Augen und atme ein und wieder aus, ein und wieder aus, ein und wieder aus. Konzentriere Dich fest auf Deinen Atem. Ein und wieder aus.

Stell Dir vor, wie Wurzeln aus deinen Füßen in die Erde wachsen und sich dort fest mit dem Erdboden verbinden.

Stell Dir vor, wie gleichzeitig ein stabiles Seil aus Gold aus der Mitte deines Kopfes sich Richtung Himmel erstreckt und sich dort mit dem Universum verbindet.

Du bist nun stabil gehalten vom Kosmos und Mutter Erde.

- Zeichne ein Diagramm mit einer x- und einer y-Achse.
- An einer Achse trägst Du Dein Lebensalter ab, an der anderen die Ausprägung (in meinem Beispiel 0–50) eines Wertes, der gleichzeitig mit einer Ressource/Stärke verknüpft ist.
- Folgende Werte und Ressourcen können für dich angesprochen sein: Ästhetik, Aussehen, Barmherzigkeit, Bildung, Charisma, Einfühlungsvermögen, Freiheit, Gerechtigkeit, Güte, Großzügigkeit, handwerkliche Begabung, Herzenswärme, Körperlichkeit, Loslassen, Mitgefühl, Musikalität, Resilienz, Selbstwert, Verletzlichkeit, Zuversicht.
- Bsp;: Ein Übergriff hat Dir gezeigt, wie verletzlich Du bist, wenn Dein Recht auf Selbstbestimmung ignoriert wird. Daraus kann die Stärke/Ressource in Dir herangereift

sein, dass Du empathisch gegenüber Menschen auftrittst, weil Du ihre Verletzlichkeit nun nachvollziehen kannst. Daraus kann auch die Stärke, die Autonomie einer anderen Person zu fördern und Deine eigene auszubauen, gefördert werden.

- Bsp.: Eine Erbschaft hat Dich erleben lassen, was Großzügigkeit bedeutet. Endlich hattest Du die Freiheit, beruflich das machen zu können, was Du schon immer machen wolltest. Als Unternehmer*in zahlst Du Deinen Mitarbeitenden selbst gerne mehr als faire Gehälter, setzt sie entsprechend ihrer Stärken im Unternehmen ein und gewährst ihnen Aufstiegsmöglichkeiten, sodass sie sich frei entfalten können. Du regelst Deinen Nachlass, sodass Deine Kinder ebenfalls in den Genuss der Erfahrung von Großzügigkeit kommen. Mit der Ressource Großzügigkeit/Freiheit verhinderst Du negative Zahlen in Deinem Unternehmen, da die Mitarbeitenden zufrieden sind. Keine innere Kündigung!

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco