

## Zurückschauen – Innehalten – nach vorne blicken

### Kreative Biografiearbeit für Frauen in pädagogischen Arbeitsfeldern

Für viele Frauen beginnt in der Mitte des Lebens eine neue Phase, in der sich oft berufliche, soziale und persönliche Prioritäten verändern. Jetzt besteht die Chance, die eigene Rolle in der Familie, im Beruf und im sozialen Umfeld neu zu definieren und eigenen Wünschen und Bedürfnissen nachzuspüren.

Gleichzeitig bringen die Wechseljahre hormonelle Veränderungen mit sich, die körperlich und emotional herausfordernd sein können. In der Biografiwerkstatt bieten wir einen Raum für Rückschau, Gegenwart und Zukunftsplanung und laden Sie ein, dieser oft turbulenten, aber auch spannenden Lebensphase kreativ zu begegnen.

#### Inhalte:

- Im ersten Teil des Seminars öffnen wir Raum für eine wertschätzende Rückschau auf bisher Erlebtes und Erreichtes.
- Im zweiten Teil laden wir zum Innehalten ein, um die Ressourcen und die Grenzen der Gegenwart anzuerkennen.
- Im dritten Teil ermöglicht der individuelle Zukunfts-Rollenkompass einen Ausblick auf die Wünsche der nächsten Jahre: Was ist mir wichtig? Was hat sich bewährt? Was möchte ich loslassen? Wie schaffe ich es, Weichen für Veränderungen neu zu stellen?

In der Biografiwerkstatt haben Sie die Möglichkeit, Themen zu visualisieren, einen Wechsel der Perspektive zu erleben und neue gesundheitsfördernde Lösungen zu erarbeiten.

#### Nummer

24526-005

#### Datum

05.03.2026

#### Zeit

09:00 - 16:30 Uhr

#### Ort

CaritasCampus  
Prälat-Boskamp-Haus, Raum 11 (1. OG)  
Georgstraße 18  
50676 Köln

#### Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

#### Referent/in

##### Andrea Groß-Reuter

Suchttherapeutin

Supervisorin (DGSv)

Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF)

##### Stephanie Lahusen

Diplom-Musiktherapeutin

Initiatorin der Werkstatt Lebenshunger e.V.

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

#### Teilnehmende (max.)

18

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

105.00 €

#### Normaler Preis für Externe

130.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

0.60

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

8