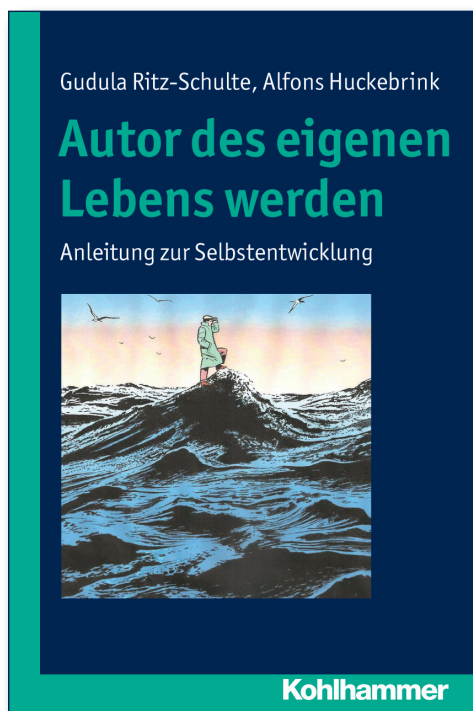


Gudula Ritz-Schulte/Alfons Hucklebrink

## Autor des eigenen Lebens werden

Anleitung zur Selbstentwicklung



Den Reichtum seiner Lebensgeschichte schätzen zu lernen, dazu möchte dieses Buch ermuntern und anleiten. Es macht deutlich, welche Kraft autobiografische Aufmerksamkeit entfalten und wie sie genutzt werden kann, um den Gestaltungspielraum des individuellen biografischen Rahmens zu erweitern.

Das Buch gliedert sich in drei Teile. Der erste Teil liefert wissenschaftliche Grundlagen. Im zweiten Teil geht es um Biografien in der Literatur und die Frage, was wir von diesen lernen können. Im dritten Teil werden konkrete Schritte zur Selbstentwicklung beschrieben. Das Buch repräsentiert einen Ansatz, der natur- und geisteswissenschaftliche Perspektiven integriert und diese um die wichtige künstlerische Dimension erweitert.

### Bibliografie

2011. 172 Seiten. Kart.

€ 24,90

ISBN 978-3-17-022076-8

### Die Autoren

**Dr. Gudula Ritz-Schulte** ist Geschäftsführerin des Instituts für Motivations- und Persönlichkeitsentwicklung IMPART an der Universität Osnabrück. Sie arbeitet als Autorin, Dozentin und Beraterin.

**Alfons Hucklebrink** ist Schriftsteller, Literaturkritiker und leitet Schreibwerkstätten, u. a. für Menschen in psychosozialen Berufen.

### Aus dem Inhalt

#### Erinnerungen, Geschichten und Lebenskunst

- Erinnerungen und Geschichten als Fahren durch Raum und Zeit
- Der moderne Mensch als Chaospilot (und Höhenflieger)
- Sich erinnern: Warum die eigene Geschichte wichtig ist
- Narration und Lebenskunst: Was kann ich erzählen?

#### Dem Autobiografischen etwas abgewinnen

- Es war einmal
- Vorstellungen von sich selbst
- Dichtung und Wahrheit
- Eine schöne Erinnerung
- Die zehn goldenen Regeln lebensgeschichtlichen Schreibens

#### Lebenskunst und Lebenspraxis

- Erfüllung
- Lebenserfahrungen
- Warum Affekte für Autoren so wichtig sind
- Biografie und Krise