



Workbook

GESUNDHEITS-BIOGRAPHIE

Anleitung

GESUNDHEITS-BIOGRAPHIE

Dieses Workbook lädt dich ein, die Geschichte deiner Gesundheit zu erkunden und sichtbar zu machen. Es ist ein Werkzeug zur Orientierung und kann Ausgangspunkt für Gespräche mit Therapeut:innen, Ärzt:innen oder dir selbst sein.

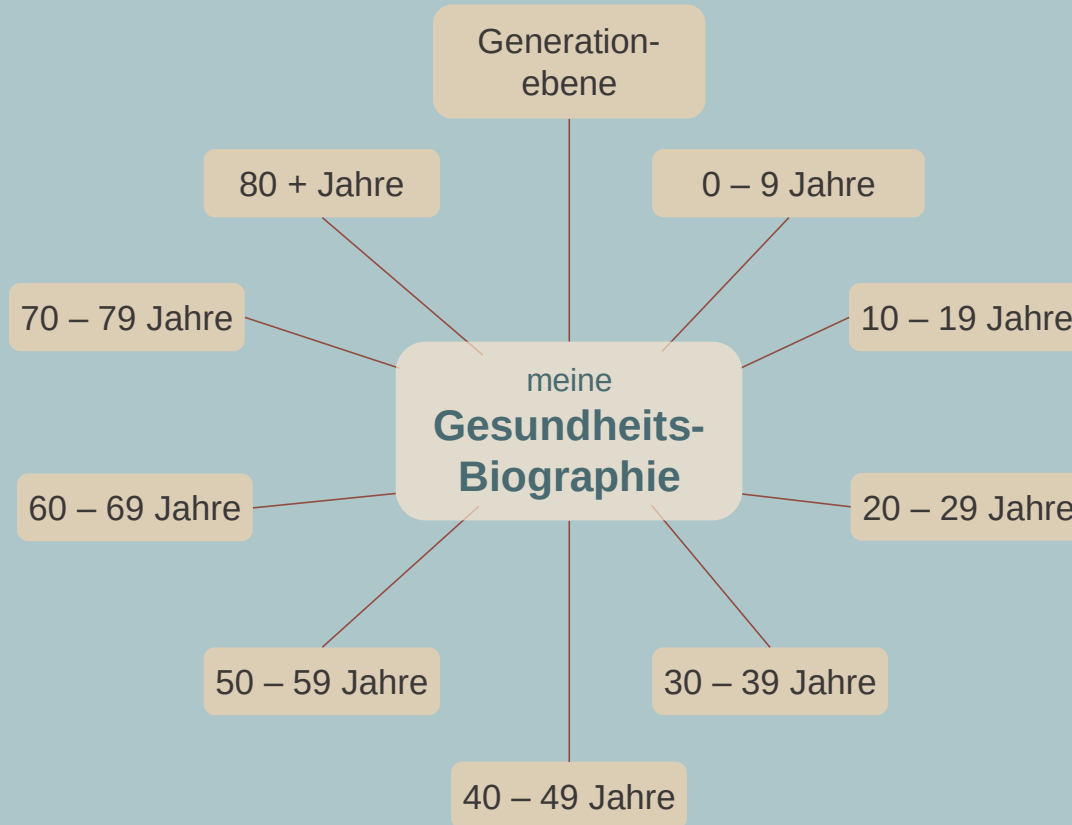
So gehst du vor:

Beginne bei der Generationsebene. Was weißt du über die Gesundheit deiner Eltern und Großeltern? Welche Muster tauchen auf?

Wandere dann durch die Jahrzehnte, am besten von der Kindheit bis heute. Auf den Schreibseiten findest du zu jedem Jahrzehnt Infos und Leitfragen, die dir helfen sollen, dich zu erinnern. Manchmal helfen auch Fotos oder Unterlagen aus den entsprechenden Jahren oder ein Gespräch mit Angehörigen.

Nutze die farbigen Themenfelder unten in der Übersicht auf Seite 3 als Gedankenstütze. Jede Farbe steht für ein Thema, z.B. Unfälle, Gewalterfahrung oder hormonelle Wendepunkte. Wenn ein Thema in mehreren Jahrzehnten auftaucht, kannst du es durch kopieren mehrfach zuordnen. So erkennst du auf einen Blick, welche Muster sich durch dein Leben ziehen.

Nimm dir Zeit. Du kannst jederzeit pausieren und später weitermachen. Wenn du merkst, dass dich bestimmte Erinnerungen belasten, überleg, ob du die Biographie gemeinsam mit einer vertrauten Person ausfüllen möchtest.



Unfälle + Stürze

Belastung Soziales Umfeld (Mobbing, Einsamkeit,...)

Hormonelle Wendepunkte

Gewalterfahrung

Transgenerationale Muster

Krankheiten + Anfälligkeit

Perioden von Aufblühen und Energie

Operationen + medizinische Eingriffe

Life-events (Verlust, Trauer, Trauma,...)

Generationenebene

Waren Vorfahren von Krieg, Flucht, Gewalt oder extremer Armut betroffen?

Gab es frühe Tode, Verluste, Geheimnisse in der Familienlinie? Welche Erkrankungen tauchen in der Mutterlinie/ Vaterlinie auf, körperlich und psychisch?

Welche Überlebensstrategien, Traumata oder Glaubenssätze wurden weitergegeben, bewusst oder unbewusst?



0 – 9 Jahre

Wo wurde ich geboren, wo aufgewachsen? Gab es Umzüge, Trennungen, frühe Verluste? Wie war die familiäre Atmosphäre – Sicherheit, Spannung, Schweigen, Chaos? Welche Erkrankungen hatte ich als Kind, auch Verdachtsdiagnosen? Unfälle, Operationen? Welche Botschaften habe ich über meinen Körper bekommen? Welche prägenden Glaubenssätze kamen aus dieser Zeit – über mich, über Frauen, über Gesundheit? Beziehungsebene: Wie war die Qualität der Bindung zu Mutter, Vater, Geschwistern? Gab es eine Person, bei der ich mich wirklich sicher gefühlt habe?



10 – 19 Jahre

Wie verlief die Pubertät körperlich, erste Periode, Zyklusauffälligkeiten, körperliche Veränderungen die belastend waren? Welche Erkrankungen, Unfälle, Einschnitte? Schule, Schulwechsel, Leistungsdruck? Erste prägende Erfahrungen mit dem eigenen Körperbild? Welche Glaubenssätze über mich als Frau haben sich hier geformt? Beziehungsebene: Erste Freundschaften, erste Liebesbeziehungen, wie gingen sie aus? Wo habe ich Zugehörigkeit erlebt, wo Ausgrenzung?



20 – 29 Jahre

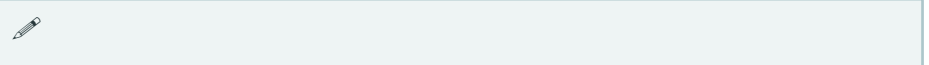
Erste große Lebensentscheidungen, Ausbildung, Beruf, Wegzug, Beziehung. Stressperioden, Orientierungslosigkeit? Körperliche Symptome, die in dieser Zeit begannen. Erste Begegnung mit dem Gesundheitssystem als Erwachsene, wie wurde ich behandelt, gehört, abgetan? Verhütung, Zyklus, hormonelle Eingriffe (Pille etc.), was hat das mit mir gemacht? Beziehungsebene: Wie haben sich Beziehungen verändert oder beendet? Was habe ich in Beziehungen gegeben, was bekommen? Erste Erfahrungen mit Verlust durch Beziehungsende?



30 – 39 Jahre

Ab Mitte 30 beginnt das Progesteron zu sinken, lange bevor die Wechseljahre als solche erkannt werden. Progesteron wirkt angstlindernd, entspannend, schmerzlindernd und schlaffördernd. Sein Abfall ist oft der Beginn diffuser Beschwerden, die niemand zuordnet. Das ist medizinisch relevant für deine Biografie. Gab es erste Zyklusveränderungen, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen, die niemand erklären konnte? Gab es Schwangerschaften, Geburten, Fehlgeburten und wie haben diese den Körper verändert? Wie war die Belastung durch Mutterschaft, Kinderlosigkeit, Beruf, Haushalt? Was habe ich in dieser Zeit von meinen eigenen Bedürfnissen abgeschnitten?

Beziehungsebene: Wie haben sich Paarbeziehungen unter Druck verändert? Welche Freundschaften sind eingeschlafen? Wer hat mich wirklich gesehen in dieser Zeit? Glaubenssätze: Was musste ich in dieser Dekade leisten, um als „gut“ zu gelten?



A large, empty rectangular box with a light blue background, intended for handwritten notes. A small pencil icon is located in the top-left corner.

40 – 49 Jahre

Die Perimenopause beginnt durchschnittlich Ende 30 bis Anfang 40 und kann zwischen zwei und zehn Jahren dauern. Das heißt: Viele Frauen sind in ihrer gesamten 40er-Dekade in diesem Prozess, ohne es zu wissen oder benennen zu können. Das Klimakterium ist nicht nur eine Zeit der hormonellen Umstellung, sondern auch der psychosozialen Anpassungen mit Abschieden, neuen Herausforderungen und notwendiger Aktivierung von Ressourcen. Wann haben sich erste deutliche Veränderungen gezeigt, körperlich, emotional, energetisch? Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gehirnebel, Gelenkschmerzen? Wann haben Kinder begonnen, das Haus zu verlassen und was hat das ausgelöst? Wie war der Übergang in eine neue Identität jenseits von Mutter/Versorgerin? Gab es Erkrankungen, Diagnosen, die in dieser Zeit aufgetaucht sind? Pflege von Eltern, wie hat das die eigene Energie beeinflusst? Was wurde sichtbar, was jahrelang unter der Oberfläche lag? Beziehungsebene: Wie haben sich Paarbeziehungen neu definiert oder beendet? Welche Beziehungen haben sich vertieft, welche aufgelöst? Glaubenssätze: Was darf ich jetzt loslassen? Was will ich nicht mehr tragen?



A large, empty rectangular box with a light blue background, intended for handwritten notes. A small pencil icon is located in the top-left corner.

50 – 59 Jahre

Körperlich steht jetzt hormonelle Stabilisierung an, aber auch neue Risiken werden sichtbar. Mit dem Ende der Östrogenproduktion steigen Herz-Kreislauf-Risiken, Knochendichte nimmt ab, und das urogenitale Syndrom (Trockenheit, Blasenschwäche, häufige Infekte) tritt häufiger auf. Welche körperlichen Veränderungen sind jetzt spürbar, auch solche, die niemand angesprochen hat? Wie hat sich die Energie neu sortiert? Was ist leichter geworden, was schwerer? Gibt es neue Diagnosen oder erste ernsthafte Befunde? Wie erlebe ich meinen Körper ohne Zyklus? Was hat die Postmenopause freigesetzt, Erleichterung, Trauer, beides?



60 – 69 Jahre

Die 60er sind für viele Frauen die erste Dekade, in der der Körper sich wieder etwas beruhigt hat, der hormonelle Sturm der 40er und frühen 50er liegt hinter ihr. Gleichzeitig verändert sich das Leben äußerlich oft grundlegend: Beruf tritt zurück, Rente beginnt, Kinder sind längst selbstständig. Das ist eine der größten Identitätsverschiebungen im Leben einer Frau und eine, die kaum jemand wirklich vorbereitet. Gesellschaftlich gilt man jetzt als „alt“. Innerlich fühlt sich das für viele überhaupt nicht so an. Was hat sich körperlich eingependelt, was ist leichter, was bleibt ein Thema? Wie war der Übergang in den Ruhestand, Erleichterung, Verlust, beides? Was von meiner Berufsidentität trägt mich noch, was darf ich loslassen? Was tue ich jetzt mit der Zeit, die plötzlich gehört mir? Welche neuen Räume öffnen sich, Reisen, Kreativität, Stille, Gemeinschaft? Wie ist die Wohnsituation, passt sie noch zu diesem neuen Leben? Was brauche ich jetzt von Beziehungen, das ich früher nicht benennen konnte? Beziehungsebene: Wie verändert sich die Freundschaftslandschaft? Gibt es erste Verluste im engeren Kreis? Wie ist die Verbindung zu erwachsenen Kindern, vielleicht ersten Enkeln? Glaubenssätze: Was bedeutet „älter werden“ für mich und welche Bilder davon entsprechen nicht meiner Wirklichkeit?



70 – 79 Jahre

Die 70er bringen oft mehr körperliche Komplexität als jede Dekade zuvor. Gleichzeitig bietet genau das eine Chance: Wer jetzt zurückschaut, kann Zusammenhänge verstehen, die sich über ein ganzes Leben aufgebaut haben. Sozial verändert sich manches. Die Energie für viele neue Kontakte kann abnehmen, muss aber nicht. Was bleibt, wird oft tiefer und wesentlicher. Viele Frauen beschreiben diese Zeit als die, in der sie zum ersten Mal wirklich wählen, mit wem sie ihre Zeit verbringen. Der Freundes- und Bekanntenkreis kann kleiner werden, durch nachlassende Mobilität, durch den Verlust von Menschen, die die eigene Geschichte kannten. Einsamkeit ist in dieser Dekade ein echtes Thema. Sie ist nicht unvermeidlich, sondern etwas, das aktiv gestaltet werden kann und das umso leichter gelingt, je früher man hinschaut. Wie ist die Selbstständigkeit im Alltag, was geht noch problemlos, was braucht Unterstützung? Gibt es erste Fragen rund um Wohnen, Mobilität, Unterstützung? Wie erlebe ich die Abhängigkeit von anderen, als Bedrohung oder als Normalität? Welche Verluste haben diese Dekade geprägt, Partner:innen, Geschwister, Freund:innen? Wie gehe ich mit Trauer und Endlichkeit um? Körperlich: Welche Erkrankungen sind jetzt im Vordergrund? Was hat sich bewährt in der Selbstfürsorge, was hat nicht funktioniert? Wie ist die Medikamentenlage? Beziehungsebene: Ältere Menschen legen mehr Wert auf wenige, aber tiefe Beziehungen als auf viele Kontakte und das ist eine Stärke, keine Einschränkung. Wer sind diese Menschen in meinem Leben? Was brauche ich jetzt wirklich von Verbindung? Glaubenssätze: Was hat das Leben mich über Gesundheit, Körper und Würde gelehrt? Was würde ich meiner jüngeren Version sagen?



80 + Jahre

Die Mehrheit der Über-80-Jährigen in Deutschland braucht bei Alltagsaktivitäten keine oder fast keine Hilfe, das ist der überraschende, aber gut belegte Befund. Gleichzeitig wird das Leben in dieser Dekade unbestreitbar anspruchsvoller. Körperlich häufen sich Themen, die Frage nach dem Wohnen wird konkreter, und der Kreis der Menschen, die die eigene Geschichte kennen, wird noch kleiner. Was sich verändert, ist oft weniger die Kapazität als die Priorität. Viele Frauen dieser Generation beschreiben eine neue Klarheit darüber, was ihnen wirklich wichtig ist und eine wachsende Bereitschaft, das auch zu sagen. Wie ist die Wohnsituation, passt sie noch oder braucht es Veränderungen? Was brauche ich, um mich sicher und selbstbestimmt zu fühlen? Welche Unterstützung nehme ich an, welche nicht? Wie ist mein Verhältnis zur eigenen Endlichkeit, ist das ein Thema, das ich anschauen kann? Was möchte ich noch weitergeben, an Menschen, an Erinnerungen, an Wissen? Beziehungsebene: Wer begleitet mich, Familie, Freund:innen, Nachbarschaft? Wie ist das Verhältnis zu pflegenden Angehörigen, falls das eine Rolle spielt? Was brauche ich von Verbindung, das ich früher nicht benennen konnte? Glaubenssätze: Was weiß ich jetzt über mein Leben, das ich früher nicht wusste? Was bin ich, jenseits aller Rollen?





©Dorothee Schäfer

hey@selfhealingspace.eu

www.selfhealingspace.eu

Dieses Workbook wurde von mir mit viel Liebe entwickelt und darf gerne für den persönlichen Gebrauch genutzt werden. Bitte gib es nicht ohne Rücksprache weiter oder vervielfältige es gewerblich! Danke