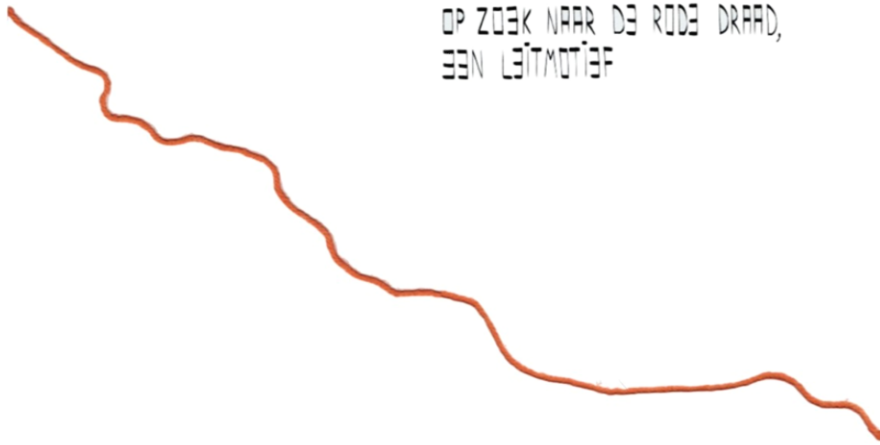


AUTOBIOGRAFIE

OP ZOEK NAAR DE RODE DRAAD,  
EEN LEITMOTIEF



# Je autobiografie schrijven

## Je levenspad

Het leven is een reis en op ons levenspad ontmoeten wij mensen die ons beïnvloeden. We worden geconfronteerd met gebeurtenissen die ons vormen.

Een autobiografie is je eigen levensverhaal en omvat feitelijkheden, belangrijke ervaringen en gevoelens. Het schrijven van een autobiografie geeft je de mogelijkheid inzicht te krijgen in je geschiedenis en je patronen. Het geeft je referentiepunten naar het heden en de toekomst. Een autobiografie start bij je geboorte en loopt tot en met vandaag.

## Verschillende levensfasen

De loop van jouw leven kent verschillende fasen. Verdeel je autobiografie in voor jou relevante fasen. Meestal zijn dit fasen van 6-7 jaar. Concentreer je bij het schrijven op elke fase afzonderlijk.

Neem de tijd voor het schrijven van je verhaal. Je bepaalt zelf welke stijl je gebruikt, het hoeft geen proza te worden. Het is goed zoals je het schrijft.

## Naast feiten ook je beleving

Beschrijf niet alleen de feiten maar ook je gevoelens daarbij. Bijvoorbeeld niet alleen: "... en toen ging ik op mijn zesde naar de lagere school", maar ook "ik voelde mij opgewonden, nieuwsgierig en toch ook wel bang voor het nieuwe".

## Aandachtspunten

### 1. Geboorte

- Wat weet je over je geboorte en wie heeft je dat verteld?
- Wat zeiden je ouders denk je, toen ze je in de wieg zagen liggen?
- Heb je, achteraf gezien, het gevoel dat je welkom was of hadden ze bijvoorbeeld liever een jongen of een meisje gehad?
- Werd je naar iemand genoemd en hield dat bepaalde verwachtingen in?
- Hoe werd je vroeger genoemd?
- Had je een bijnaam?
- Hield je van je naam of had je liever anders willen heten?

## 2. Kleuterperiode

- Ga eens in gedachten terug naar de periode toen je nog een kleuter was en beschrijf je herinneringen.
- Hoe was de samenstelling van het gezin, wat voor soort gezin was het?
- Ga voor iedere persoon na hoe jij hem of haar hebt beleefd.
- Wat zeiden deze mensen tegen je?
- Wat deden ze met je?
- Hoe reageerde je daarop?
- Welke spreekwoorden of uitspraken hielden je ouders of opvoeders je vaak voor? (Geef hier maximaal 3 van aan).
- Welke ervan heb je voor jezelf overgenomen?
- Beschrijf die gebeurtenissen die je, je nu nog goed kunt herinneren. Denk hierbij niet alleen aan overlijden, echtscheidingen en seksuele ervaringen, maar ook aan minder aangrijpende of heel positieve gebeurtenissen die je zijn bijgebleven.

## 3. Wat werd er thuis gezegd en gedacht over

- Jou
- Je eigenschappen
- Je prestaties
- Je uiterlijk
- Je gevoelens
- Je intelligentie
- Je gedragingen
- Je toekomst
- Andere mensen (mannen, vrouwen, kinderen.....)
- De wereld (geld, politiek, oorlog e.d.)
- God
- Wat zeiden je ouders als ze kritiek op je hadden?
- Wat was het naarste dat ze ooit tegen je gezegd hebben en hoe voelde je je toen?
- Wat zeiden je ouders als ze trots of tevreden over je waren?
- Wat was het fijnste dat ze tegen je gezegd hebben en hoe voelde je je toen?

Wat moest je vroeger doen om je ouders te laten glimlachen en wat om erbij te mogen horen? Hoe doe je dat nu? Als je nu eens terugkijkt op je jeugd, wat heb je er dan in gemist of had je graag dat je ouders anders met je hadden gedaan?

Hoe ziet je familie eruit, wat weet je van hun, wat vind je van hun, hoe zijn de verhoudingen, beschrijf de kenmerkende eigenschappen van je familieleden, hoe pas jij in je familie, wat mocht je wel en wat beslist niet, speelt dat nu ook nog een rol?

#### 4. Schoolperiode

- Beschrijf de periode dat je op school zat.
- Welke gebeurtenissen hebben zich thuis en op school toen voorgedaan?
- Begin met de kleuterschool, daarna de lagere school en ten slotte het voortgezette onderwijs en opleidingen.
- Beschrijf hoe je je op school voelde, welke vriendjes of vriendinnetjes je had, hoe je je staande hield, wat je graag had gewild en hebt gemist.
- Beschrijf je kamer thuis eens.
- Hoe werd je genoemd, welke bijnaam had je, op welke manier werd je uitgescholden? Ben je wel eens blijven zitten?
- Deed je aan sport? Had je hobby's?

#### 5. Werk

- Wat voor werk heb je gedaan? Was dit je eigen keus? Beviel het werk je?
- Wat voor werk doe je nu? Bevalt het? Wat wel en wat niet? Heb je inzicht in je eigenschappen, talenten, beperkingen en je mogelijkheden? Hoe voel je je nu in je werk?

#### 6. Wat werd er van je verwacht?

Verwachtingen die men in het verleden van ons heeft gehad kunnen van grote invloed zijn op de manier waarop wij onszelf en onze wereld waarnemen en uiteindelijk van grondige invloed zijn op hoe wij ons leven nu leven. De verwachtingen kunnen nu verouderd zijn en ons weerhouden te doen wat wij graag zouden willen doen. Vaak worden verwachtingen niet openlijk geuit - veelal leiden wij ze af van het gedrag van anderen.

Schrijf de naam van de persoon naast de volgende kopjes, vermeld daarna hun belangrijkste verwachtingen van jou.

- Moeder
- Vader
- Overige familieleden
- Speciale vriend van de familie
- Echtgeno(o)t(e)
- Kind(eren)
- Goede vriend
- Chef
- Collega
- Medewerker
- Klanten
- Overigen

## 7. Emotionele ontwikkeling

Wij gebruiken woorden om te beschrijven hoe wij ons voelen. We gaan ervanuit dat er 5 basisgevoelens zijn, te weten: boos, bang, blij, bedroefd en neutrale gevoelens. Beschrijf bij elk van de hierboven genoemde gevoelens die je bij jezelf herkent, hoe er vroeger thuis op gereageerd werd, hoe werd er vroeger thuis geleefd naar deze gevoelens en hoe ga je er nu zelf mee om.

## 8. Huidige situatie

Geef een beschrijving van je huidige situatie, dus van vlak voor dat je hier kwam. Hoe woon je, welke relaties heb je, ben je verloofd, gehuwd, gescheiden, heb je kinderen, hoe heb je je partner leren kennen, e.d.

## 9. Geef een korte beschrijving van jezelf als

- Ouder
- Partner
- Minnaar
- Werknemer
- Werkgever
- Feestganger
- Vriend
- Familielid

## 10. Vat je leven in één korte zin samen

- Welke lievelingsverhaal, sprookje, boek of film sprak je vroeger als kind aan?
- Ga eens na of het thema ervan overeenkomsten vertoont met jouw levensthema.
- Schrijf alle aspecten van jezelf op waar je blij, trots of tevreden mee bent.
- Noem eens 2 à 3 hoogtepunten in je leven.
- Hoe karakteriseer je jezelf, wat waardeer je van jezelf, met wat van jezelf heb je moeite, hoe is het met je gezondheid gesteld?

## 11. Toekomst

- Als je een tovenaar zou zijn, hoe zou je toekomst er dan uitzien? Schrijf deze fantasie eens op. Als je doorgaat met deze manier van leven, hoe denk je dat je er dan over 5 jaar voor zult staan en, hoe over 10 jaar.
- Als je dat niet wilt, wat is er dan voor nodig om die toekomst te veranderen?
- Wat kun je nu al anders gaan doen?
- Wil je hierover afspraken maken?
  - Zo ja, hoe luidt dat dan?
- Hoe kun je jezelf saboteren bij het naleven van die afspraken?
- Noem 3 voordelen die je zult hebben als jij je doel bereikt hebt.

## 12. Samenvatting

Wanneer je klaar bent met je autobiografie is het nuttig om er een samenvatting van te maken.

Belangrijke mensen die invloed op mij hebben (gehad):

Belangrijke gebeurtenissen die invloed op mij hebben (gehad):

Zijn er tendensen, rode draden, momenten van bewustwording of bevestigingen die je kunt identificeren?

Welke gebieden behoeven nadere aandacht?

## 13. Gesprek

Vermeld tot slot de punten uit je autobiografie die je wilt bespreken.