

Schlank und schnell gelesen

Biografie schreiben

Manche Lebensgeschichten sind so
ungewöhnlich, dass sie es wert sind,
aufgeschrieben zu werden.



Michael Kaindl

FRANK HAVERA PUBLISHING

EINE AUTOBIOGRAFIE SCHREIBEN



Ein Ratgeber aus der Serie

Schlank und schnell gelesen

Michael Kaindl

INHALT

Eine Autobiografie schreiben 1

Über den Autor..... 5

Biografie vs. Autobiografie 7

Wie schreibt man eine Biografie 7

Strukturierung der Information..... 8

Sonderfall: Autobiografischer Roman..... 10

Eine Biografie schreiben lassen..... 12

Therapeutisches Schreiben 13

Die heilende Wirkung der Schreibtherapie..... 15

Sonderfall: Tagebuch schreiben 19

Biografie schreiben – Schritt für Schritt..... 21

**Weitere kostenfreie eBooks von Bestsellerautor
Michael Kaindl finden Sie auf seiner Homepage**

www.buch-schreiben.info

**Dort haben Sie auch die Möglichkeit
Fragen an den Autor zu stellen**

ÜBER DEN AUTOR



Michael Kaindl ist Autor des Amazon-Bestsellers *Buch schreiben* (zusammen mit Jeanette Zeuner) und hat zahlreiche weitere Bücher als Autor, Ghostwriter und unter Pseudonym geschrieben und veröffentlicht.

Er hat sein Handwerk von der Pike auf gelernt - damals noch in ganz normalen Verlagen - und verfügt über jahrelange Beratungspraxis als Verlagsdienstleister.

Neben seiner Autoren-Tätigkeit arbeitet er auch als Mentor für andere Buchautor|innen und ist Gastdozent am Lehrstuhl für Psychologie der TU München.

EINE AUTOBIOGRAFIE SCHREIBEN

Das Leben jedes Menschen ist wie ein Buch und jeder Tag ist wie eine Seite dieses Buches. Manche Lebensgeschichten sind so ungewöhnlich, dass sie es wert sind, aufgeschrieben zu werden.

In diesem eBook lesen Sie, was eine Biografie ausmacht, welche Sonderfälle es gibt und wie man seine eigene Lebensgeschichte schreibt. Die einzelnen Punkte:

- Was ist eine Biografie
- Biografie vs. Autobiografie
- Wie schreibt man eine Biografie
- Sonderfall: Autobiografischer Roman
- Beispiele und Muster für Biografien
- Biografie schreiben lassen

Was ist eine Biografie

Als Biografie bezeichnet man die literarische oder wissenschaftliche Beschreibung des Lebenslaufs einer lebenden oder verstorbenen Person, meistens in Form eines Buchs oder einer wissenschaftlichen Recherche. Sie beginnt in der Regel mit der Geburt der Person und endet mit ihrem Tod oder zum Zeitpunkt der Entstehung der Biografie.

Es ist zwar nicht zwingend notwendig, dass die betreffende Person berühmt ist, doch sie sollte eine außergewöhnliche Persönlichkeit mit einem interessanten Lebenslauf sein.

Biografie vs. Autobiografie

Die Biografie wird immer von einer anderen Person verfasst. Darin besteht auch der Unterschied zwischen Biografie und Autobiografie, die jedoch oftmals als Synonyme verwendet werden. Die Autobiografie ist also ein Sonderfall der Biografie. Wie der Name schon verrät, erzählt der Autor in der Autobiografie seine eigene Lebensgeschichte. Im Gegensatz zur Biografie, ist hier der Autor selbst der Protagonist.

Wie schreibt man eine Biografie

Das ganze Leben einer Person oder sein eigenes Leben aufzuschreiben, ist nicht leicht, denn das Erstellen eines solchen Lebensberichtes ist mit viel Arbeit verbunden. Hier sind die wichtigsten Phasen des Verfassens einer Lebensgeschichte:

Umfangreiche Recherchen

Zunächst müssen allgemeine Daten wie Geburtsdatum, Geburtsort, Eltern, Geschwister und andere wichtige Informationen über die Herkunft und das Leben der Person gesammelt werden. Dafür werden jegliche

Quellen verwendet – Tagebücher, Briefe, Stammbäume, Interviews mit Verwandten und Bekannten oder mit der Person selbst (wenn es sich um eine noch lebende Person handelt).

Auch das Internet gehört heute selbstverständlich zu den wichtigen Recherchewerkzeugen für eine Biografie. Die verwendeten Quellen müssen am Ende der Lebensgeschichte erwähnt werden. Alle Ereignisse und Umstände, die den Protagonisten geprägt haben, sollten in der Biografie Platz finden.

Strukturierung der Information

Nachdem die Recherche abgeschlossen ist, müssen die gesammelten Informationen überprüft und eingeordnet werden. Informationen, die nicht wichtig für die Entwicklung der Hauptperson sind, können weggelassen oder müssen anderes gewichtet werden.

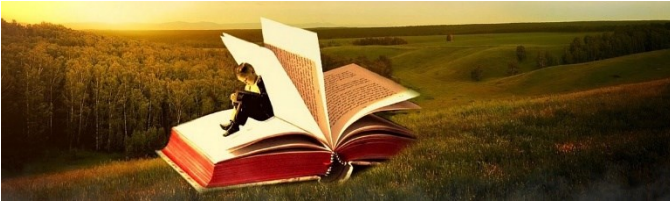
Anschließend werden die Ereignisse in chronologischer Reihenfolge geordnet und zu Lebensabschnitten (5-15 Jahre) zusammengefasst. Die einzelnen Lebensabschnitte ergeben dabei in der Regel die Kapitel der Biografie.

Einleitung und Epilog

Die Lebensgeschichte muss mit einer mitreißenden Einleitung anfangen, um die Leser anzuziehen. Der Autor sollte am Anfang erläutern, warum die Geschichte dieser konkreten Person lesenswert ist, was für persönliche Eigenschaften oder einzigartige Begebenheiten die oder der Protagonist/in hat oder hatte, welche besonderen Erfolge oder Leistungen sie bzw. er vollbracht hat, warum das Leben dieser Person interessant ist und was man davon lernen kann.

Im Epilog werden in der Regel alle Informationen noch einmal zusammengefasst. Der Autor muss darauf achten, dass er die Lebensgeschichte so objektiv und authentisch wie möglich widerspiegelt. Persönliche Schätzungen und Meinungen sollten vermieden oder klar als solche gekennzeichnet werden. Dennoch besteht eine gute Biografie nicht nur aus nüchternen Fakten und Daten, sondern es ist wesentlich, dass die Informationen in einer interessanten und farbenfrohen Weise dargestellt werden.

Sonderfall: Autobiografischer Roman



Eine wichtige Sonderform von Biografien ist der autobiografische Roman, auch Memoirenroman genannt. Wie bei der Autobiografie steht auch hier das eigene „Ich“ des Autors im Vordergrund.

Das Besondere bei dieser Textsorte ist, dass reale Fakten und Geschehnisse mit Erfundenem gemischt werden. Manchmal ist die Grenze zwischen Fiktion und Wirklichkeit so dünn, dass der Leser nicht weiß, welche Teile des Romans wahr und welche der Phantasie des Autors entsprungen sind.

In seinem Buch „Aspekte erzählender Prosa“ bestimmt Jochen Vogt die folgenden Merkmale des autobiografischen Romans:

- Der Autor erzählt aus der Retrospektive seiner Erzähl- bzw. Schreibgegenwart
- Zweipolige Ich-ich-Struktur von erzählendem und erlebendem Ich
- Der Ich-Erzähler spielt in jedem Fall eine zentrale Rolle

Beispiele und Muster für Biografien

Wenn Sie eine Biografie schreiben möchten, ist es eine gute Idee, sich zunächst bekannte und anerkannt gute Lebensberichte anderer Autoren anzusehen.

Im Internet finden sich zahlreiche beispielhafte Biografien und Kurzbiografien, die Ihnen eine gewisse Vorstellung geben können, was ein solcher Lebensbericht beinhalten sollte.

Während es zu Beginn hilfreich ist, bekannte Biografien als Muster herzunehmen, sollten Sie jedoch beim Schreiben Ihrer eigenen Biografie oder Autobiografie auch einen eigenen Schreibstil entwickeln.

Eine Biografie schreiben lassen

Wenn Sie die Lebensgeschichte einer anderen Person oder Ihren eigenen Lebensweg einer breiteren Öffentlichkeit vorstellen möchten, jedoch nicht die Zeit oder das schriftstellerische Talent dafür haben, können Sie eine Biografie auch von einem Ghostwriter schreiben lassen.

Ein Ghostwriter ist ein professioneller Schriftsteller, der im Auftrag und im Namen einer anderen Person arbeitet. Manche Ghostwriter haben sich dabei auf das Verfassen von Biografien spezialisiert. Insbesondere bei Autobiografien ist es ein gängiger Weg, sein Leben einem Ghostwriter zu erzählen, der daraus dann eine professionell verfasste Autobiografie macht.

Da diese Vorgehensweise sehr zeitintensiv ist, sind jedoch auch die Kosten dafür meist sehr hoch (min. 4-stellig, oftmals 5-stellig).

THERAPEUTISCHES SCHREIBEN



„Ein Stück Papier und ein Kugelschreiber können Wunder wirken, Schmerzen heilen, Träume in Erfüllung geben lassen und verlorene Hoffnungen wiederbringen.“

Paulo Coelho

Schreiben ist ein schöpferischer Akt, bei dem die Verfasser ihre Gedanken zu Papier bringen und daraus einen Text entstehen lassen. Schreiben ist aber auch ein sehr intimer Prozess, eine Reise zu sich selbst, die einem helfen kann, Gefühle zum Ausdruck zu bringen, zu ordnen, sich etwas von der Seele zu schreiben oder ganz allgemein mehr über sich selbst zu erfahren.

In diesem Kapitel lernen Sie, was therapeutisches Schreiben bedeutet und wie Sie diese Methode in Lebenskrisen zur Selbstheilung einsetzen können. Nicht

umsonst ist die Schreibtherapie in der psychotherapeutischen Praxis eine anerkannte und erfolgreiche Form der Behandlung.

Was ist therapeutisches Schreiben

Therapeutisches Schreiben ist eine Therapiemethode, bei der die Patientin / der Patient Ängste, Zweifel, Sorgen, belastende oder gar traumatische Erlebnisse etc. niederschreibt und sich damit Schritt für Schritt und Wort für Wort von ihnen befreit. Auch wenn die Schreibtherapie üblicherweise unter der Anleitung erfahrener Psychotherapeut/innen durchgeführt wird, stellt das Schreiben auch eine effektive Methode zur Selbsthilfe dar.

Bereits im letzten Jahrhundert haben bekannte Psychologen und Psychotherapeuten wie Freud, Jung und Adler mit dieser Methode gearbeitet und sie dabei erforscht und verfeinert. Einige Therapeut/innen und Coaches haben sich heute auf die Schreibtherapie spezialisiert und verwenden das therapeutische Schreiben als Hauptmethode in ihrer täglichen Behandlungspraxis. Es gibt verschiedene Formen von therapeutischem Schreiben, wie das sogenannte Free-Writing, bei dem man ohne lange nachzudenken alles niederschreibt, was einem spontan durch den Kopf geht, autobiografisches Schreiben, Tagebuchschreiben, meditatives

Schreiben, Poesietherapie u.a. Bei der Wahl einer konkreten Technik ist es wichtig, dass sie zur jeweiligen Patientin / zum jeweiligen Patienten und ihrer / seiner Persönlichkeit passt.

Die heilende Wirkung der Schreibtherapie

Die Wirksamkeit des therapeutischen Schreibens wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen (siehe Quellen am Ende des Artikels). Mit sich allein zu sein, sich Belastendes von der Seele zu schreiben, tiefste Gefühle auf Papier zu bringen und Belastendes aufzuarbeiten, kann einen kathartischen Effekt haben.

Mögliche Nutzen des therapeutischen Schreibens sind dabei:

Das Besiegen von Ängsten

Amerikanische Psychologen berichten, dass kreatives Schreiben verschiedene Versagensängste zügeln kann: www.welt.de/wissenschaft/article12138515/Pruefungsangst-laesst-sich-mit-Schreibuebung-besiegen.html

Laut der Heilpraktikerin Petra Sauer hilft „Das Aufschreiben der eigenen Ängste und Gefühle ... sich selbst zu entdecken und zu analysieren.“

Die Verarbeitung von negativen Gefühlen und schmerzhaften Erinnerungen

Jeder Mensch hat unterdrückte Gefühle oder belastende Erinnerungen und Schreiben ist ein gutes Werkzeug, diese auszudrücken und so aufzuarbeiten. Kreatives Schreiben hilft dabei, auch Unterbewusstes ans Licht zu bringen und loszulassen. Oder wie der Dokumentarfilmer und Autor Clemens Kuby sagt: „Beim Seelenschreiben wird die Wirklichkeit umgeschrieben.“

Die Entwicklung (neuer) Lösungsmöglichkeiten

Das therapeutische Schreiben hilft Patient/innen, eine Situation oder sich selbst mit Abstand zu betrachten und somit die Umstände objektiver wahrzunehmen. Das ermöglicht (neue) Lösungsansätze für Situationen zu finden, die vorher ausweglos erschienen.

Selbsterfahrung und Selbstentwicklung

Kreatives Schreiben kann nicht nur ein Heilmittel, sondern auch ein ausgezeichnetes Mittel zu Selbsterkenntnis und Selbstentwicklung sein. Denn beim therapeutischen Schreiben wird nicht nur bereits Vorhandenes wiedergegeben, sondern die Schreibenden stellen neue Zusammenhänge und Sichtweisen her und entwickeln so ihre subjektive Wirklichkeit und damit auch sich selbst weiter. Dies führt zu einer Fortentwicklung von Eigenschaften wie Imagination, Analysefähigkeit und der Fähigkeit zur Selbstreflexion.

Kreatives Schreiben bei Depression / Burnout

Bekanntlich leidet ein großer Teil der Bevölkerung in westlichen Ländern unter Burnout, depressiven Verstimmungen oder klinischen Depressionen.

Während sich Betroffene mit leichteren Formen depressiver Verstimmungen oftmals auch selbst helfen können, sind schwere Depressionen nur mit der Hilfe professioneller Therapeut/innen und dabei oftmals nur medikamentös zu behandeln. Eine Schreibtherapie kann jedoch auch in diesen Fällen begleitend eingesetzt werden.

Neben Aktivitäten wie Sport, Meditation, Beschäftigungen mit Kunst oder Hobbies ist auch das Schreiben ein wirksames Mittel zur Selbsthilfe. Egal ob Betroffene einfach ihre Gedanken aufschreiben, ein Tagebuch führen, Gedichte verfassen oder ein traumatisches Erlebnis in Form eines Romans aufarbeiten – Schreiben kann den psychischen Zustand beträchtlich verbessern.

Biografisches Schreiben als Therapie

Wie bereits erwähnt, ist das biografische Schreiben eine von mehreren Formen der Schreibtherapie, bei der PatientInnen ihre Lebensgeschichte oder einzelne Erlebnisse niederschreiben.

Üblicherweise werden in einer Biografie die Lebensereignisse und Erfahrungen in chronologischer Reihenfolge erzählt, doch im Kontext einer Therapie ist das nicht zwingend notwendig. Denn beim biografischen Schreiben als Therapiemethode ist nicht das Endresultat wichtig, sondern der Prozess des Schreibens selbst, bei dem man seine Seele entlastet, sich von Altem verabschiedet und so Raum für Neues schafft.

Die Patient/innen sollen alles, was ihnen im Moment einfällt, aufschreiben, ohne etwas zu korrigieren oder auf den Schreibstil zu achten. Auch Details wie Gerüche, Gegenstände, Farben, Geräusche usw. sind von Bedeutung, weil sie einen besonderen Sinn für die Schreibenden enthalten können.

Die Wirkung des biografischen Schreibens als Heilmittel ist vielseitig, besonders empfehlenswert ist es jedoch für die Verarbeitung von traumatischen Erinnerungen.

Sonderfall: Tagebuch schreiben



Eine Form der Selbsttherapie zur Verarbeitung von Gedanken und Gefühlen kann auch das klassische Tagebuchschreiben sein.

Zunächst spielt das Tagebuch die Rolle einer kritiklosen Gesprächspartnerin / eines kritiklosen Gesprächspartners, wie man sie nicht immer unter Freunden und Bekannten findet. Mit der geheimen „Freundin“ / dem geheimen „Freund“ kann alles geteilt werden, was einen berührt oder quält und was man niemand anderem anvertrauen möchte.

Das Tagebuch kann somit als Ventil für eine Entlastung der psychischen Spannungen und des täglichen Stresses dienen. Bereits in einer Untersuchung aus dem Jahr 1985 hat die Psychologin Inge Seiffge-Krenke die folgenden Hauptfunktionen des Tagebuchschreibens als Therapie beschrieben (Quelle: www.portalgesund.de/tagebuch):

- Erinnerung
- emotionale Entlastung
- Selbstintegration
- Selbstkritik
- Funktion des Tagebuchs als Vertrauter

Wie der Körper, braucht auch die Seele tägliche Hygiene, um sich wohl zu fühlen und Tagebuchschreiben ist ein gutes Mittel dafür.

Fazit: Therapeutisches Schreiben nimmt einen wichtigen Platz in der modernen Psychotherapie ein. Die Schreibtherapie bringt dabei nicht nur für Patienten mit psychischen Problemen große Nutzen, sondern jeder Mensch kann von den positiven Effekten des Schreibens profitieren.

BIOGRAFIE SCHREIBEN – SCHRITT FÜR SCHRITT



Es ist schon ein erhebender Moment, wenn man seine Lebensgeschichte als gebundenes Buch in Händen hält und an seine Familie, Freunde und Bekannte weitergeben kann.

Selbst eine Veröffentlichung im Buchhandel ist heute problemlos und kostengünstig machbar.

Das Problem dabei: Ihre Biografie muss zunächst geschrieben werden. Eine Aufgabe die vielen Menschen zu groß erscheint.

Dabei geht es nicht um Ihr schriftstellerisches Talent oder Ihren Schreibstil, sondern schlicht um das nötige Durchhaltevermögen, also um die Fähigkeit dranzubleiben.

Stilistische Mängel, sowie Grammatik- und Schreibfehler kann man kostengünstig von professionellen Lektoren ausbügeln lassen (so machen das übrigens auch berühmte Autoren).

Die folgende Schritt-für-Schritt-Anleitung hilft Ihnen bei der Planung Ihrer eigenen Biografie.

Sie besteht aus den 3 Modulen ...

1. Biografie schreiben (oder diktieren!)
2. Biografie korrigieren und für den Druck aufbereiten
3. Biografie veröffentlichen

1. Biografie schreiben (oder diktieren!)

Beginnen wir mit dem Punkt, an dem die allermeisten Buchvorhaben scheitern: Dem Schreiben (die Liste der Ausreden ist lang und wir kennen sie alle!). Beim Schreiben einer Biografie haben sich in der Praxis 3 Wege durchgesetzt, von denen aber nur 2 bezahlbar bleiben:

1. Wenn Sie einen PC besitzen und Ihnen die Arbeit mit ihm leichtfällt, bietet es sich an, Ihre Biografie einfach selbst am PC zu schreiben. In diesem Fall gibt es eine Fülle an Werkzeugen, die sie durch den Schreibprozess führen. Dazu gehört auch ein umfangreicher Fragenkatalog, der sie zu wichtigen Punkten in Ihrem Leben führt.

2. Wenn Sie keinen PC besitzen oder nicht selbst tippen möchten, können Sie Ihre Biografie auch diktieren. Dienstleister kümmern sich dabei um das Abhören und Abtippen Ihrer Diktate. In jedem Fall entsteht auch bei dieser Variante ein druckfähiges Manuskript Ihrer Lebensgeschichte.

3. Sie lassen Ihre Biografie von einem Ghostwriter schreiben. Das ist – sie ahnen es sicher schon – die bequemste, aber auch die teuerste Variante, weshalb sie nur für Menschen in Frage kommt, die bereit und in der Lage sind dieses Geld (wir sprechen von 5-stelligen Beträgen) zu bezahlen.

2. Biografie korrigieren und für den Druck aufbereiten

Ist das Manuskript Ihrer Biografie fertig, muss es korrigiert und gestaltet werden, um es für den Druck vorzubereiten. Auch ein ansprechendes Coverlayout gehört zu diesem Arbeitsschritt.

Hier können Sie sich ganz entspannt zurücklehnen, denn die meiste Arbeit erledigen dabei Dienstleister für Sie. Sie müssen lediglich deren Vorschläge begutachten und freigeben.

Am Ende dieses Schrittes liegt ein fertiges und gestaltetes Buch auf dem Tisch, das so gedruckt und veröffentlicht werden kann.

3. Biografie veröffentlichen

Im letzten Schritt entscheiden Sie, ob Sie Ihre Biografie im Buchhandel veröffentlichen möchten oder nur einige Exemplare für den persönlichen Bedarf benötigen.

Beides ist - im Gegensatz zu früher - einfach und überraschend kostengünstig zu machen.

Wenn Sie Beratung und Unterstützung beim Schreiben Ihrer Autobiografie brauchen, wenden Sie sich gerne an uns:

www.buch-schreiben.info/mentoring

IMPRESSUM

© 2021 Frank Havera LLC, 2. Auflage

Herausgeber:

Frank Havera LLC | 30 N Gould St Ste R |
Sheridan | WY 82801 | USA

www.frankhavera.com - mail@frankhavera.com

Copyright und Nutzungsregeln:

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Mit der weiteren Lektüre sind Sie damit einverstanden, dass wir weder eine Erfolgsgarantie für die gegebenen Ratschläge noch eine Haftung für evtl. Folgen ihrer Anwendung übernehmen können.

Der Inhalt dieses Buches wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Verlag und Autor/in übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für eventuell verbliebene Fehler und deren Folgen.

Bildnachweis, Marken und Warenzeichen:

Soweit nichts anderes angegeben ist, sind alle Fotos von den Autoren selbst oder von pixabay.com

Die im Buch verwendeten Marken sind Trademarks der jeweiligen Markeninhaber. Alle Warennamen werden ohne Gewährleistung der freien Verwendbarkeit benutzt und sind möglicherweise eingetragene Warenzeichen.