

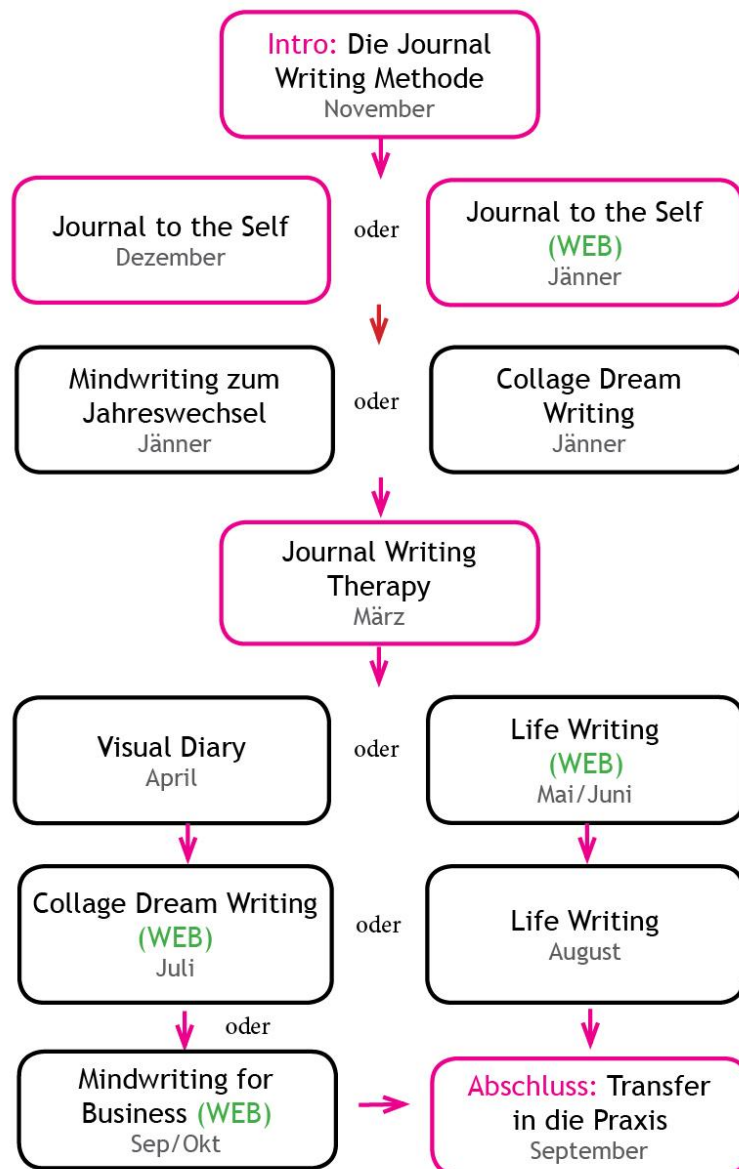
Lehrgang 2020/21:

Journal Writing Methoden

für TherapeutInnen, Coaches & LeiterInnen von Fokusgruppen

Selbsteilung fördern durch Schreiben -- die innovative Weiterbildung

Intensiv-Lehrgang „Journal Writing Methoden“



6 Blöcke à 4 Halbtage, 26. November 2020 bis 12. September 2021

NEU: teilweise als Web-Workshop möglich

Dieses intensive Weiterbildungs-Programm zum Journal Writing ermöglicht Ihnen, freies Schreiben als Selbstheilkunst gut und sicher anzuleiten und zu begleiten - im Rahmen Ihrer bestehenden Praxis als TherapeutIn, Coach oder LeiterIn von sozialen Gruppen.

In den Modulen dieses 1-jährigen Lehrgangs lernen Sie viele effektive Schreibtechniken des Journal Writing kennen. Sie sammeln in den Wochen zwischen den Modulen weitere Erfahrungen und passen die Methoden schließlich Ihrer eigenen heilsamen Arbeit mit Menschen an.

Der Lehrgang wendet sich an

- **TherapeutInnen und Coaches**, die in Einzel- oder Gruppensettings ihre Begleitung von Menschen in herausfordernden Lebenssituationen intensivieren, erleichtern, fokussieren möchten.
- **SozialarbeiterInnen, LeiterInnen von Selbsthilfegruppen** (z.B. von chronisch Kranken, Krebskranken), die freies Schreiben als heilsame Erfahrung einsetzen möchten.
- **Menschen, die begleitend zu einer Therapie oder einem Coaching ihre eigene Entwicklung selbstwirksam durch intensives Journal Writing verstärken, fokussieren und erleichtern wollen.** Statt des Transfer-Moduls kann ein anderes passendes Seminar aus unserem Programm gewählt werden, z.B. Life Writing, Memoir Intro o.ä..

Wozu Journal Writing als Zusatzmethode für Therapie, Coaching & Gruppenarbeit?

Freies Schreiben ist heilsam, wie viele Studien belegen. Sich auf diesen Prozess des Schreibens einzulassen, erfordert aber oft ein Überwinden von persönlichen Blockaden. Andere dazu zu motivieren, braucht Methodik. Reiche Erfahrungswerte zur Anleitung und vielfältige Übungen machen Journal Writing zu einer effektiven Selbstheilungsmethode, die dann jederzeit zur Verfügung steht.

Wir greifen auf den großen Methodenschatz aus den USA zurück, wo Journal Writing Therapy seit Jahrzehnten gelehrt und eingesetzt wird. Die Trainerinnen des Lehrgangs verfügen über langjährige Erfahrungen mit heilsamem Schreiben für sich selbst und in der Vermittlung unterschiedlicher Methoden in verschiedenen Settings.

Schreiben aktiviert die Selbstheilungskräfte. Es bringt Menschen in unmittelbaren Kontakt mit sich selbst, eröffnet ihnen neue Sichtweisen und bringt sie wieder mehr in Verbindung mit der sie umgebenden Welt. Psychische und psychosoziale Blockaden werden gelöst, das Leben kommt wieder ins Fließen oder gerät gar nicht erst ins Stocken.

In diesem Sinne ist Journal Writing heilsam. D.h. Schreiben trägt nicht nur zur eigenen Entwicklung in Form eines Selbstcoaching bei, sondern eignet sich auch hervorragend zur Vorbereitung, Begleitung und Nachsorge eines therapeutischen Prozesses.

Besondere therapeutische Wirkung hat Schreiben dann, wenn Menschen expressiv über ihre Gefühle schreiben. Sie können dadurch ihre Erfahrungen sinngebend in ihre Biografie einbetten, woraus sich neue Perspektiven entwickeln können. Die ersten Studien, die den

Zusammenhang von Schreiben und Gesundheit belegen, stammen von James W. Pennebaker.

Er belegte, dass bereits wenige kurze Sitzungen, in denen Menschen offen über ihre Gefühle schreiben, traumatische Erfahrungen lindern können. Die therapeutische Wirkung des Schreibens wurde seitdem in über 300 Nachfolgestudien bestätigt und konnte auch für körperliche Leiden belegt werden: Schreiben stärkt das Immunsystem, es kann die Leiden von Menschen mit chronischen Krankheiten wie Rheuma, Arthritis und sogar Krebs und HIV lindern. **Das gefühlsorientierte Schreiben steht daher im Mittelpunkt der Journal Writing -Methode und wird mit seinen vielfältigen Übungen und Ansätzen gefördert.**

Schwerpunkte der Ausbildung:

Traditionen der Schreiblehre und Methoden des Journal Writing aus den USA, v.a. nach Kathleen Adams, James W. Pennebaker, Peter Elbow, Tristine Rainer, Ira Progoff, Julia Cameron, Mark Levy etc. Birgit Schreiber verknüpft die amerikanische Tradition des Journal Writing mit dem Konzept der **fünf zentralen Wirkfaktoren** (Schreiben zur Selbsthilfe, 2017), das auf der europäischen Tradition der Poesietherapie fußt.

Intro-Modul: Kennenlernen und Einstimmen, Überblick über die Journal Writing-Methoden, Einbettung in die Creative Writing-Tradition der USA, Peer-Gruppen-Bildung, Reader-Response Essays schreiben, freies Schreiben anleiten, anregen, begleiten.

Meta-Module: Die Module „Journal Writing Therapy“ und „Transfer in die eigene Praxis“ gehen vertiefend auf Geschichte und Hintergründe der Methodik ein, fokussieren auf Spezialsituationen und ermöglichen es, die eigenständige berufliche Umsetzung des Gelernten zu reflektieren und zu planen. Do's & don'ts, Methoden-Konzept für eigene KlientInnen/Fokusgruppen entwickeln.

Praxis-Module: verpflichtend „**Journal to the Self**“, danach zur Auswahl zwei der folgenden Module: „Mindwriting“, „Collage Dream Writing“, „Visual Diary“ oder „Life Writing“. In diesen Praxis-Workshops geht es darum, verschiedene Journal Writing-Methoden selbst auszuprobieren, um dann später daraus für die eigene Arbeit Passendes auszuwählen, neu zu kombinieren und ggf. umzugestalten. In den Auswahl-Workshops werden auch EinzelbucherInnen dazu stoßen; so können die Lehrgangs-TeilnehmerInnen erleben, wie für Betroffene die Methoden und ihre Anleitungen funktionieren.

Wozu spielerische visuelle Techniken als Schreibimpuls? Manchmal braucht es ein anderes Medium (Farbe, Bilder aus Zeitschriften etc.), um Zugang zu Gefühlen, Träumen und Lösungen zu finden.

In den Modulen „Collage Dream Writing“ und/oder „Visual Diary“ wird die Selbstheilung des Journals mit **spielerischen visuellen Mitteln** verstärkt, vertieft bzw. erst ermöglicht. Im Lehrgang ist nur eines der beiden Module - zur Auswahl - inkludiert, es kann aber gerne das 2. Modul aufgebucht werden.

TrainerInnen des Lehrgangs:

Dr.in Birgit Schreiber: (Leiterin des Lehrgangs)

erste zertifizierte Trainerin für „Journal to the self“ im deutschsprachigen Raum, ausgebildet von Kathleen Adams (JTC), Autorin von „Schreiben zur Selbsthilfe - Worte finden - Glück erleben - gesund sein“ (Springer 2017). Zertifiziert in Poesietherapie am Fritz-Perls-Institut in Hückeswagen und in systemischem Coaching (IBAF und HISW, Hamburg), promovierte Soziologin im Bereich Biografieforschung - Schwerpunkt Umgang mit schweren Traumata und die Rolle des lebensgeschichtlichen Erzählens (Versteckt, Campus 2005). Ausgebildete Journalistin und Autorin für Psychologie Heute. Leiterin des Bremer Schreibstudios (www.schreiben-zur-selbsthilfe.com).



Mag.a. Johanna Vedral:

Psychologin, Kunsttherapeutin und Schreibdidaktikerin; Autorin u.a. von „[Forschung und Didaktik wissenschaftlichen Schreibens](#)“ und „Collage Dream Writing“ (2. Auflage, punktgenau 2018), Lektorin für wissenschaftliches & autobiographisches Schreiben an der Sigmund Freud Universität & der Uni Wien. Intensive Beschäftigung mit Trauma & Schreiben, 38-jährige Praxis des Journal Writing & Traumtagebuch, seit 20 Jahren Collagen. Sie hält seit 2012 „Collage Dream Writing“-Workshops zur Vertiefung der introspektiven Schreibpraxis.



Mag.a. Judith Wolfsberger:

Schreibtrainerin seit über 15 Jahren, Gründerin & Leiterin des writers' studio, Autorin von „[Frei geschrieben: Mut, Strategie und Freiheit für wissenschaftliche Abschlussarbeiten](#)“ (4. Auflage 2017) und „Schafft euch Schreibräume! Weibliches Schreiben auf den Spuren Virginia Woolfs“ (2018). Zwanzigjährige Praxis des Journal Writing, Visual Diary, Malerei. Intensive Beschäftigung mit Trauma & Schreiben. In ihrem neuen Buch geht es auch um heilsames Schreiben bei (generationenübergreifendem) Trauma. Sie hält seit 15 Jahren u.a. „Mindwriting“-Workshops zur Ideen- & Visionsfindung und Jahresplanung und gemeinsam mit der Künstlerin Ida Räther, Mag.art „Visual Diary“.



Mag.a. Anna Ladurner:

Weiterbildung zur/zum GruppenleiterIn für Biografisches Schreiben in psychosozialen Berufen, Alice-Salomon-Fachhochschule, Berlin. Schreib-Expertin & Trainerin mit Fokus auf wissenschaftliches und berufliches Schreiben im writers' studio, Wien. Studium Germanistik und Spanisch in Wien und Madrid und langjährige Unterrichtserfahrung (Deutsch als Fremd- und Zweitsprache, Trainerin im Menschenrechtsbereich)



Ablauf:

- 6 JWM-Seminarmodule à 4 Halbtage (zu je 4 Stunden).
- Durcharbeiten der wichtigsten **Fachliteratur** zu Schreibdidaktik (in Deutsch & Englisch)
- **Eigene Schreibpraxis stärken** (Ausprobieren der Methoden zwischen den Modulen)
- 5 lehrgangsbegleitende **Peergroup-Treffen** zwischen den Modulen zum Üben, Vertiefen, Reflektieren & Diskutieren der Lehrgangsinhalte
- **Abschlussarbeit:** Ausgewählte Methoden im eigenen Arbeits-Setting anleiten & dokumentieren (Praxisbericht ohne wissenschaftlichen Anspruch)
- **NEU für Anreisende:** Optional können manche der Praxis-Module **als Web-Workshop** besucht werden: Journal to the Self, Mindwriting, Collage Dream Writing, Life Writing.

Termine & Aufbau:

Start: 26. November 2020

Dauer: 26. November 2020 bis 12. September 2020 (Termine siehe unten)

Gruppe: 4 bis 11 TeilnehmerInnen

Aufbau:

6 Module à 4 Halbtage. Der Lehrgang umfasst **4 verpflichtende Module** (Journal Writing Methoden, Journal to the Self, Journal Writing Therapy & Transfer in die eigene Praxis) & **2 Wahl-Praxismodule** zum Auswählen. Optional können weitere Praxismodule zum Lehrgangspreis zugebucht werden.

Zeiten: jeweils Do & Fr 15:30-19:30 Uhr und Sa & So 9:30-13:30 Uhr.

(Achtung: andere Uhrzeiten bei mit * markierten Seminaren sowie den Web-Workshops!) Die Peergruppen-Termine zwischen den Seminarmodulen werden mit der Gruppe vereinbart.

Gesamtstunden:

364 UE beim Besuch von 6 Modulen (davon Präsenzzeit 128 UE);

424 UE beim Besuch von 7 Modulen (davon Präsenzzeit 149 UE),

459 UE beim Besuch von 8 Modulen (davon Präsenzzeit 171 UE),

493 UE beim Besuch von 9 Modulen (davon Präsenzzeit 192 UE).

1 UE = 45 Minuten.

Weiterschreiben in den Schreibgruppen:

Als LehrgangsteilnehmerIn können Sie während des Lehrgangs **1 Jahr* lang kostenlos** unsere beiden Schreibtreffs „Abendliche [Schreibfabrik mit Friendly Feedback](#)“ (online)** und „[SchreibVORMITTAG mit Easy Yoga](#)“ (online oder offline) je 1 x im Monat besuchen und selbständig weiterschreiben.

(*November 2020 bis September 2021)

Voraussetzungen zur Teilnahme:

- wir legen Interessierten ans Herz, vor dem Lehrgang ein Seminar im writers'studio zu besuchen. Es ist aber möglich, gleich mit dem Lehrgang ab 26. November zu beginnen. Das „Intro-Modul“ führt in die Creative Writing-Didaktik, das Schreibprozess-Modell und das Essay-Writing ein und gibt einen Überblick über die Journal Writing-Ansätze.
- **Besuch eines Infoabends** oder gerne auch ein **kurzes Gespräch mit Lehrgangsführerin Birgit Schreiber**. Schreiben Sie einfach ein Mail an administration@writersstudio.at, wenn Sie Interesse haben!
- **Bestehende Praxis der Arbeit mit Menschen** (als TherapeutIn, Coach, SozialarbeiterIn, LeiterIn von Fokusgruppen im sozialen/medizinischen Bereich) oder in Ausbildung in einem dieser Felder. Achtung: Dies ist keine Ausbildung zur Therapeutin/Coach/Gruppenleiterin, sondern eine Weiterbildung.
- Oder: **Schreibinteressierte** aus anderen Berufsfeldern können den Lehrgang zur Intensivierung der eigenen Journal-Praxis besuchen.
- **Leidenschaftliches Interesse am Schreiben**

Kennenlernen & Beratung

Gratis-Infoabende (Web- und Präsenz)

Fr, 4. September 2020 20 Uhr (Präs) & Mi, 9. September 2020 19 Uhr (WEB). Sie finden aktuelle Infos zu den Infoabenden immer auf www.writersstudio.at. Bitte melden Sie sich per Mail (infoabend@writersstudio.at) für den gewünschten Infoabend an.

Für Kostenvoranschläge & bei Fragen zu organisatorischen Anliegen wenden Sie sich bitte an Jutta Barsa. Kontakt administration@writersstudio.at und 0664/73114618

Anmeldung & Bekanntgabe der gewählten Workshops

Wir freuen uns auf Ihre **Anmeldung über die Homepage www.writersstudio.at**. Bitte wählen Sie im Anmeldeformular den gewählten Lehrgang. **Die Anmeldung ist verbindlich für das ganze Jahr.**

Die **Auswahl der beiden Wahl-Praxismodule** geben Sie bitte nach der Anmeldung per Mail (administration@writersstudio.at) bekannt. Bitte geben Sie auch an, ob Sie das **verpflichtende Praxismodul „Journal to the Self“** als Präsenz- oder Web-Workshop besuchen möchten (Termine am Ende des Infoblatts)

TIPP: Am besten **rasch anmelden**, denn die Workshops haben begrenzte Plätze. Wenn Sie sich erst kurz vor dem Lehrgangsstart anmelden, kann es sein, dass bestimmte Termine schon ausgebucht sind. In dem Fall bitten wir Sie, auf andere Workshops auszuweichen. Während des Lehrgangs können Sie **jederzeit weitere Workshops aus unserem Programm zum vergünstigten Lehrgangspreis dazu buchen.**

Motivationsschreiben: Bitte gleichzeitig mit der **Anmeldung** ein kurzes, formloses Motivations schreiben mit Foto an journalwriting@writersstudio.at schicken. Danke.

Anzahlung & Verrechnung

Gebühr: € 560,- pro Modul (inkl. USt.), 6 Raten, gesamt € 3.360,-
Frühbucher-Preis bis 31. Okt.: € 530,- pro Modul (inkl. USt.), 6 Raten, gesamt € 3.180,-
Der Betrag ist jeweils vor dem Seminarblock zu zahlen.

Anzahlung:

Bei der Anmeldung ist eine **Anzahlung** von Euro 300.- fällig, diese wird bei der letzten Rate abgezogen. Im Falle einer Abmeldung vor Lehrgangsbeginn wird diese einbehalten.

Storno, Urlaub, Krankheit:

Wenn während des Lehrgangs ein Modul aus zeitlichen oder gesundheitlichen Gründen nicht besucht werden kann, ist dennoch die Modulrate zu zahlen. Das Modul kann - sofern es freie Plätze gibt - gegen Rücksprache mit der Lehrgangsleitung im nächsten Lehrgang nachgeholt werden.

Weitere Details zu Stornobedingungen, Versäumnis von Workshops, etc. finden Sie in unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf der Homepage. (AGB vom 3.10.2019)

Förderungen:

Das writers`studio ist ein zertifizierter Bildungsträger (wien-cert, ö-cert). Unsere Lehrgänge werden in Wien von WAFF und AMS sowie von der NÖ Landesregierung gefördert. Nähere Informationen über Förderungen in den österreichischen Bundesländern sind den Websites der Förderstellen zu entnehmen. Bitte kümmern Sie sich so bald wie möglich um Förderungen, holen Sie sich von uns einen Kostenvoranschlag unter administration@writersstudio.at



Workshop-Termine im Überblick

Zeiten: Donnerstag & Freitag 15.30-19.30 Uhr und Samstag & Sonntag 9.30-13.30 Uhr
Achtung: mit * gekennzeichnete Seminare & **WEB-Workshops** haben **abweichende Uhrzeiten!**

November:

THEORIE (Intro-Modul): Die Journal Writing Methode - Intro in den Lehrgang
Mit Birgit Schreiber & Johanna Vedral
26. - 29. November 2020
Donnerstag und Freitag 15.30-19.30 Uhr & Samstag und Sonntag 9.30-13.30 Uhr

Dezember:

Praxis-Modul (verpflichtend -Wahl zwischen Präsenz- und Web möglich)
Journal to the Self: 18 Methoden für mehr Abwechslung, Tiefe und Perspektive im täglichen Schreiben nach Kathleen Adams, Center for Journal Therapy, Denver, USA.
Mit Birgit Schreiber
3.-6. Dezember 2020
Donnerstag und Freitag 15.30-19.30 Uhr & Samstag und Sonntag 9.30-13.30 Uhr

Jänner:

Wahl-Praxismodul:
Mindwriting zum Jahreswechsel: Wünsche, Ideen & Fokus für das Jahr 2021
erschreiben. Mit Judith Wolfsberger
7.-10. Jänner 2021,
Donnerstag 15.30-19 Uhr & Freitag/Samstag/Sonntag 9.30-13 Uhr
***Achtung: dieses Modul hat andere Zeiten als die regulären für diesen Lehrgang!**

Praxis-Modul (verpflichtend -Wahl zwischen Präsenz- und Web möglich)
Journal to the Self: (WEB-Workshop) 18 Methoden für mehr Abwechslung, Tiefe und Perspektive im täglichen Schreiben nach Kathleen Adams, Center for Journal Therapy, Denver, USA. Mit Birgit Schreiber
22./23. Jänner & 29./30. Jänner 2021
Fr 16-19:30 Uhr und Sa 9.30-13 Uhr Online & je 30 Min Offline

Wahl-Praxismodul:
Collage Dream Writing: Mit Schnipseln aus Zeitschriften ins Unbewusste eintauchen, Geschichten aus der Tiefe schreiben. Mit Johanna Vedral
28.-31. Jänner 2021
Donnerstag und Freitag 15.30-19.30 Uhr & Samstag und Sonntag 9.30-13.30 Uhr

März:

THEORIE: Journal Writing Therapy: History & Theory
Mit Birgit Schreiber
4. - 7. März 2021
Donnerstag und Freitag 15.30-19.30 Uhr & Samstag und Sonntag 9.30-13.30 Uhr

April/Mai:

Wahl-Praxismodul:

Visual Diary: Spielerisches visuelles Gestalten im Journal als Türöffner & Vertiefung.
Mit Ida Räther und Judith Wolfsberger
22.-25. April 2021
Donnerstag/Freitag 15.30-19.30 Uhr und Samstag/Sonntag 9.30-13.30 Uhr

Wahl-Praxismodul:

Life Writing: (WEB-Workshop) Einstieg ins Schreiben über das eigene Leben
Mit Anna Ladurner
29./30. Mai und 11./12./13. Juni 2021
Freitag (1x) und Samstag/Sonntag (2x) jeweils 16-19.30 Uhr online

Juli/August:

Wahl-Praxismodul:

Collage Dream Writing: (WEB-Workshop) Mit Schnipseln aus Zeitschriften ins Unbewusste eintauchen, Geschichten aus der Tiefe schreiben. Mit Johanna Vedral
1.-4. Juli 2021
Donnerstag - Sonntag jeweils 16-19.30 Uhr online

Wahl-Praxismodul:

Life Writing: Einstieg ins Schreiben über das eigene Leben
Mit Anna Ladurner
11.-15. August 2021
Mittwoch/Donnerstag 16-19.30 Uhr und Freitag-Sonntag 10-13.30 Uhr
***Achtung: dieses Modul hat andere Zeiten als die regulären für diesen Lehrgang!**

September/Oktober

THEORIE (Abschlussmodul): Transfer in die eigene Praxis als Coach/Therapeutin/Gruppenleiterin: Angebote für Fokusgruppen entwickeln. Mit Birgit Schreiber und Johanna Vedral
9.-12. September 2021
Donnerstag und Freitag 15.30-19.30 Uhr & Samstag und Sonntag 9.30-13.30 Uhr

Wahl-Praxismodul:

Mindwriting fürs Business: (WEB-Workshop) Freies Schreiben nur für die eigenen Augen als geniale Methode des Selbstcoaching & der Ideenfindung
Mit Judith Wolfsberger
7. & 14. September und 6. & 20. Oktober 2021
2x Dienstag und 2x Mittwoch jeweils 9.30-12.30 online + 30 Minuten offline

Der Lehrgang umfasst **4 verpflichtende Module** & **2 Wahl-Praxismodule**.
Bitte geben Sie nach der Anmeldung per Mail an administration@writersstudio.at bekannt, ob Sie das verpflichtende Praxismodul „Journal to the Self“ als Präsenz- oder Web-Workshop besuchen möchten und für welche beiden Wahl-Praxismodule Sie sich entscheiden!