

Lehrgang Journal Writing Methoden 22/23

für Therapeut*innen, Coaches & Leiter*innen von Fokusgruppen

Selbsteilung fördern durch Schreiben -- die innovative Weiterbildung

Teilnahme in Wien 5 und/oder per Zoom



1

Gratis-Infoabend per Zoom: Mi, 22. Juni & Di, 11. Oktober 2022 & Fr, 13. Juni 2023, jeweils um 19 Uhr. Bitte melden Sie sich per Mail (infoabend@writersstudio.at) für den gewünschten Infoabend an.

Dieses intensive und vielfältige Weiterbildungs-Programm vermittelt bewährte und kreative Journal Writing Methoden sowie eine theoretische Fundierung des heilsamen Schreibens. Es ermöglicht Ihnen, Schreiben als Selbstheilung gut und sicher anzuleiten und zu begleiten - im Rahmen Ihrer bestehenden Praxis als Therapeut*in, Coach oder Leiter*in von Gruppen. Die Methoden ermöglichen Ihnen außerdem, Inhalte zu vertiefen, Prozesse in ihrer Arbeit zu intensivieren und die Ergebnisse, etwa Beratungserfolge und Lerninhalte, nachhaltig zu verankern.

Journal Schreiben ist in Deutschland und Österreich eine Zusatzmethode, die begleitend zu Therapie und Beratung von Behandler*innen vermittelt und angeboten werden kann. Journal Schreiben ersetzt keine Therapie.

Die Methoden sind jedoch gut erforscht und wirksam, werden in den USA in der Journal Therapy eingesetzt, und können zum Selbstcoaching und zur eigenen beruflichen und privaten Entwicklung genutzt werden.

In den Modulen dieses 1-jährigen Lehrgangs lernen Sie unterschiedliche Stile und Methoden des Journal Writing kennen und erleben, wie erfahrene Trainer*innen sie für unterschiedliche Zielgruppen einsetzen. Sie sammeln in den Wochen zwischen den Modulen weitere Erfahrungen und passen die Methoden schließlich Ihrer eigenen Arbeit mit Menschen an.

2

Der Lehrgang wendet sich an

- **Therapeut*innen und Coaches**, die in Einzel- oder Gruppensettings ihre Begleitung von Menschen in herausfordernden Lebenssituationen intensivieren, erleichtern, fokussieren möchten.
- **Sozialarbeiter*innen, Pädagog*innen, Seelsorger*innen, Hospizhelfer*innen, Leiter*innen 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 verstärken, fokussieren und erleichtern wollen.**

Warum Journal Writing als Zusatzmethode für Therapie, Coaching & die Arbeit mit Gruppen?

Schreiben kann heilsam sein. Das belegen Hunderte von Studien (vgl. Schreiber 2017, 2022): Es aktiviert die Selbstheilungskräfte. Es bringt Menschen in unmittelbaren Kontakt mit sich selbst, eröffnet ihnen neue Sichtweisen und bringt sie wieder mehr in Verbindung mit ihrer Umwelt. Psychische und psychosoziale Blockaden werden gelöst, das Leben kommt wieder ins Fließen oder gerät gar nicht erst ins Stocken.

Um sich auf das Schreiben und auf eine persönliche Entwicklung einzulassen, müssen oft erst innere Blockaden überwunden werden. Außerdem braucht es neben eigener Erfahrung auch eine fundierte Methodik, um andere zum Schreiben zu motivieren. Beides, Erfahrung und Fundierung, nehmen Sie aus dieser Weiterbildung für sich mit.

Im Verlauf des Lehrgangs erproben Sie gut erforschte und bewährte Methoden und stellen Ihren persönlichen Werkzeugkasten für sich zusammen. Die niedrigschwelligen Techniken erlauben es Ihnen am Ende des Lehrgangs, Therapien, Beratungen und Gruppenprozesse zu vertiefen, zu beschleunigen und nachhaltiger zu gestalten.

Die Trainer*innen des Lehrgangs greifen auf bewährte Techniken und Varianten des Journal Writing zurück, das sich seit etwa 50 Jahren in den USA verbreitet und von immer mehr Menschen zur persönlichen und beruflichen Entwicklung genutzt wird. Als eigenständige Therapiemethode wurde es von Kathleen Adams etabliert, die ihre Methoden ständig weiterentwickelt. So haben Adams und ihre Kollegin Deborah Ross ihre Ansätze aufgrund von neurowissenschaftlichen Erkenntnissen an die Arbeitsweise des Gehirns angepasst.

Welche Schreibtechniken stehen im Mittelpunkt?

Nachweislich **heilsame** Wirkung haben Methoden dann, wenn sie Menschen dazu anregen, expressiv über ihre Gefühle zu schreiben und ihre Erfahrungen sinngebend in ihre Biografie einzubetten. Die ersten Studien, die den Zusammenhang von Schreiben und Gesundheit belegen, stammen von James W. Pennebaker.

Er zeigte in den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts, dass bereits kurze expressive Schreibzeiten genügen können, um Traumata zu lindern. Die therapeutische Wirkung des Schreibens wurde mittlerweile auch für körperliche Leiden belegt: Schreiben stärkt das Immunsystem und hat messbaren Einfluss auf Herz und Kreislauf, es kann die Folgen chronischer Krankheiten lindern wie etwa Rheuma, Arthritis, Krebs und HIV. **Das gefühlorientierte = expressive Schreiben steht im Mittelpunkt der Journal Writing-Methode von Kathleen Adams (Journal to the Self) und wird mit vielfältigen Übungen und Ansätzen in diesem Lehrgang vermittelt.**

Außerdem verknüpft Birgit Schreiber die amerikanische Tradition des Journal Writing mit ihrem Konzept der **fünf zentralen Wirkfaktoren** (Schreiben zur Selbsthilfe, 2017, 2022), das auf der europäischen Tradition der Poesietherapie fußt und eine passgenaue Auswahl von Methoden für die jeweilige Person oder Zielgruppe zu treffen.

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. Außerdem verknüpft Birgit Schreiber die amerikanische Tradition des Journal Writing mit ihrem Konzept der **fünf zentralen Wirkfaktoren** (Schreiben zur Selbsthilfe, 2017), das auf der europäischen Tradition der Poesietherapie fußt. Außerdem die Journal-Schreiber Methode mit poesietherapeutischen Elementen auf Basis der Wirkstoffe heilsamen Schreibens (Birgit Schreiber).

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, Schreiben anleiten, anregen, begleiten. Erste Einführung in die theoretische Fundierung und Praxis des Journal Writing.

Meta-Module: Die Module „Foundations of Practice“ und „Transfer in die eigene Praxis“ vertiefen Geschichte und Hintergründe des Journal Writing Ansatzes, sie fokussieren auf Spezialsituationen und ermöglichen es, die Umsetzung des Gelernten in die eigene berufliche Praxis zu planen. Do´s & don´ts, Methoden-Konzept für eigene KlientInnen/Fokusgruppen entwickeln.

Praxis-Module: verpflichtend „**Journal to the Self**“, danach zur Auswahl (mindestens) zwei der folgenden Module: „Mindwriting“, „Collage Dream Writing“, „Visual Diary“, „Life Writing“, „Neustart Wechseljahre!“ oder „Sei Heldin!“. 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 Einzelbücher*innen dazu stoßen; so können die Lehrgangs-Teilnehmer*innen die Wirkweise und Einsatzmöglichkeiten von Journal Methoden in unterschiedlichen Settings erleben.

Wozu spielerisch visuelle Techniken? Das Journal Schreiben ist genau das, was Sie daraus machen. Für viele Menschen sind kreative Methoden hilfreich, um Zugang zu Gefühlen, Träumen und Lösungen zu finden. Die Journale werden bunt und vielseitig und so individuell wie diejenigen, die es führen.

In den Modulen „Collage Dream Writing“ und/oder „Visual Diary“ wird die Selbstheilung des Journals mit **spielerisch visuellen Mitteln** verstärkt, vertieft bzw. erst ermöglicht.

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, 2022). 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), Dozentin im Master-Studiengang „Biografisches und kreatives Schreiben“, ASH in Berlin.

5

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 & Ida Räter, Mag.art



Schreibtrainerin seit 2002, Gründerin & Leiterin des writers´ studio, Autorin von „[Frei geschrieben: Mut, Strategie und Freiheit für wissenschaftliche Abschlussarbeiten](#)“ (5. Auflage 2021) und des Memoirs „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 über 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 Gruppenleiter*in 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)

Michaela Muschitz, MSc



Systemische Coach und Organisationsberaterin, seit 2005 selbständige Schreibtrainerin und Autorin. Schreibt seit Jahrzehnten selbst Journal, Absolventin des Lehrgangs „Journal Writing Methoden“, Mit-Herausgeberin des Magazins „Schreibräume“. Ihr „Sei Heldin - Wie du Zweifel überwindest und dein Abenteuer lebst“ ist 2019 im Verlag Punktgenau erschienen und enthält viele Schreibübungen.

6

Ablauf:

- Mindestens 6 Seminar-Module à 4-5 Halbtage (zu je 3,5 bzw. 4 Stunden)
- Erarbeiten 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 Arbeitssetting anleiten & dokumentieren (Praxisbericht).
- **für Anreisende:** Optional können manche der Praxis-Module **als Zoom-Workshop** oder **als Präsenzworkshop PLUS Zoom-Zuschaltung** besucht werden.

Termine & Aufbau:

Start: 24. November 2022

Ende: 1. Oktober 2023

Gruppe 4 bis 11 TeilnehmerInnen

Termine: siehe ab Seite 11!

Abschluss: Zertifikat „Journal Writing Coach - mit dem Schwerpunkt Selbstheilung fördern durch Schreiben“

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

Zeiten der Theoriemodule: jeweils Do & Fr 15:30-19:30 Uhr und Sa & So 9:30-13:30 Uhr. **Die Wahl-Praxismodule** finden zu unterschiedlichen Zeiten statt (siehe Infoblatt mit Terminen am Seitenende). Die Peergruppen-Termine zwischen den Seminarmodulen werden mit der Gruppe vereinbart.

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 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 Lehrgangsleiterin Birgit Schreiber**. Schreiben Sie einfach ein Mail an administration@writersstudio.at, wenn Sie Interesse haben!
- **Bestehende Praxis der Arbeit mit Menschen** (als Therapeut*in, Coach, Sozialarbeiter*in, Leiter*in von Fokusgruppen im sozialen/medizinischen Bereich) oder in Ausbildung in einem dieser Felder. Achtung: Dies ist keine Ausbildung zur Therapeut*in/Coach/GruppenleiterIn, sondern eine Weiterbildung.
- Oder: **Schreibinteressierte** aus anderen Berufsfeldern können den Lehrgang zur Intensivierung der eigenen Journal-Praxis besuchen.
- **Leidenschaftliches Interesse am Schreiben**

7

Kennenlernen & Beratung

Schauen Sie vorbei beim Open House am 23./24. September 2022 oder bei einem kostenlosen Infoabend! Beim Infoabend lernen Sie die Lehrgangsführerin kennen und können Fragen zum Lehrgang, zu Methoden und den Seminaren stellen oder nur dabei sein und writers'studio-Luft schnuppern. Bitte um Anmeldung unter infoabend@writersstudio.at. (alle Infoabend-Termine finden Sie auf der Startseite der Website)

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

Welche Seminarformate gibt es?

Der Lehrgang findet je nach Modul in folgenden Formaten statt:

- **Präsenz-Workshop plus Zoom-Zuschaltung**
dank eines professionellen Video-Konferenz-Systems können ein paar wenige Teilnehmer*innen an diesen Präsenzworkshops per Zoom teilnehmen. ZOOM-Plätze werden vorrangig an Teilnehmer*innen vergeben, die aus Westösterreich, Deutschland oder der Schweiz kommen, oder für die aus anderen Gründen eine Anreise nach Wien nicht regelmäßig möglich oder zumutbar ist.
- **Zoom-Workshop**
- **Präsenz-Workshop in Wien 5**

Nach der Anmeldung für den Lehrgang über die Website schreiben Sie am besten gleich ein Mail an administration@writersstudio.at mit Ihrer Auswahl der Wahlmodule UND der gewünschten Art der Teilnahme (Präsenz oder Web). Bei den Formaten „Präsenzworkshop PLUS Zoom-Zuschaltung“ und „Präsenzworkshop“. Hier gibt es begrenzte Kontingente für Präsenz- bzw. Zoomplätze, es gilt „first come, first serve“.

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.

Bitte geben Sie uns gleich nach der Anmeldung ihre Seminarwahl bekannt, da es Platzkontingente gibt (siehe Punkt „Seminarformate“)

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 Motivationsschreiben mit Foto an administration@writersstudio.at schicken. Danke.

Anzahlung & Verrechnung

Bei Buchung von 6 Modulen: **Gebühren - Stand 24.5.22:**

Bei Gesamtzahlung: Frühbucherpreis bis 31.10.: € 3.450,- (inkl. USt.), danach € 3.780,- (inkl. USt.).

Bei Ratenzahlung: Frühbucherpreis bis 31.10.: 6 Raten à € 579,- (inkl. USt.), danach 6 Raten à € 630,- (inkl. USt.)

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)

9

Was krieg ich noch im Lehrgang?

Wir organisieren und moderieren für unsere Teilnehmer*innen zwei monatliche Zoom-Schreibtreffs, an denen **Lehrgangsteilnehmer*innen von Dezember 2022 bis Oktober 2023 kostenlos teilnehmen können, um dort an ihren Texten und Projekten weiterschreiben:**

- > [Schreibvormittag mit Wyda Yoga ® & Flamenco Oriental](#) jeden 4. Donnerstag im Monat
- > [Schreibfabrik mit Friendly Feedback](#) jeden 3. Montag im Monat.

Im Dezember können Sie bei beiden Schreibtreffs unverbindlich schnuppern. Danach können Sie sich kostenlos für ein ansonsten kostenpflichtiges Zoom-Schreibtreff-Abo verbindlich anmelden.

Workshop-Termine im Überblick

November:

Intro-Modul: Die Journal Writing Methode

Präsenz-Workshop plus Zoom-Zuschaltung

24.-27. November 2022

Donnerstag/Freitag 15.30-19.30 Uhr und Samstag/Sonntag 9.30-13.30 Uhr

Dezember:

Journal to the Self

18 Methoden für mehr Abwechslung, Tiefe und Perspektive im täglichen Schreiben nach Kathleen Adams, Center for Journal Therapy, Denver, USA.

Zoom-Workshop

8.-11. Dezember 2022

Donnerstag/Freitag 15.30-19.30 und Samstag/Sonntag 9.30-13.30 Uhr

10

Jänner:

Wahl-/Praxismodul: Collage Dream Writing: Mit Schnipseln aus Zeitschriften ins Unbewusste eintauchen, Geschichten aus der Tiefe schreiben. 🌙

Zoom-Workshop & CREATIVE ZOOM EVENINGS

11./18./25. Jänner & 1. Februar 2023

Mittwoch je 17-20.30 Uhr online + je 30 Min Offline Schreibzeit

Wahl-/Praxismodul: Mindwriting zum Jahreswechsel: Wünsche, Ideen & Fokus für das Jahr 2023 erschreiben.

Präsenz-Workshop plus Zoom-Zuschaltung

5.-8. Jänner 2023

Donnerstag - Sonntag 9.30-13 Uhr

Wahl-/Praxismodul: Selbstcoaching & Vision & berufliche Entwicklung durch freies Schreiben für sich selbst - Mindwriting fürs Business I

Präsenz-Workshop plus Zoom-Zuschaltung

31. Jänner/1. Februar & 28. Februar/1. März 2023

Dienstag und Mittwoch jeweils 9.30 - 13 Uhr

Februar:

Foundations of Practice: History & Theory

Zoom-Workshop

23.-26. Februar 2023

Donnerstag/Freitag 15.30-19.30 und Samstag/Sonntag 9.30-13.30 Uhr

März/April:

Wahl-/Praxismodul: [Life Writing](#) - Einstieg ins Schreiben über das eigene Leben ☾

Zoom-Workshop & Creative Zoom Evenings

16./23./30. März & 13./20. April 2023

Donnerstag je 17-20.30 Uhr

Wahl-/Praxismodul: [Ideenturbo für Projekte & geniale Konzepte](#) - Mindwriting fürs Business Teil II

Präsenz-Workshop plus Zoom-Zuschaltung

28./29. März & 25./26. April 2023

Dienstag und Mittwoch jeweils 9.30-13 Uhr

11

Mai-Juni:

Wahl-/Praxismodul: [Schreiben in den Wechseljahren](#) - Schreibend die 2. Lebenshälfte gestalten ☾

Zoom-Workshop & Creative Zoom Evenings

9./16. Mai und 13./20. Juni 2023

Dienstag jeweils 17-20.30 Uhr

Wahl-/Praxismodul: [Visual Diary](#) - Spielerisches visuelles Gestalten im Journal als Türöffner & Vertiefung.

Präsenz-Workshop

4.-7. Mai 2023

Donnerstag/Freitag 15-19 Uhr und Samstag/Sonntag 9.30-13.30 Uhr

Wahl-/Praxismodul: [Collage Dream Writing](#) - Mit Schnipseln aus Zeitschriften ins Unbewusste eintauchen, Geschichten aus der Tiefe schreiben.

Präsenz-Workshop

15.-18. Juni 2023

Donnerstag/Freitag 16-20 Uhr und Samstag/Sonntag 10-14 Uhr

Juli-August:

Wahl-/Praxismodul: [Sei Heldin](#) - Finde heraus welche Abenteuer das Leben für dich parat hat 

[Zoom-Workshop & Creative Zoom Evenings](#)

28./29./30. Juli und 12./13. August 2023

Freitag (1x) und Samstag/Sonntag (2x) je 17-20 Uhr

Wahl-/Praxismodul: [Life Writing](#) - Einstieg ins Schreiben über das eigene Leben

[Präsenz-Workshop](#)

30./31. August/1./2./3. September 2023

Mi-Fr 16.30-20 Uhr und Sa/So 10-13.30 Uhr

September:

Transfer in die eigene Praxis als Coach/Therapeutin/Gruppenleiterin
Angebote für Fokusgruppen entwickeln.

[Präsenz-Workshop plus Zoom-Zuschaltung](#)

28. September - 1. Oktober 2023

Donnerstag/Freitag 15.30-19.30 Uhr & Samstag/Sonntag 9.30-13.30 Uhr

12

Stand: 24. Mai 2022

