

## PRESSEINFORMATION

### Schreiben als Medizin

**Neues Buch „Schafft euch Schreibräume!“ von Judith Wolfsberger**

**Neuer Lehrgang „Journal Writing Therapy“ im writers‘studio**

**Wien, 27. August 2018: Schreiben ist nicht nur ein Kunsthandwerk, sondern auch ein effizientes Mittel im Umgang mit den kleinen und großen Unwegsamkeiten des Lebens. Die heilsame Wirkung ist von internationalen Studien belegt. Das neue Buch von Judith Wolfsberger, Gründerin und Leiterin des writers‘studio, („Schafft euch Schreibräume!“) geht darauf ein. Ein neuer Lehrgang vermittelt die Methoden der „Journal Writing Therapy“.**

Wer Tagebuch schreibt, kennt den Effekt: Sobald ein Gedanke aufgeschrieben ist, fühlt man sich freier. Experten gehen davon aus, dass expressives Schreiben das Immunsystem stärkt und die Stress-Resistenz des Körpers erhöht. Vermehrt ermutigen daher auch Berater und Therapeuten ihre Klienten zu schreiben. Das persönliche Journal unterstützt als stets verfügbarer Coach, es stärkt und macht immer unabhängiger von externen Beratern.

Besondere therapeutische Wirkung hat Schreiben, wenn Menschen expressiv über ihre Gefühle schreiben. Es aktiviert die Selbstheilungskräfte, indem es den/die Schreibende(n) in unmittelbaren Kontakt mit sich selbst bringt. Psychische und psychosoziale Blockaden werden gelöst. Die ersten Studien, die den Zusammenhang von Schreiben und Gesundheit belegen, stammen von James W. Pennebaker aus den 1980er Jahren. Er zeigte, dass bereits wenige kurze Sitzungen mit freiem Schreiben traumatische Erfahrungen lindern können. Die therapeutische Wirkung wurde in über 300 Nachfolgestudien untersucht, auch was körperliche Leiden betrifft: Selbst das Leiden von Menschen mit Krankheiten wie Rheuma, Arthritis, Krebs und HIV können durch Schreiben gemildert werden.

### Schreiben braucht kein Genie

Doch wie kann man Menschen zum Schreiben ermutigen, wenn sie dazu noch keinen Zugang gefunden haben? Im writers‘studio wird das seit 15 Jahren gelehrt. „Im Grunde geht es darum, die eigene Kraft im Schreiben spüren zu lernen. Dafür braucht es geschützte, unterstützende Räume und die Möglichkeit, verschiedene Methoden und Spielarten kennenzulernen, auszuprobieren und zu pflegen“, sagt Judith Wolfsberger, Gründerin und Leiterin des writers‘studio.

### Schafft euch Schreibräume! – Das neue Buch von Judith Wolfsberger

In ihrem neuen Buch legt Judith Wolfsberger ihren eigenen Weg offen. „Für mich ist Schreiben so etwas wie ein Grundrecht, das jedem offensteht. Es ist ein starkes und zugleich zartes Ausdrucksmittel, das eine nährenden Umgebung braucht, um sich entwickeln zu können.“ Sie selbst fand diesen Rahmen in der agilen amerikanischen Schreibszene mit

ihren innovativen Schreibmethoden nach der Devise „Schreiben ist lernbar“ und in der großen Inspiratorin für Schreibende, Virginia Woolf. Woolf plädierte in ihren Essays und Tagebüchern immer wieder für ein selbstbestimmtes und schaffensreiches Leben, gerade auch für Frauen.

„Schafft euch Schreibräume!“ (Böhlau Verlag, 2018) ist ein Pamphlet für authentisches und befreiendes Schreiben, mit Inputs für hilfreiche Schreibstrategien, eingebettet in Episoden aus der eigenen (Schreib-) Entwicklung. Wolfsberger leistete im deutschsprachigen Raum mit ihren Vorträgen, Seminaren und dem zum Standardwerk gewordenen Buch „Frei geschrieben“ (4. Auflage, Böhlau/UTB) Pionier-Arbeit für die Förderung von effektivem, prozessorientiertem Schreiben. Seit 15 Jahren bringt sie im writers‘studio Schreibende in „Flow“ und bildet SchreibtrainerInnen aus.

Das Buch zeigt lebendig, welche persönlichen und gesellschaftlichen Hürden oft zu überwinden sind, bevor sich heilsame Schreibräume öffnen können (Blog und Infos zum Buch: [www.virginias-vision.com](http://www.virginias-vision.com)).

### **Selbsteilung fördern durch Schreiben – Lehrgang „Journal Writing Therapy“**

Um die heilsame Wirkung des Schreibens auch im therapeutischen Bereich einsetzen zu können, startet im Herbst 2018 im writers‘studio ein neuer, einjähriger Lehrgang. Konzipiert ist der Lehrgang „Journal Writing Therapy“ vor allem für Therapeuten und Coaches, Sozialarbeiter etc., die freies Schreiben mit ihren KlientInnen als wirksames Tool zur Förderung der Selbsteilung einsetzen wollen. Einzelne Module des Lehrgangs (Journal to the Self, Visual Diary, Collage Dream Writing) können auch von Nicht-Therapeuten besucht werden, die ihre eigene Entwicklung durch Journal Writing verstärken, fokussieren und erleichtern wollen.

Die Trainerinnen des Lehrgangs haben alle profunde Erfahrung und Ausbildungen auf dem Gebiet des selbstwirksamen Schreibens. Die inhaltliche Leiterin, Dr. Birgit Schreiber (Autorin von „Schreiben zur Selbsthilfe“, Springer 2017), ist promovierte Sozialwissenschaftlerin, zertifiziert in Poesie- und Bibliothherapie und systemischem Coaching sowie erste Journal to the Self-Dozentin im deutschsprachigen Raum (ausgebildet von Kathleen Adams, klinische Traumatherapeutin und Begründerin der Journal Therapy in den USA). 50 Übungseinheiten des Lehrgangs sind gemäß den österreichischen Fortbildungsrichtlinien für PsychologInnen anrechenbar.

### **Ins Schreiben eintauchen – Open House: 2 Tage gratis Workshops im writers‘studio**

Beim Open House des [writers‘studio](http://writersstudio.at) am 21. und 22. September 2018 (jeweils ab 9:00 Uhr, Pramergasse 21, 1090 Wien) kann das Schreiben frei von Hürden bei 18 Gratis-Workshops aus den Bereichen Journal Writing Therapy, Business und Passion Writing ausprobiert werden. Jeder Mini-Workshop dauert 40 Minuten. Einlass jeweils pünktlich zur vollen Stunde.

## Das writers´studio

Das writers´studio wurde 2002 von Judith Wolfsberger gegründet und unterstützt mit Seminaren, Lehrgängen und Coaching alle, die ihr Schreiben vorantreiben wollen, egal ob für die berufliche oder persönliche Entwicklung. Das Angebot reicht von wissenschaftlichem Schreiben über Sachbuch, Short Story, Poetry und Roman bis zum Schreiben für PR, Marketing und Social Media. Mehr Infos unter: <http://www.writersstudio.at>.

## Buch „Judith Wolfsberger: Schafft euch Schreibräume! Weibliches Schreiben auf den Spuren Virginia Woolfs. Ein Memoir“

Böhlau Verlag, 298 Seiten, ISBN 978-3-205-20635-4, Euro 29,- (D)/30,- (A)

Rezensionsexemplare: [elisabeth.dechant@boehlau-verlag.com](mailto:elisabeth.dechant@boehlau-verlag.com)

PR-Materialien: <http://www.virginias-vision.com/pr/>

## Lehrgang „Journal Writing Therapy“

Start im November 2018, 6 bzw. 7 Blöcke zu je 4 Halbtagen, Kosten: 3.180,00 Euro, Förderungen durch WAFF, AMS sowie NÖ Landesregierung möglich. Anmeldung über [www.writersstudio.at](http://www.writersstudio.at).

**Bildmaterial:** Download: <http://www.virginias-vision.com/pr/>



**Judith Wolfsberger, Mag. phil.**, Gründerin und Leiterin des writers´studio, zeigt in ihrem neuen Buch „Schafft euch Schreibräume!“ wie Schreiben Traumata transformieren kann und im Alltag unterstützen kann.

*Credit: Ida Raether*



**Judith Wolfsberger: Schafft euch Schreibräume! Weibliches Schreiben auf den Spuren Virginia Woolfs. Ein Memoir“**

Böhlau Verlag, 2018



**Das writers´studio bietet Schreibenden seit 15 Jahren einen unterstützenden Rahmen für das Schreiben im „Flow“**

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

<p><b>Judith Wolfsberger</b> writers'studio</p> <p>Pramergasse 21 1190 Wien +43.0699.126.196.80 <a href="mailto:judith.wolfsberger@writersstudio.at">judith.wolfsberger@writersstudio.at</a> <a href="http://www.writersstudio.at">www.writersstudio.at</a></p>	<p><b>Melanie Mandl</b> CAT Communications</p> <p>Demelgasse 21-23/1 2340 Mödling +43/2236/ 32 02 62 +43.664.942.86.64 <a href="mailto:melanie.mandl@catcom.at">melanie.mandl@catcom.at</a> <a href="http://www.catcom.at">www.catcom.at</a></p>
---	--