

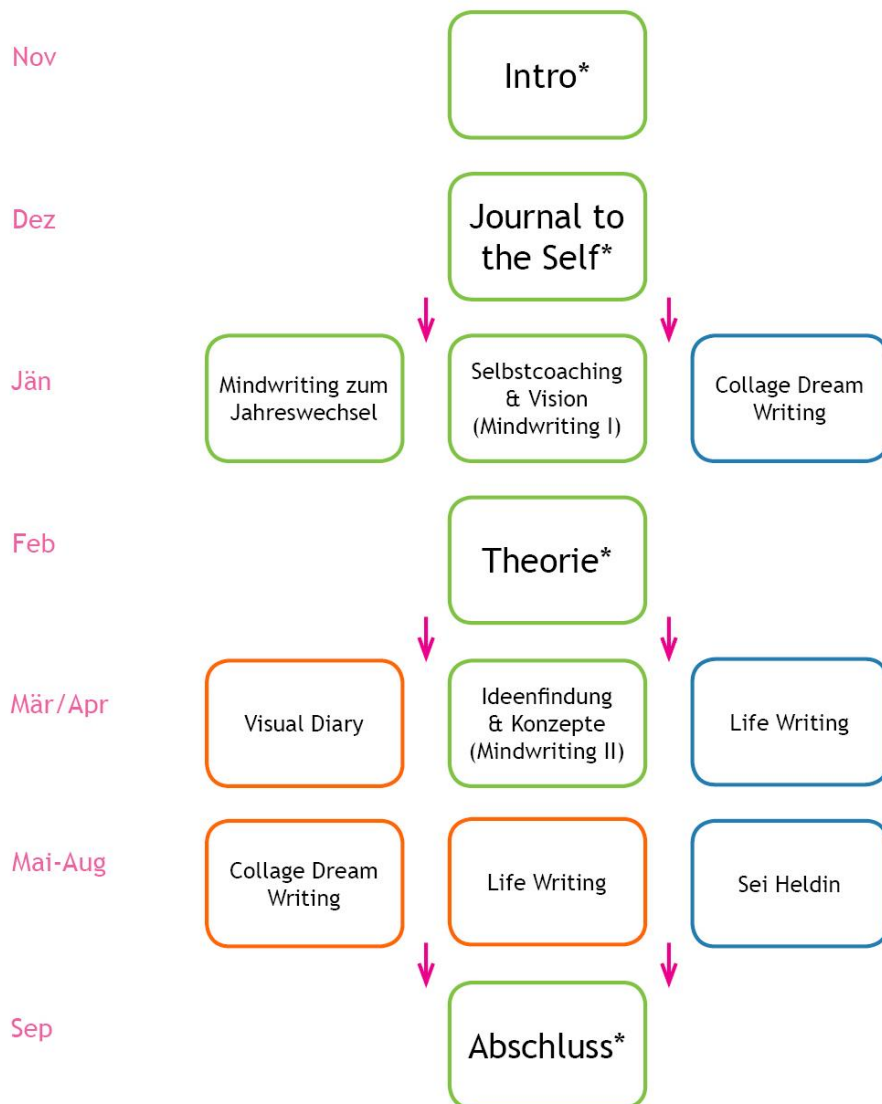
# Journal Writing Methoden

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

Selbsteheilung fördern durch Schreiben -- die innovative Weiterbildung

6 Module à 4 Halbtage, November 2021 bis September 2022

NEU: teilweise als Web-Workshop möglich



- = Präsenzworkshop
- = Präsenzworkshop & Plätze via Web-Zuschaltung (Zoom)
- = Web-Workshops (Zoom)

\* = Pflichtmodule (4)

**Gratis-Infoabende per Zoom: Mi, 13. Oktober 2021 und Mi, 22. Juni 2022, je 19 Uhr.** Bitte melden Sie sich per Mail ([infoabend@writersstudio.at](mailto: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 Selbstheilkunst gut und sicher anzuleiten und zu begleiten - im Rahmen Ihrer bestehenden Praxis als Therapeut\*in, Coach oder Leiter\*in von Gruppen.

**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 heilsamen Arbeit mit Menschen an.**

## 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, 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 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..

2

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

**Schreiben kann heilsam sein.** Das belegen inzwischen Hunderte von Studien (vgl. Schreiber 2017): 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 aber auf das Schreiben und auf eine persönliche Entwicklung einzulassen, müssen oft erst innere Blockaden überwunden werden.

Und um andere zum Schreiben zu motivieren, braucht es neben eigener Erfahrung auch eine fundierte Methodik. Beides können Sie aus dieser Weiterbildung für sich mitnehmen.

Im Verlauf des Lehrgangs erproben Sie das Journal Writing als effektive Methode der Selbstheilung und können es am Ende für das Selbstcoaching oder in Ihrer eigenen Praxis einsetzen. Es ist eine niedrigschwellige Methode, um Therapien, Beratungen und Gruppenprozesse zu vertiefen, zu beschleunigen und nachhaltiger zu gestalten.

**Die Trainer\*nnen 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 therapeutische 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.

3

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 gefühlsorientierte = expressive Schreiben steht im Mittelpunkt der Journal Writing -Methode und wird mit vielfältigen Übungen und Ansätzen in diesem Lehrgang vermittelt.**

## 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.

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

begleiten. Erste Einführung in die theoretische Fundierung und Praxis des Journal Writing.

**Meta-Module:** Die Module „Journal Writing Therapy“ 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 zwei der folgenden Module: „Mindwriting“, „Collage Dream Writing“, „Visual Diary“, „Life Writing“ 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 Einzelbucher\*innen dazu stoßen; so können die Lehrgangs-Teilnehmer\*innen 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.

4

In den Modulen „Collage Dream Writing“ und/oder „Visual Diary“ wird die Selbstheilkunst des Journals mit **spielerischen 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). Zertifiziert in Poesietherapie am Fritz-Perls-Institut in Hückeswagen und in systemischem Coaching (IBAF und HISW, Hamburg), promovierte Soziologin im Bereich Biografieforchung - 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](http://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“.



5

## 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)



## 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.



## Ablauf:

- 6 Seminar-Module à 4-5 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 Zoom-Workshop** oder als **Präsenzworkshop PLUS Zoom-Zuschaltung** besucht werden

6

## Termine & Aufbau:

**Start:** 25. November 2021

**Ende:** 11. September 2022 (Termine siehe unten)

**Gruppe** 4 bis 11 TeilnehmerInnen

**Termine:** siehe ab Seite 10!

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

Der Lehrgang umfasst 6 Module: **4 verpflichtende Theorie-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 der Theoriemodule:** jeweils Do & Fr 15:30-19:30 Uhr und Sa & So 9:30-13:30 Uhr. **Zeiten der Wahl-Praxismodule** siehe ab Seite 10 in der Terminübersicht.

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 Lehrgangsführerin Birgit Schreiber**. Schreiben Sie einfach ein Mail an [administration@writersstudio.at](mailto: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 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](mailto:infoabend@writersstudio.at). (Termine siehe 1. Seite)

**Für Kostenvoranschläge & bei Fragen zu organisatorischen Anliegen** wenden Sie sich bitte an Jutta Barsa. Kontakt [administration@writersstudio.at](mailto:administration@writersstudio.at) und 0664/73114618

## Welche Seminarformate gibt es?

**Auch das kommende Schreibjahr wird ein ganz Besonderes.** Wir reagieren auf die Unvorhersehbarkeit der Pandemie-Maßnahmen und zugleich auf die Nachfrage der Kund\*innen, die Termine möglichst fix zu gewährleisten und bieten deshalb heuer 3 verschiedene Formate an:

- **Präsenzworkshop PLUS Zoom-Zuschaltung: (P & Z)**  
dank eines professionellen Video-Konferenz-Systems können ein paar wenige Teilnehmer\*innen an unseren Präsenzworkshops per Zoom teilnehmen. Aktuelle Informationen zu den jeweils geltenden Maßnahmen bei Präsenzteilnahme wie z.B. die 3G-Regel finden Sie auf unserer Startseite.
- **Zoomworkshop (Zoom)**
- **Präsenzworkshop (Präs)**  
Aktuelle Informationen zu den jeweils geltenden Maßnahmen bei Präsenzteilnahme wie z.B. die 3G-Regel finden Sie auf unserer Startseite

**TIPP!** Nach der Anmeldung für den Lehrgang über die Website schreiben Sie am besten gleich ein Mail an [administration@writersstudio.at](mailto:administration@writersstudio.at) mit Ihrer Auswahl der Wahlmodule UND der gewünschten Art der Teilnahme (Präsenz oder Web). Besonders bei den Formaten „Präsenzworkshop PLUS Zoom-Zuschaltung“ und „Präsenzworkshop“ gibt es **begrenzte Kontingente für Präsenz- bzw. Zoomplätze.** Es gilt „First come, first serve“. Sollte der Wunschplatz nicht mehr frei sein, kontaktieren wir Sie und Sie wählen einen anderen Termin/Platz bzw. können Sie sich zusätzlich unverbindlich auf eine Warteliste setzen lassen.

8

## Anmeldung & Bekanntgabe der gewählten Workshops

Wir freuen uns auf Ihre **Anmeldung über die Homepage [www.writersstudio.at](http://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 Seminaerauswahl bekannt, da es Platzkontingente gibt (siehe Punkt „Seminarformate“)**

Während des Lehrgangs können Sie **jederzeit weitere Workshops aus unserem Programm zum vergünstigten Lehrgangspreis dazu buchen.**

**Motivations Schreiben:** Bitte gleichzeitig mit der **Anmeldung** ein kurzes, formloses Motivations Schreiben mit Foto an [administration@writersstudio.at](mailto:administration@writersstudio.at) schicken. Danke.



## Anzahlung & Verrechnung

**Frühbucher-Preis bis 31. Okt.:** 6 Raten à € 549,- inkl. USt. (Gesamt € 3.294,-)  
danach: 6 Raten à € 599,- inkl. USt. (Gesamt € 3.594,-)

### 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)

## Was krieg ich noch im Lehrgang?

9

Wir organisieren und moderieren für unsere Teilnehmer\*innen zwei monatliche Zoom-Schreibtreffs, an denen **Lehrgangsteilnehmer\*innen von Dezember 2021 bis Oktober 2022 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 Abo verbindlich anmelden.

# Workshop-Termine im Überblick

P & Z = Präsenzworkshop PLUS Zoom-Zuschaltung

Zoom = Zoom-Workshop

Präs = Präsenz-Workshop

## November:

**Intro-Modul (PFLICHTMODUL)**

**Die Journal Writing Methode**

25.-28. November 2021

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

P & Z

## Dezember:

**Achtung: dieser Workshop wurde verändert und ist nun ein Zoom-Workshop!**

**Journal to the Self (PFLICHTMODUL)**

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

2.-5. Dezember 2021

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

Zoom

## Jänner:

**Collage Dream Writing: Wahl-/Praxismodul**

**Mit Schnipseln aus Zeitschriften ins Unbewusste eintauchen, Geschichten aus der Tiefe schreiben.**

5./12./19./26. Jänner 2022

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

Zoom

**Mindwriting zum Jahreswechsel: Wahl-/Praxismodul**

**Wünsche, Ideen & Fokus für das Jahr 2022 erschreiben.**

6.-9. Jänner 2022

Donnerstag - Sonntag 9.30-13 Uhr

P & Z

**Selbstcoaching & Vision & berufliche Entwicklung durch  
freies Schreiben für sich selbst** Wahl-/Praxismodul

**Mindwriting I**

25./26. Jänner und 22./23. Februar  
Dienstag & Mittwoch je 9.30 - 13 Uhr

P & Z

## Februar:

**Journal Writing Therapy (PFLICHTMODUL)**

**History & Theory**

24.-27. Februar 2022

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

P & Z

## März/April:

**Life Writing** Wahl-/Praxismodul

**Einstieg ins Schreiben über das eigene Leben**

19./20. März und 25.-27. März 2022

Freitag (1x) 17-20.30 Uhr und Samstag/Sonntag (2x) jeweils 10-13.30 online

Zoom

**Ideenturbo für Projekte & geniale Konzepte** Wahl-/Praxismodul

**Mindwriting fürs Business Teil II**

22./23. März & 5./6. April 2022

Dienstag und Mittwoch je 9.30-13 Uhr

P & Z

**Visual Diary** Wahl-/Praxismodul

**Spielerisches visuelles Gestalten im Journal als Türöffner & Vertiefung.**

28. April - 1. Mai 2022

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

Präs

## Mai-August:

**Sei Heldin** Wahl-/Praxismodul

**Finde heraus welche Abenteuer das Leben für dich parat hat**

7./14./21. Mai und 11./25. Juni 2022

Samstag je 10-13 Uhr & je 30 Min offline

Zoom

**Collage Dream Writing** Wahl-/Praxismodul

**Mit Schnipseln aus Zeitschriften ins Unbewusste eintauchen, Geschichten aus der Tiefe schreiben.**

23.-26. Juni 2022

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

Präs

**Life Writing** Wahl-/Praxismodul

**Einstieg ins Schreiben über das eigene Leben**

27.-31. August 2022

Samstag bis Mittwoch je 16-19.30 Uhr

Präs

12

## September:

**Transfer in die eigene Praxis als Coach/Therapeutin/Gruppenleiterin  
Angebote für Fokusgruppen entwickeln. (PFLICHTMODUL)**

8.-11. September

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

P & Z