

Lehrgang 2019/20:

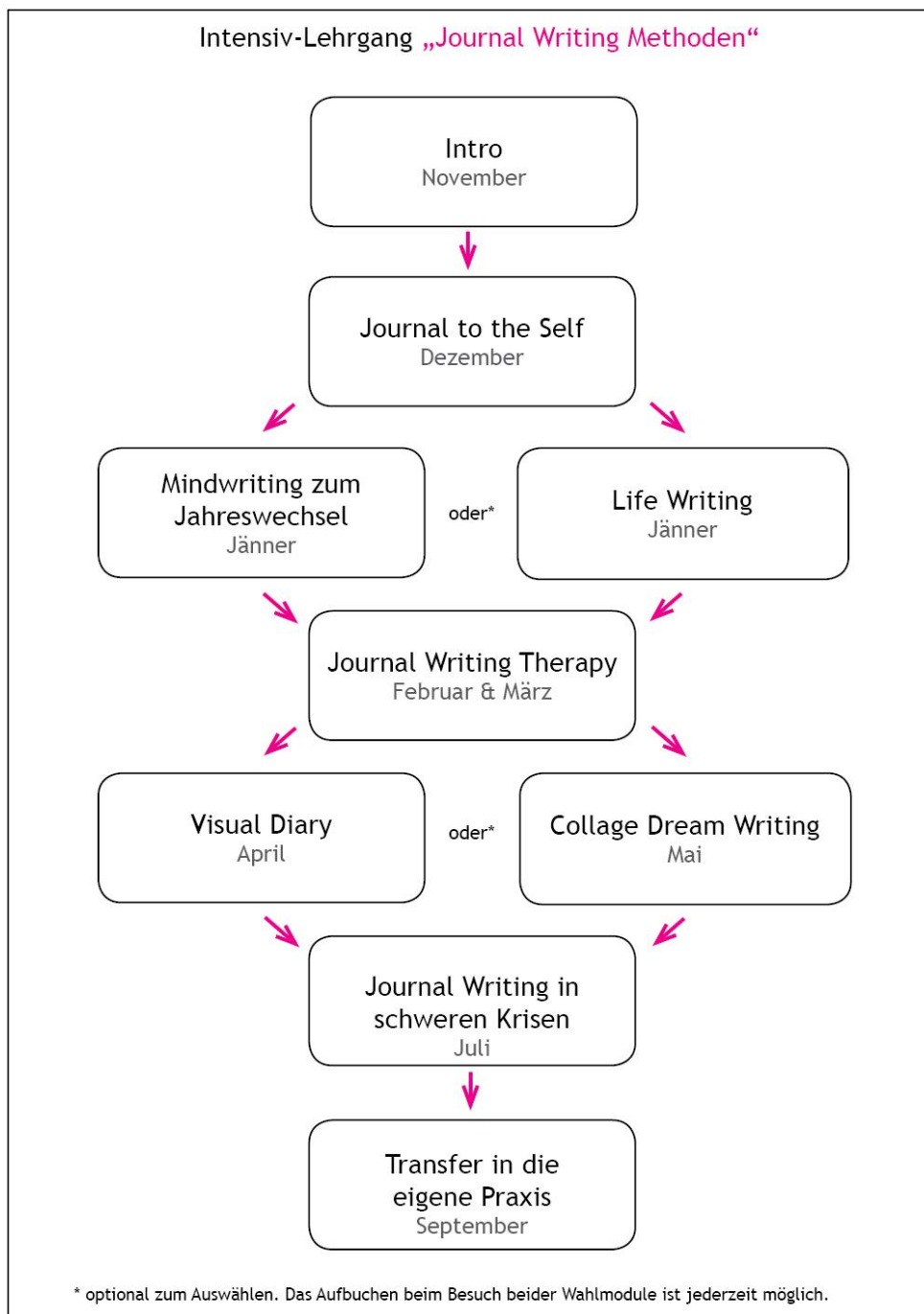
Journal Writing Methoden

für TherapeutInnen, Coaches & LeiterInnen von Fokusgruppen

Selbstheilung fördern durch Schreiben -- die innovative Weiterbildung

7 Blöcke à 4 Halbtage, 21. November 2019 bis 6. September 2020

1



Dieses intensive Weiterbildungs-Programm zum Journal Writing ermöglicht Ihnen, freies Schreiben als Selbstheilungsgut 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.

Dieser 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) u.ä., die freies Schreiben als Methode der Reflexion und 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 (6) kann Modul 4a UND 4b gewählt werden oder ein anderes passendes Seminar aus unserem Programm, z.B. Life Writing, Memoir Intro o.ä..

2

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.
- Kurz gesagt: 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:

- Jahrzehntealte Traditionen der Schreiblehre und Methoden des Journal Writing aus den USA, v.a. nach Kathleen Adams (Journal to the Self), James W. Pennebaker (Expressive Writing), Peter Elbow (Private Writing & Freewriting) Tristine Rainer (The New Diary; The New Memoir), Ira Proffoff (The Intensive Journal Workshop), Julia Cameron (Morning Pages), Mark Levy (Selbstcoaching, Ideenfindung durch Schreiben), Clare Johnson (Lucid Writing) und Victoria Rabinowe (Poetry of the Soul) etc.
- Verknüpfung der amerikanischen Tradition des Journal Writing mit dem Konzept „**Schreiben zur Selbsthilfe - Worte finden - Glück erleben - gesund sein**“ (Springer 2017) von Birgit Schreiber. Schreibers Ansatz setzt auf tägliches, heilsames Schreiben und fußt auf der europäischen Tradition der Poesietherapie. Erkenntnisse der amerikanischen und europäischen Schreibwirkforschung fließen zusammen im Konzept der **fünf zentralen Wirkfaktoren**. Sie machen Schreiben zu einem verlässlichen und nachhaltigen Tool des Selbstcoachings, der Selbstreflexion und des „self-directed change“.

3

4

- **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“, „Journal Writing in schweren Krisen“ und „Transfer in die eigene Praxis als Coach/TherapeutIn/GruppenleiterIn“ 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:** „Journal to the Self“, danach zur Auswahl „Mindwriting“ oder „Life Writing“, „Visual Diary“ oder „Collage Dream 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:** 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). **(Inhaltliche Leitung des Lehrgangs)**



- **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.



(Organisatorische Leitung des Lehrgangs)

- **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 (gemeinsames Seminar mit Christine Gruber am unum institute). 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. Christine Gruber:** Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Traumabehandlerin in freier Praxis (www.gruber.christine.info)- Wissenschaftlerin und Referentin/Workshopleiterin für TraumaFolgePrävention im UNUM institute www.unum.institute



- **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:

- 7 JWM-Seminarmodule à 4 Halbtage (zu je 4 Stunden). Die anderen Wahlmodule können gegen Aufpreis aufgebucht werden.
- 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)

Start: 21. November 2019

Dauer: 21. November 2019 bis 6. September 2020 (Termine siehe unten)

Termine: 7 Module à 4 Halbtage (2 Module zum Auswählen bzw. zum optional Aufbuchen)

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

(Achtung: andere Uhrzeiten bei den Modulen „Mindwriting“ & „Life Writing“)

Die Peergruppen-Termine zwischen den Seminarmodulen werden mit der Gruppe vereinbart.

Gesamtstunden: 424 UE beim Besuch von 7 Modulen (davon Präsenzzeit 149 EU), 459 EU beim Besuch von 8 Modulen (davon Präsenzzeit 171 UE), 493 UE beim Besuch von 9 Modulen (davon Präsenzzeit 192 EU). 1 UE = 45 Minuten.

Gruppe: 4 bis 11 TeilnehmerInnen

Voraussetzungen zur Teilnahme:

- wir legen Interessierten ans Herz, vor dem Lehrgang ein Seminar im writersstudio zu besuchen. Es ist aber möglich, gleich mit dem Lehrgang ab 21. November zu beginnen. Das „Intro-Modul“ führt ohnehin auch 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 Johanna Vedral**. 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**

Weiterschreiben in den Schreibgruppen:

Neu: Als LehrgangsteilnehmerIn können Sie während des Lehrgangs **1 Jahr* lang kostenlos** unsere beiden Schreibtreffs „[SchreibABEND mit Friendly Feedback](#)“** und „[SchreibVORMITTAG mit Easy Yoga](#)“*** besuchen und selbständig weiterschreiben.

*November 2019 bis Oktober 2020, **jeden 3. Montag im Monat, 18-21 Uhr, ***jeden 4. Donnerstag im Monat, 9-12 Uhr

Gebühr: € 560,- pro Modul (inkl. USt.), 7 Raten, gesamt Euro 3.920,-

Frühbucher-Preis bis 31. Okt. 2019: € 530,- pro Modul (inkl. USt.), 7 Raten, gesamt Euro 3.710,-

Der Betrag ist jeweils vor dem Seminarblock zu zahlen.

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

Versäumte Module:

7

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.

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



Gratis Infoabende:

2019: Mo, 14. Okt. **2020:** Mi, 1. Juli jeweils um 19 Uhr in der Pramergasse 21, 1090 Wien. Schreiben Sie uns bitte ein [Mail](#), wenn Sie zum Infoabend kommen: administration@writersstudio.at. Danke!

Anmeldung: **Anmeldung ist ab sofort möglich!**

Über das Anmeldeformular auf www.writersstudio.at. Verbindlich für das ganze Jahr.

Bitte gleichzeitig mit der [Anmeldung](#) ein kurzes, formloses Motivationsschreiben mit Foto an administration@writersstudio.at schicken. Danke.

Termine:

Wenn nicht anders angeführt, immer Donnerstag und Freitag 15.30-19.30 Uhr & Samstag und Sonntag 9.30-13.30 Uhr (mit * gekennzeichnete Seminare haben abweichende Uhrzeiten!)

November:

Die Journal Writing Methode - Intro in den Lehrgang
Mit Birgit Schreiber, Johanna Vedral & Judith Wolfsberger
21. - 24. November 2019

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. Mit Birgit Schreiber
12.-15. Dezember 2019

Jänner: (2 Seminare zur Auswahl, gegen Aufzahlung können beide Optionen gebucht werden)

Mindwriting zum Jahreswechsel: Wünsche, Ideen & Fokus für das Jahr 2020 erschreiben.
Mit Judith Wolfsberger

2.-5. Jänner 2020, Donnerstag 15.30-19.30 Uhr & Freitag/Samstag/Sonntag 9.30-13.30 Uhr
***Achtung: dieses Modul hat andere Zeiten als die regulären für diesen Lehrgang!**

oder

Life Writing: Einstieg ins Schreiben über das eigene Leben
Mit Anna Ladurner

2.-6. Jänner 2020, Donnerstag/Freitag 16-19.30 Uhr & Samstag/Sonntag/Montag 10-13.30 Uhr
***Achtung: dieses Modul hat andere Zeiten als die regulären für diesen Lehrgang!**

Februar/März:

Journal Writing Therapy: History & Theory
Mit Birgit Schreiber
27. Februar - 1. März 2020

April/Mai: (2 Seminare zur Auswahl, gegen Aufzahlung können beide Optionen gebucht werden)

Visual Diary: Spielerisches visuelles Gestalten im Journal als Türöffner & Vertiefung.
Mit Ida Räther und Judith Wolfsberger **NUR MEHR 1 RESTPLATZ**
16.-19. April 2020

oder

Collage Dream Writing: Mit Schnipseln aus Zeitschriften ins Unbewusste eintauchen, Geschichten aus der Tiefe schreiben. Mit Johanna Vedral **AUSGEBUCHT**
7.-10. Mai 2020

Alternativ: **Collage Dream Writing:** Mit Schnipseln aus Zeitschriften ins Unbewusste eintauchen, Geschichten aus der Tiefe schreiben. Mit Johanna Vedral
14.-17. Mai 2020, Zeiten: Do 16-20 Uhr und Fr/Sa/So 9.30.-13.30 Uhr ***Achtung: dieses Modul hat andere Zeiten als die regulären für diesen Lehrgang!**

Juli:

Journal Writing in schweren Krisen: Freies Schreiben als Selbstheilung bei Trauma, Krebs und anderen schweren Krankheiten. Mit Christine Gruber, Birgit Schreiber, Johanna Vedral und Judith Wolfsberger
2.-5. Juli 2020

September

Transfer in die eigene Praxis als Coach/Therapeutin/Gruppenleiterin: Angebote für
Fokusgruppen entwickeln. Mit Birgit Schreiber und Judith Wolfsberger
3.-6. September 2020

(Stand: (8.11.2019))