

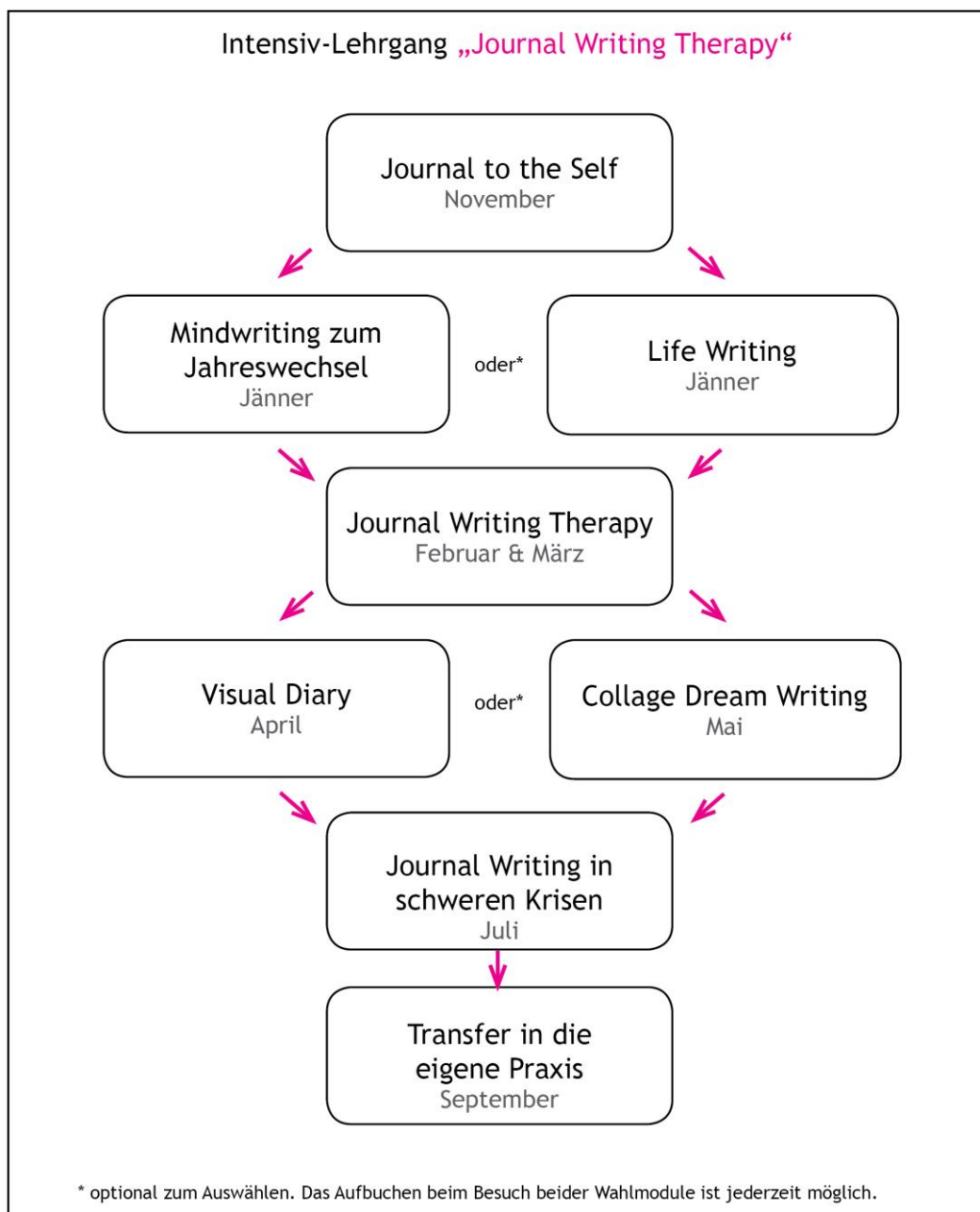
NEU:

## Journal Writing Therapy (JWT) 2018/19

Selbsteilung fördern durch Schreiben -- die innovative Weiterbildung  
Für TherapeutInnen, Coaches, LeiterInnen von Selbsthilfegruppen u.ä.

6 Blöcke à 4 Halbtage, November 2018 bis September 2019

1



Dieses intensive Weiterbildungs-Programm zum „Journal Writing“ ermöglicht Ihnen, freies Schreiben als „Selbsteilkunst“ gut und sicher anzuregen, 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, 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 schwierigen, 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 im Gruppensetting und als Weiterführung zu Hause einsetzen möchten
- Menschen, die begleitend zu einer Therapie oder einem Coaching ihre eigene Entwicklung /Heilung 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 Therapy?

- Freies Schreiben ist heilsam, wie viele Studien belegen. Sich auf diesen Prozess des Schreibens einzulassen, erfordert aber oft ein Überwinden von persönlichen Blockaden und Hürden. 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, intensive Erfahrungen mit heilsamem Schreiben für sich selbst und in der Vermittlung unterschiedlicher Methoden in verschiedenen Settings.
- Kurz gesagt: Schreiben aktiviert die Selbstheilungskräfte, indem es Menschen in unmittelbaren Kontakt mit sich selbst bringt, ihnen neue Sichtweisen eröffnet und sie wieder mehr in Verbindung bringt mit der sie umgebenden Welt. Psychische und psychosoziale Blockaden, die Leid und Krankheit hervorrufen können, werden gelöst, das Leben kommt wieder ins Fließen oder gerät gar nicht erst ins Stocken. In diesem Sinne ist Journal Writing heilsam, d.h. es 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 und dadurch ihre Erfahrungen sinngebend in ihre Biografie einbetten, woraus sich dann 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 Therapie und wird mit seinen vielfältigen Methoden gefördert.

### 3

#### 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), Tristine Rainer (The New Diary; The New Memoir), Ira Progroff (The Intensive Journal Workshop), Mark Levy (Selbstcoaching, Ideenfindung durch Schreiben), Clare Johnson (Lucid Writing), Seena Frost (SoulCollage), Victoria Rabinowe (Poetry of the Soul) werden weitergegeben.
- Verknüpfung der amerikanischen Tradition des Journal Writing mit dem Konzept „Schreiben zur Selbsthilfe - Worte finden - Glück erleben - gesund sein“ (Springer 2017) von Birgit Schreiber, das auf tägliches, heilsames Schreiben setzt und auf der europäischen Tradition der Poesietherapie fußt. Erkenntnisse der amerikanischen und europäischen Schreibwirkforschung fließen zusammen in dem griffigen, in der Praxis gut vermittelbaren und anwendbaren Konzept der **fünf zentralen Wirkfaktoren**. Sie machen Schreiben, vor allem in der Form des Journal Writing, heilsam und zu einem verlässlichen, nachhaltigen Tool des Selbstcoachings, der Selbstreflexion und des „self-directed change“.
- Freies Schreiben anleiten, anregen, begleiten: **Do´s & don´ts, Methodenkoffer, Methoden-Konzept für eigene KlientInnen/Fokusgruppen entwickeln**.
- 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 Selbstheilkunst des Journals mit **spielerischen visuellen Mitteln** verstärkt, vertieft bzw. erst ermöglicht. (Im Lehrgang ist nur eines der beiden

Module - zur Auswahl - inkludiert Teil; es kann aber gerne das 2. Modul aufgebucht werden.)

- **Schreiben in schweren Lebenskrisen:** In Modul 5 geht es um die Fokusthemen Trauma, Krebs und chronische Krankheiten. Worin liegen die speziellen Chancen des Schreibens in diesen Lebenssituationen? Welche Studien & Methoden gibt es dazu? Was ist hier als Schreib-Anleiterin zu berücksichtigen?

#### TrainerInnen des Lehrgangs:

- **Dr. 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)**



- **Judith Wolfsberger, Mag.phil.,** 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** „Visual Diary“. **(Organisatorische Leitung des Lehrgangs)**



- **Johanna Vedral, Mag.rer.nat:** Psychologin, Schreibtherapeutin und -Coach; Autorin von u.a. „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.



- **Christine Gruber, Mag.a.:** Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Traumabehandlerin in freier Praxis ([www.gruber.christine.info](http://www.gruber.christine.info))- Wissenschaftlerin und Referentin/Workshopleiterin für TraumaFolgePrävention im UNUM institute [www.unum.institute](http://www.unum.institute)



- **Anna Ladurner, Mag.a:** Weiterbildung zur/zum GruppenleiterIn für Biografisches Schreiben in psychosozialen Berufen, Alice-Salomon-Fachhochschule, Berlin. Schreib-Expertin & Trainerin mit Fokus 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 (bzw. 8) JWT-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)
- 4 lehrgangsbegleitende Peergroup-Treffen zwischen den Modulen zum Üben, Vertiefen, Reflektieren & Diskutieren der Lehrgangsinhalte
- Abschlussarbeit: Ausgewählte Methoden im eigenen Arbeits-Setting anleiten & dokumentieren
- Zertifikat: Gemäß den österreichischen Fortbildungsrichtlinien für PsychologInnen sind 50 UE dieses Lehrgangs anrechenbar, das ist ein Drittel der laut Psychologengesetz 2013 vorgeschriebenen Fortbildungsstunden. (die Anrechenbarkeit für deutsche Fortbildungsrichtlinien wir noch abgeklärt)

**Gesamtstunden:** ca. 300 UE, davon Präsenzzeit 96 UE (6 Module) bzw. 112 UE (7 Module), Selbstlernzeit 80 UE, Abschlussarbeit 20-30 UE, Ideenfindung, Konzeption, Vorbereiten & Durchführen des eigenen Workshops 20-60 UE (je nach Workshopdauer), Peergroup insgesamt 36 UE

**Termine:** 22. November 2018 bis 15. September 2019 (siehe Terminblatt)  
6 bzw. 8 Blöcke/Module (4 Halbtage) jeweils Do & Fr 15:30-19:30 Uhr und Sa & So 9:30-13:30 Uhr.  
**(Achtung Ausnahmen bei Mindwriting & Life Writing, siehe unten)**  
Die Peergroups-Termine zwischen den Seminarmodulen werden mit der Gruppe vereinbart.

**Gruppe:** 4 bis 11 TeilnehmerInnen

**Voraussetzungen zur Teilnahme:**

- Idealweise Besuch von mindestens einem Seminar im writers´ studio, damit Sie unsere Methodik kennenlernen können, z.B. [Writers´ Tricks](#), [Life Writing](#), [The Language of Dreams: Poetry of the Soul](#) im Sommer/Frühherbst 2018
- **Besuch eines Infoabends** im writers`studio zum gegenseitigen Kennenlernen (Wenn für Sie keiner der Infoabende zum JTS-Lehrgang möglich ist, rufen Sie bitten an!)
- **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. Eine begleitende, professionelle Therapie ist sinnvoll.
- **Leidenschaftliches Interesse am Schreiben**

6

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

Über das Anmeldeformular auf [www.writersstudio.at](http://www.writersstudio.at). Verbindlich für das ganze Jahr. Bitte gleichzeitig mit der [Anmeldung](#) ein kurzes, formloses Motivationsschreiben mit Foto an [judith.wolfsberger@writersstudio.at](mailto:judith.wolfsberger@writersstudio.at) schicken. Danke.

**Gebühr:**

Euro 560,- pro Modul inkl. USt., 6 Raten, gesamt Euro 3.360,-

**Frühbucher-Preis bis 31. Okt. 2018: Euro 530,- pro Modul/Rate**, gesamt Euro 3.180,-

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:**

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](mailto:administration@writersstudio.at) (ob die Zertifizierung auch für deutsche Förderungen gilt, klären wir noch ab)



## Weiterschreiben in den Schreibgruppen:

Neu: Als LehrgangsteilnehmerIn können Sie während des Lehrgangs **1 Jahr\* lang kostenlos** unsere beiden Schreibtreffs „[SchreibABEND mit Friendly Feedback](#)“\*\*\* (vormals „Schreibfabrik“) und „[SchreibVORMITTAG mit Easy Yoga](#)“\*\*\*\* (vormals „Schreibcafé“) besuchen und dort an Ihren Texten und Projekten weiterschreiben.

\*November 2018 bis Oktober 2019, \*\*jeden 3. Montag im Monat, 18-21 Uhr, \*\*\*jeden 4. Donnerstag im Monat, 9-12 Uhr

7

## Gratis Infoabende:

15. Juni 2018, Fr, 14. Sept. 2018 und Mi, 17. Okt. 2018 jeweils um 17 Uhr im writers`studio, Pramergasse 21, 1090 Wien. Schreiben Sie uns bitte ein [Mail](#), wenn Sie zum Infoabend kommen: [administration@writersstudio.at](mailto:administration@writersstudio.at). Danke!

## Termine:

Immer Do & Fr 15.30-19.30 und Sa & So 09:30-13:30 Uhr  
(Achtung: es gibt 2 Ausnahmen: Mindwriting & Life Writing, siehe unten)

### Modul 1

[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  
22.-25. November 2018

**Modul 2 zur Auswahl** (Es können gegen Aufzahlung auch beide Optionen gebucht werden):

### 2a

[Mindwriting zum Jahreswechsel: Wünsche, Ideen & Fokus für das Jahr 2019 erschreiben](#)

Mit Judith Wolfsberger  
3.-6. Jänner 2019, Do 15.30-19.30 Uhr und Fr/Sa/So 9.30-13.30 Uhr  
(Achtung in den Ferien: dieses Modul findet **ausnahmsweise am Freitagvormittags** statt)

## 2b

### Life Writing: Einstieg ins Schreiben über das eigene Leben

Mit Anna Ladurner

2.-6. Jänner 2019, Mi/Do/Fr 16-19.30 Uhr, Sa/So 9.30-13 Uhr

(Achtung: dieses Modul hat andere Zeiten als die regulären für diesen Lehrgang!)

## Modul 3

**Journal Writing Therapy: Grundlagen der Praxis**

Mit Birgit Schreiber

28. Februar-3. März 2019

**Modul 4 zur Auswahl** (Es können gegen Aufzahlung auch beide Optionen gebucht werden):

## 4a.

### Visual Diary: Spielerisches visuelles Gestalten im Journal als Türöffner & Vertiefung

Mit Ida Räther und Judith Wolfsberger

4.-7. April 2019

## oder 4b.

### Collage Dream Writing: Mit Schnipseln aus Zeitschriften ins Unbewusste eintauchen, Geschichten aus der Tiefe schreiben

Mit Johanna Vedral

9.-12. Mai 2019

## Modul 5

**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

11.-14. Juli 2019

## Modul 6:

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

Mit Birgit Schreiber und Judith Wolfsberger

12.-15. September 2019

(Stand: 25.5.2018)