

Therapeutisches Schreiben- Wege nach Innen

Der Schriftsteller Max Frisch fasste die heilende Kraft des Schreibens treffend in folgendem Zitat zusammen: „ Schreiben heißt, sich selber lesen.“

So hilft Schreiben, Vergangenes zu erinnern, zu bearbeiten und zu integrieren und Kontakt mit dem Inneren auf zu nehmen. Auch wer bisher kaum oder nur wenig geschrieben hat, kann mit Hilfe des Schreibens alte, schulische und kulturspezifische Konditionierungen lösen. Vielschreibern verhilft das therapeutische Schreiben eine eigene Sprache zu finden.

Dabei steht der Umgang mit der eigenen Kreativität im Mittelpunkt, nicht der äußere Erfolg. Schreiben kann helfen, den eigenen Lebenssinn und die eigenen Lebensziele neu zu definieren oder erstmalig zu benennen.

Das Konzept des Workshops ist angelehnt an das Konzept meiner Ausbilder „Schreiben als Kunst“. Übungen aus verschiedenen Schulen, sowie ergänzende kreative Methoden (Collagen, Bilder, Zeichnungen etc) versprechen einen sehr abwechslungsreichen und spannenden Seminarverlauf.

Viele der Übungen lassen sich im therapeutischen Alltag einbinden und helfen in der Praxis den Klienten, ihre Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und Lösungen für ihren Alltag zu finden.

Termin: 18.11.2017, 10-17 Uhr

Dozentin:

Steffi Kubik
Heilpraktikerin/ Psychotherapie
artCounselor
SchreibZeitFacilitator
Freie Journalistin