



Journal Writing Therapy Angebote

Confidens: übersetzt aus dem Lateinischen: zuversichtlich, mutig, voller Vertrauen und auch verwegen und dreist.

Journal Writing Therapy ist eine der Formen heilsamen Schreibens, die Birgit Schreiber aus den USA nach Europa gebracht hat. Traumasensibel, wie es im UNUM angeboten wird, wird die Methode vor allem dadurch, dass:

- ✍ Jede:r für sich schreibt.
- ✍ Niemand muss vorlesen, jeder darf, wenn das Bedürfnis da ist.
- ✍ Alle Anleitungen sind Einladungen, die nur befolgt werden sollen, wenn es sich gut anfühlt.
- ✍ Schreiben Raum gibt, sich feinfühlig und sanft den eigenen Prozessen zu widmen

Dass Schreiben physisch und psychisch gesundheitsförderlich wirkt, ist schon mehrfach wissenschaftlich abgesichert (vgl. Pennebaker&Smyth, 2016).

Für uns ist es wichtig durch traumasensible Bewegungsangebote auch den Körper miteinzubeziehen:

- ✍ Die Übungen sind feine, achtsame Bewegungseinladungen.
- ✍ Im Hier & Jetzt die Gelegenheit, die eigene Verbindung zu erleben.
 - ✍ Die eigenen Grenzen achten, Widerstand ernst nehmen.
- ✍ Bewegung, Atmung und Bewusstsein als Ressource erleben.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse bzw. Vorerfahrungen nötig.

► **Fortlaufende Gruppe | Confidens: Journal-Writing-Therapy als bewegtes Schreiben**

Termine: • 26.10.2023, • 07.12.2023, • 08.02.2024, • 21.03.2024, • 02.04.2024, • 09.05.2024, • 20.06.2024

Referent:innen: Mag^a. Christine Gruber, Wolfgang Bogner

Ort: UNUM institute, hybrid

Anmeldung bitte an:

c.gruber@unum.institute oder +4369919251899

max. Teilnehmer:innenzahl: 14

Kosten: Einzelpreis 45,- Euro, 10er-Block 300,- Euro

► **Journal Writing Therapy – Traumasensible Schreibtage im Waldviertel**

Termine: • 04.01. - 07.01.2024

Referent:innen: Mag^a. Christine Gruber, Wolfgang Bogner

Ort: Landhotel Yspertal, 3683 Ysper 1, NÖ

Anmeldung bitte an:

c.gruber@unum.institute oder +4369919251899

max. Teilnehmer:innenzahl: 12

Kosten: 350,- Euro (excl. Unterkunft und Verpflegung)

Journal Writing Therapy



Mag.a Christine Gruber

Klinische- und Gesundheitspsychologin,
Traumabehandlerin, Wissenschaftlerin, Journal Writing Therapist

Journal Writing Therapy unterstützt als Ventil die Verarbeitungshilfe von belastenden Lebensereignissen (begleitend zu Traumatherapie möglich). Vor allem aber geht es um den Zugang zu den eigenen Ressourcen, als eine Quelle von Kreativität. Wir werden dabei Texte kreieren, umschreiben, collagieren, kritzeln, kleben, eintauchen in den Schreibfluss, uns dabei selbst auf die Schliche kommen, und uns dann wieder mit Humor und frechen Ideen aus den eigenen Zwängen und überholten Mustern befreien.

Immer und immer wieder staunen darüber, wie Lebensgeschichten sich zusammenweben, wo die Fäden hinführen und wo sie herkommen, so erlebe ich meine Tätigkeit als Psychologin und Traumabehandlerin. In dem Sinne bin ich eine Wissenssammlerin und das meiste findet sich in den hintersten Schubläden der Menschen. Unterwegssein in fremden Ländern oder im Praxisraum teilzuhaben an Lebensgeschichten – beides ließ mich auch Erfahrung damit sammeln, welche Narben Verletzungen hinterlassen können, psychischer oder physischer Natur.

Mein gesammeltes, intuitives Wissen verbindet sich schreibend. Deshalb schreibe ich in Therapiesitzungen mit, wenn ich Lebensgeschichten erzählt bekomme; fülle unzählige Blöcke mit Zitaten, wenn ich Bücher lese. Nach langen Spaziergängen – am liebsten durch kühlen Wald – wo sich aus meinen Gedanken Zusammenhänge formen, bringe ich diese nachher zu Papier. Als Karin Dannecker in einem Vortrag den Steinbildhauer Knapp aus Frankfurt zitierte: "...am Ende ist ein Stück von mir im Stein, und ein Stück Stein in mir ..." konnte ich das für mich übersetzen in: "Am Ende ist ein Stück von mir im Text und ein Stück Text in mir." Was Ausdruck findet, wirkt auf die Persönlichkeit ein und umgekehrt.

Das verstehe ich unter SelbstHeilKunst, und um die zu fördern, eignet sich Journal Writing Therapy wunderbar: wenn etwas von Innen her zu überfluten droht, aber zum Ausdruck kommen kann, eine Form findet und im besten Fall Basis für sinnvolles Handeln wird oder die Möglichkeit zur Reflexion eröffnet, dann passiert Heilung.

Traum sensible Bewegungseinheiten



Wolfgang Bogner

Personenzentrierter Gesprächspsychotherapeut,
Körpertherapeut, Meditationsleiter

Traum sensible Bewegungseinheiten, die das Schreibangebot, ganz im Sinne von confidens - zuversichtlich, mutig, voller Vertrauen, aber auch verwegen und dreist – ergänzen, werden mittels einfacher Methoden und Übungen angeboten, die geeignet sind, einen direkten und wertungsfreien Kontakt zum eigenen Körper aufzunehmen. Dabei werden Disharmonien und Stressphänomene akzeptierend wahrgenommen und in einem nächsten Schritt abgebaut. Eine sensible und wohlwollende Verbindung zum eigenen Körper kann Gedanken und Gefühle zur Ruhe bringen und uns dadurch resilienter machen. Sowie die Atmung immer bestmöglich nach Harmonie und Kongruenz strebt, ist so auch unser ganzer Körper ausgerichtet. Wir können ihn bei diesem Prozess aktiv unterstützen.

Im Körper ankommen heißt auch im gegenwärtigen Moment erwachen und uns von Problemen, die sich meist auf Vergangenes oder Zukünftiges beziehen, befreien zu können.

Damit öffnet sich ein Raum, der wunderbar für kreatives Denken und Schreiben genutzt werden kann.

Als Therapeutischer Leiter (Personenzentrierter Gesprächspsychotherapeut, Körpertherapeut)

einer stationären Suchteinrichtung, in der ich über 30 Jahre tätig war, hatte ich die Möglichkeit, mich in vielerlei Hinsicht fort- und weiterzubilden. Dabei habe ich auch körpertherapeutische Zugänge, wie Autogenes Training, Bioenergetik, Yoga, etc. erlernt und mir verschiedene Meditationstechniken angeeignet. Im Sinne von Selbstfürsorge und Ressourcengeneration wende ich all das sowohl selbst an, als ich es auch, auf die jeweiligen Bedürfnisse und den Bedarf von Klient:innen oder anderen interessierten Personen abgestimmt, gerne weitergebe.

Journal-Writing-Therapy mit einem traumasensiblen Bewegungsangebot zu kombinieren, erlebe ich als eine sehr befruchtende Bereicherung.

Schreibtraining zum Selbstcoaching



FH-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Florentina Astleithner

Soziologin, Schreibtrainerin und -beraterin, Journal Writing Coach, Traumapädagogin, Lehrende im Masterstudium Sozialwirtschaft und Soziale Arbeit und Mitarbeiterin im Zentrum für Wissenschaftliches Schreiben (ZEWISS) an der FH Campus Wien.

Privates Schreiben als kraftspendendes Instrument des Selbstcoachings bietet gerade in Zeiten dichter und schneller Arbeitsabläufe die Möglichkeit, Fokussierungs- wie Erholungsphasen in den Arbeitsalltag zu integrieren. Es hilft, die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu richten. Auf Basis der Analyse von Erfahrungen lassen sich die nächsten Schritte gezielt setzen. Regelmäßiges Schreiben ermöglicht individuelle Entwicklungs- und Selbstmanagementkompetenzen zu entfalten. Es regt Denkprozesse an, die überraschende Erkenntnisse und Lösungswege aufzeigen.

Diese Online-Weiterbildung (Zoom) eröffnet vielfältige und kreative Wege zur beruflichen Selbstreflexion und regelmäßigen (Neu-)Orientierung. Durch Schreibübungen trainieren Sie nicht nur mündliche und schriftliche Ausdruckskompetenz, sondern erweitern Ihr Handlungsrepertoire im beruflichen wie im privaten Kontext. Inhalte der Webinarreihe

- ✍ Wirkmächtigkeit und Nutzen des Schreibens im Überblick
- ✍ Schreiben als Werkzeug für „deep work“ nach Cal Newport
- ✍ Selbstreflexives und kritisches Denken schreibend als Arbeitsmittel kultivieren
- ✍ Gleichwertige Nutzung beider Gehirnhälften durch handschriftliche und bildliche Aktivierung
- ✍ Die fünf Wirkstoffe im Heilmittel Schreiben nach Birgit Schreiber
- ✍ Die Grenzen persönlichen Schreibens und des Selbstcoachings

Ihre Vorteile:

✍ Sie richten sich schreibend im beruflichen Alltag regelmäßig neu aus und setzen dabei bewusst Entlastungs- und Erholungsphasen ein, um Ihre Gesundheit zu fördern. Sie entwickeln für sich selbst maßgeschneiderte praktische Schreib-Strategien zum bedarfsorientierten **Selbstcoaching**.

- ✍ Sie treffen tragfähige Entscheidungen auch angesichts unsicherer, komplexer, sich rasch wandelnder und vieldeutiger Umfeldler.
- ✍ Sie erkunden Ihre Handlungsspielräume und erweitern Ihr Handlungsrepertoire.

Am Ende der Webinarreihe sind Sie in der Lage,

- ✍ durch regelmäßiges Schreiben das eigene professionelle Handeln konstruktiv und ressourcenorientiert zu gestalten.
- ✍ die eigene Schreibstimme auszudrücken und ihr Potenzial zu erkennen.
- ✍ das eigene Denken zielgerichtet zu fokussieren (deep work).
- ✍ privates Schreiben als Hilfe zur Selbstorganisation und zur beruflichen Alltagsbewältigung praktisch einzusetzen.
- ✍ das Schreibheft / den Computer als Ihren persönlichen Dialogpartner zu nutzen. die Wirkmächtigkeit regelmäßigen Schreibens produktiv zu leben.



Lehr- und Lernmethode Das angeleitete Schreibtraining (ausgearbeitete Übungen und individuelle Schreibzeiten) helfen in die Welt des privaten Schreibens einzutauchen. Jede*r Teilnehmer*in schreibt und reflektiert für sich. Die Gruppe bietet einen konzentrierten und sicheren Rahmen, der die individuellen Erfahrungen stärkt. Ausgetauscht werden Eindrücke und Erlebnisse mit dem privaten Schreiben. Achtsamkeitsübungen dienen der Fokussierung.

Der begleitende Moodle-Kurs wird zum Austausch genutzt. Sie finden darin alle Materialien und Schreibunterlagen zum Download. Zwischen den Online-Präsenz-Seminarterminen zu oben genannten Zeiten (Zoom) sind asynchrone, selbstgesteuerte Schreibheiten vorgesehen.

► **Fortlaufende Gruppe | Schreibtraining zum Selbstcoaching**

Termine:

15. April 2024, 10.30-16.30 Uhr,

13. Mai 2024, 15.30-18.30 Uhr,

10. Juni 2024, 15.30-18.30 Uhr

Anmeldeschluss: 1. April 2024

Referentin: Mag^a. Florentina Astleithner

Ort: online

Anmeldung bitte an:

FH-Prof.in Mag.a Florentina Astleithner

M: +43 650 6894575

kontakt@florentina-astleithner.at

<https://www.florentina-astleithner.at>


Kosten: 270,- Euro




und ein kleiner Vorgeschmack ...

Freies Schreiben / Ressourcen-Übung


Frei Schreiben (engl. Freewriting) bedeutet, in einem festgesetzten Zeitraum Gedanken und Empfindungen auf Papier zu bringen, ohne auf Grammatik und Rechtschreibung zu achten. Ziel ist, dass sich der Text ganz von selbst aus sich heraus entwickelt und Ansprüche an die Qualität der Formulierung losgelassen werden. Dabei können auch bislang nicht bewusste Ideen und Erinnerungen zutage treten. (Schreiber, B., 2017, S. 8)

 **Ziel:** Ventil und Verarbeitungshilfe für belastende Lebenssituationen zu haben.
Entdecken eigener Ressourcen und Fähigkeiten. Selbstregulation.

 **Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene

 **Einsatzmöglichkeiten:** Im Alltag, um Stress, belastende Situationen zu verarbeiten und um abzuschalten.
Kreativen Zugang zu eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten zu finden.

 **Dauer:** 5 bis 20 Minuten

 **Anleitung:** Der Schreibstart kann ohne Ausrichtung und frei beginnend sein oder mit einem selbstgewählten oder vorgegebenen Thema: Dies kann ein Reizwort sein, eine Frage, ein vorgegebener Satz oder eine Zeile aus einem literarischen Text. Es eignen sich auch andere sinnliche Eindrücke: Musik, ein Bild, Gerüche oder ein Gegenstand, etc. Ab Schreibstart soll, innerhalb eines bestimmten Zeitraums (5 min, 10 min, 15 min, 20 min, 30 min) oder für eine bestimmte Seitenzahl (z.B. drei), dem assoziativen Fluss im Kopf entsprechend unaufhörlich geschrieben werden. Fällt Ihnen nichts ein, dann schreiben Sie z.B. genau das: mir fällt nichts ein, mir fällt nichts ein... oder Sie wiederholen das letzte Wort, bis ein anderes auftaucht, mit dem Sie dann weiter-schreiben. Wenn die vorgenommene Zeit um ist, oder die Seiten gefüllt sind, stoppen Sie.

Literatur: Schreiber, B. (2017):

Schreiben zur Selbsthilfe. Worte finden, Glück erleben, gesund sein. Springer. Berlin