



JOURNAL WRITING-ANGEBOTE

Im UNUM institute – Ganzheitliches Trauma- und Schmerz-Kompetenzzentrum

[Con·fi·dens] 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).

Journal Writing eröffnet vor allem einen 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.

Traumasensible Bewegungseinheiten, die das Schreibangebot ergänzen, werden mittels einfacher Methoden und Übungen angeboten, die geeignet sind, einen direk-

ten 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 resilenter 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.

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.



Journal Writing-Angebote im UNUM institute –
Ganzheitliches Trauma- und Schmerz-Kompetenzzentrum

JOURNAL-WRITING – FORTLAUFENDE GRUPPE IM UNUM UND ONLINE ... ALS BEWEGTES SCHREIBEN

- **Termine:** Mo. 12.01.2026, 18:00 - 21:00
Sa. 21.02.2026, 15:00 - 18:00
Mo. 23.03.2026, 18:00 - 21:00
Sa. 23.05.2026, 15:00 - 18:00
Mo. 29.06.2026, 18:00 - 21:00
 - **Referent:innen:** Mag^a Christine Gruber, Mag^a Michaela Holler, Wolfgang Bogner
 - **Ort:** UNUM institute, Onlineteilnahme möglich
 - **Anmeldung bitte an:** c.gruber@unum.institute oder +43 6991 9251899
 - **max. Teilnehmer:innenzahl:** bis 12 Teilnehmer:innen persönlich anwesend, bis 5 Personen online
 - **Kosten:** Einzelpreis € 45,–, 10er-Block € 300,–
-

JOURNAL WRITING – TRAUMASENSIBLE SCHREIBTAGE IM MOSTVIERTEL

- **Termine:** Mi. 08.04. bis Fr. 10.04.2026
 - **Seminarzeiten:** 10:00-13:00 und 14:30-17:30
 - **Referent:innen:** Mag^a Christine Gruber, Wolfgang Bogner
 - **Ort:** Bildungszentrum St. Bededikt, Promenade 13, 3353 Seitenstetten
+43(0)7477 42885 – 0, bildungszentrum@st-benedikt.at, st-bededikt.at
 - **Anmeldung bitte an:** c.gruber@unum.institute oder +43 (0)6991 9251899
 - **max. Teilnehmer:innenzahl:** 12
 - **Teilnahmegebühren:** € 350,– Euro (excl. Unterkunft und Verpflegung)
- Unterkunft und Verpflegung im Bildungszentrum St. Bededikt möglich: Bitte rasch buchen!*
- **Kosten:** Übernachtung / Person € 45,– bis 2 Nächte, € 40,– ab 3 Nächte
Frühstück: € 12,–
Mittagessen € 17,– inkl. 1 Getränk
Abendessen € 10,– inkl. 1 Getränk
-

JOURNAL WRITING THERAPY – TRAUMASENSIBLE SCHREIBTAGE IN SEEHAM ... WO WORTE WURZELN SCHLAGEN UND FLÜGEL WACHSEN

- **Termine:** 24.04. von 10:00 - 18:00 & 25.04.2026 von 09:00 - 17:00
- **Referent:innen:** Mag^a Christine Gruber, Wolfgang Bogner
- **Ort:** Seminarzentrum Bio-Art Campus, Biodorf-Weg 4, 5164 Seeham
+43(0)6217 57000

Die Anmeldung erfolgt über das Traumainstitut Salzburg: Kontaktformular: traumainstitut.eu

- **Teilnahmegebühren:** € 350,– (excl. Unterkunft und Verpflegung)



Journal Writing-Angebote im UNUM institute –
Ganzheitliches Trauma- und Schmerz-Kompetenzzentrum

JOURNAL WRITING THERAPY-REFERENT:INNEN



Mag.a Christine Gruber

*Klinische- und Gesundheitspsychologin,
Traumabehandlerin, Wissenschaftlerin, Journal Writing Therapeutin*

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 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.

TRAUMASENSIBLE BEWEGUNGSEINHEITEN



Wolfgang Bogner

*Personenzentrierter Gesprächspsychotherapeut,
Körpertherapeut, Meditationsleiter*

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.

YOGA MIT STIFT UND PAPIER



Mag.a Michaela Holler

*Angelistic/Germanistin, Kulturjournalistin nach Muße, Freewriting-Fan, Bewusst-sein-Praktizierende.
Schreibpädagogin, Schreibtrainerin, Yogalehrerin, Lehrerin für Meditation, Achtsamkeit und Entspannung.*

Schreiben ist für mich Yoga mit Stift und Papier. Wenn meine Füllfeder über eine Heftseite gleitet, entwirren sich die Knoten in meinem Gehirn, meine Gedanken werden klar, ein Perspektivenwechsel beginnt: Meine Tunnelsicht öffnet sich zu einem Panoramablick auf ich selbst und die Welt.



Journal Writing-Angebote im UNUM institute –
Ganzheitliches Trauma- und Schmerz-Kompetenzzentrum

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 weiterschreiben. 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

