



## Schreiber-Coaching

Dr. Birgit Schreiber

Mobil +49 178 / 53 38 405

[mail@schreibercoaching.de](mailto:mail@schreibercoaching.de)

[schreiben-zur-selbsthilfe.com](https://schreiben-zur-selbsthilfe.com)

## Erste Etappe, Schreibanregung #1

Dein Jahresrückblick: Momente des Jahres 2022

*Heute wollen wir auf die vergangenen zwölf Monate zurückblicken und unsere persönliche Ernte einfahren*

Es ist Zeit zum Innehalten und Zurückschauen. 50 Wochen des Jahres 2022 liegen hinter uns, sie waren gefüllt mit denkwürdigen, traurigen, freudigen Momenten und natürlich auch mit Routinen, Gewohnheiten und mit Begegnungen.

Hast du Lust, die Erfahrungen festzuhalten, die für dich bedeutsam waren? Das könnte ein Erfolg sein – oder ein Scheitern, eine neue Liebe oder eine Trennung, eine Reise oder das Heimkommen, eine Erkenntnis oder eine Phase der Ratlosigkeit, ein Lernschritt oder ein Rückschritt, eine neue Arbeit oder das Festhalten an der alten, das Beenden eines Projekts oder der Start eines neuen, eine Entscheidung ...

Außerdem natürlich alles, was für dich darüber hinaus Bedeutung hat: Geburtstage, Feiern, Glücksmomente. Du entscheidest gleich, was in dir und deiner Erinnerung einen guten Platz bekommen darf.

*Tipps für deine Kategorien*

Ein Kolumnist, Till Rätther, nennt seine kleinen Tages-Highlights „Stracciatella-Erlebnisse“, nach einer Frau in seinem Eiscafé. Diese Frau bestellt sich täglich „eine Kugel Eis mit halber Sahne und Streuseln“ und genießt sie in vollen Zügen.

Marcel Proust verdanken wir die Bezeichnung „Madeleine-Momente“ für Augenblicke des Genusses. Wie wir uns schwer erkennen können, liebte er als Kind ein französisches Gebäck: Die Madeleines.

Mein Mann wiederum hat eine Kategorie für Unangenehmes eingeführt. Wenn er Fehler macht oder etwas erlebt, auf das er verzichten könnte, sagt er: „Das war für die Tonne.“ Du hast womöglich noch andere Kategorien für deine Erfahrungen?

→ *Teile sie gerne im Kommentarfeld mit uns.*

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.



## Schreiber-Coaching

Dr. Birgit Schreiber

Mobil +49 178 / 53 38 405

[mail@schreibercoaching.de](mailto:mail@schreibercoaching.de)

[schreiben-zur-selbsthilfe.com](https://schreiben-zur-selbsthilfe.com)

### Schritt 1

#### Die Momente-Liste

Nimm dir jetzt deinen Kalender, dein Bulletjournal, dein Tagebuch, dein Journal oder einen neutralen Jahreskalender von 2022 und lege ein DIN A4 Papier und einen Stift parat.

Nimm ein paar lange Atemzüge, komm ganz bei dir an.

Wandere nun im Geiste unterstützt durch gelegentliche Blicke in den Kalender durch die Tage und Wochen oder lies deine Einträge Monat für Monat.

Achte auf jene Erlebnisse und Erfahrungen, die für dich auf positive, denkwürdige oder negative Weise wichtig geworden sind. Mit anderen Worten: Schau, welche Madeleine-, Stracciatella- oder Tonnen-Erlebnisse du findest.

Du erkennst sie wahrscheinlich daran, dass sie eine Reaktion in dir auslösen: Du freust dich, gruselst dich, wirst traurig, bist stolz, erleichtert etc.

Nun notiere in einer Liste für jeden Monat mindestens einen und bis zu drei *denkwürdige, schöne oder auf andere Weise bedeutsame Momente* (natürlich auch mehr, wenn dir danach ist).<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Journal Methoden Lehrgangs-Absolventin Regine Mai aus Wangerooge verdanken wir diese Schreibidee. Sie hat dafür die Liste und die Momentaufnahme aus dem Methoden-Baukasten des heilsamen Journalschreibens auf feinste Weise kombiniert. Danke, Regine!

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.



## Schreiber-Coaching

Dr. Birgit Schreiber

Mobil +49 178 / 53 38 405

[mail@schreibercoaching.de](mailto:mail@schreibercoaching.de)

[schreiben-zur-selbsthilfe.com](https://schreiben-zur-selbsthilfe.com)

### Schritt 2

Nun stehen auf deiner Liste mindestens 12 Ereignisse oder Erfahrungen, die dir im Jahr 2022 wichtig waren.

Suche dir nun *DREI bedeutsame Begebenheiten* aus. Sollte ein Tonnen-Moment darunter sein, streiche ihn aus.

Nun entscheide dich für *eine einzelne gute Begebenheit*, auf die du dich heute konzentrieren möchtest.

#### Schreibe eine Momentaufnahme

Momentaufnahmen sind Bilder mit Worten. Um sie zu malen, versetzen wir uns mit allen Sinnen in die gewählte Erfahrung zurück. Dann schreiben wir sie auf, als wenn wir sie noch einmal erleben. Um den Einstieg zu finden, kannst du meiner kleinen Imagination lauschen.

Nimm wahr, wie es zu dieser Erfahrung kommt, wie sie sich ankündigt, wie sie abläuft, wer dabei ist, wie sie vorübergeht, wie sie fortwirkt.

Deine fünf Sinne helfen dir dabei, die Situation vor deinem inneren Auge wiederentstehen zu lassen. So kannst du dich auch in Zukunft leichter erinnern. Der Moment kann so sogar Teil deiner eigenen „Freudenbiografie“ (Verena Kast) werden.

Frage dich etwa: Was hörst du und siehst du? Nimmst du Gerüche oder Düfte wahr? Was ertastest oder berührst du? Wirst du berührt? Was fühlst du? Wo im Körper spürst du das Gefühl? Wie lange, wie intensiv, wie schön? Etc. pp.

Wie endete die Erfahrung? Was bleibt?

Und schließlich: Womit ist der Moment vergleichbar? Welche Überschrift kannst du der Erfahrung geben?

Nimm dir mindestens acht Minuten und notiere im Präsens, was du erinnerst, so als ob es jetzt wieder geschähe.

Timer: Acht Minuten

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.



## Schreiber-Coaching

Dr. Birgit Schreiber    Mobil +49 178 / 53 38 405    [mail@schreibercoaching.de](mailto:mail@schreibercoaching.de)    [schreiben-zur-selbsthilfe.com](http://schreiben-zur-selbsthilfe.com)

### Deine Ernte

Schreib dir gern eine Ernte. Das ist ein Schritt, den wir beim Journal Schreiben tun können, um ein Fazit aus unserer Erfahrung mitzunehmen und es zu verankern.

Lies dazu deine Momentaufnahme und vervollständige einen oder mehrere der Satzanfänge, die ich hier gleich anbiete. Nimm einfach denjenigen, der jetzt für dich passt.

Wenn ich das lese, spüre ich ...

Wenn ich das lese, bin ich überrascht ...

Wenn ich das lese, möchte ich (dies oder jenes tun) ...

Wenn ich das lese, erkenne ich ...

Viel Vergnügen!

### Tipps zum Weiterschreiben:

- Wenn du Lust hast, noch mehr Erfahrungen auf diese Weise zu bewahren, lass dich von deiner Jahresliste zu weiteren Momentaufnahmen inspirieren.
- Sammle diese Momente in einem Extra-Journal und lies nach, wenn du dir deine Kraft, deine Gaben und wichtigen Erfahrungen mal wieder bewusst machen willst.

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.