



Factsheet: Journaling in Therapie und Beratung

„Zuerst heile mit dem Wort, dann durch die Arznei und zuletzt mit dem Messer“ (Asklepios, Gott der Heilkunst)

10 Gründe, warum Sie Ihre Klient:innen mit Journal Methoden stärken und nachhaltig unterstützen können

- Journal Schreiben begleitet, vertieft und beschleunigt Entwicklungsprozesse.** Erkenntnisse in Sitzungen werden verankert, Erfahrungen dokumentiert, eigene Weiterarbeit zuhause erleichtert.
→ Adams, Kathleen, Kate Thompson (Ed.) (2015) *Expressive Writing, Counseling and Healthcare*, Rowman & Littlefield Publishers, New York u.a.
- Die Journal Ladder, ein übersichtliches System zum Einsatz von Techniken,** erlaubt, Schreibimpulse in der Beratung genau auf die Bedürfnisse und Verarbeitungsmodi der Klient:innen abzustimmen: Pacing, Containment, Reichweite, Grad von kognitiven und intuitiven Erkenntnissen können gesteuert werden.
→ Adams, Kathleen; Ross Deborah (2016): *Your Brain on Ink. A Workbook on Neuroplasticity and the Journal Ladder*. Rowman & Littlefield Publishers, New York u.a.
- Zeiten zwischen den Sitzungen werden zur kostbaren Entwicklungszeit:** Klient:innen können sich zwischen Sitzungen mit Journal Methoden eigenständig stabilisieren, neue Verhaltens- und Denkweisen erproben und die Erfahrungen dokumentieren. Wer mag, bringt seine Texte zum Weiterarbeiten mit in die nächste Sitzung.
→ Peischer, Alexandra (2023) *Versuchen Sie's mal mit Schreiben! Ein effektives Werkzeug für Coaching, Beratung und Erwachsenenbildung*. Carl-Auer
- Selbstwert und -wirksamkeit ihrer Klient:innen wachsen:** Mit Stift und Papier können sie die Richtung ihrer Entwicklung immer besser bestimmen. Ganz nebenbei können sie ihren eigenen Stil und Ausdruck entwickeln – zunächst im Schreiben, dann im Leben.
→ Schreiber, Birgit (2023, 2. Aufl.) *Wohlschreiben. 52 Impulse für ein Leben, das sich echt anfühlt*. Punktgenau: Wien
- Schreiben macht Klient:innen resilienter.** Sie können Routinen zur Entlastung, Stärkung und Selbstfürsorge etablieren; sie finden Räume zum Innehalten, Durchatmen und Entscheiden.
→ richardj davidson.com; Scheuermann, Ulrike (2019) *Self Care Journal*. Knauer



Schreiber-Coaching

Dr. Birgit Schreiber Mobil +49 178 / 53 38 405 mail@schreibercoaching.de schreiben-zur-selbsthilfe.com

6. **Auf die heilsame Kulturtechnik des Schreibens haben Menschen seit Jahrhunderten vertraut** und setzten sie in Gebeten, Segenssprüchen, Liedern, Beschwörungen oder auch in Theaterstücken ein. Heute belegen evidenzbasierte Forschungen die positive Wirkung; Studien benennen zentrale Wirkfaktoren und Einsatzbereiche.

→ Heimes, Silke (2012) *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen

→ Spiegel, David (1999) *Healing words: emotional expression and disease outcome*. *JAMA*. 1999 Apr 14;281(14):1328-9. doi: 10.1001/jama.281.14.1328. PMID: 10208150. Abgerufen am 17.5.23

→ Pennebaker, James W.; Evans John (2014) *Words that heal. Using expressive writing to overcome traumas*. *Idyll Arbor*.

7. **Journal Schreiben erlaubt, kreativ und mit Leichtigkeit die Perspektive zu wechseln** und neue Lösungen zu erkennen. Techniken wie Dialoge, Briefe, Porträts, Zeitreisen helfen, Kontexte zu erkunden, sich selbst mit Ich-Distanz zu betrachten, vernetzte Welt zu begreifen.

→ Ethan Kross, Igor Grossmann (2012) *Boosting wisdom: Distance from the self enhances wise reasoning, attitudes, and behavior*. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141 (1), Februar 2012, 43–48. DOI: 10.1037/a0024158

8. **Schreiben verdreifacht Erfahrung**: 1. Wir erleben, 2. wir schreiben und erleben nach, 3. wir lesen, erleben erneut und reflektieren. Das entschleunigt, wir vertiefen unser Verständnis und laden Erkenntnis ein. Wir verankern Einsichten mit Worten. Verdichten bedeutsame Erfahrungen in Geschichten. Machen Erlebnisse einträglich oder erträglich und tragbar.

9. **Schreiben ist Lebenselixier**: Wer mit allen Sinnen schreibt, entdeckt die Welt wieder, wird neugierig aufs Leben und kreativ. Er oder sie erlebt eine neue Dimension – etwa mit Fantasie, zwischen den Zeilen. Und schließlich: Schreibprodukte – Texte, Lyrik – können zufrieden oder gar stolz machen, den Selbstwert stärken.

→ Rechenberg-Winter, Petra; Randow-Ruddies, Antje (2017) *Poesietherapie in der systemischen Praxis, Interventionen für die Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapie*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2017

10. **Schreiben hilft, Gefühle zu regulieren und neue Verhaltensweisen und Muster zu etablieren**: In den USA werden Journal Methoden deshalb seit mehr als 30 Jahren an Therapeut:innen und Berater:innen vermittelt; Schreibtherapien gehören zu den anerkannten Heilmethoden.

→ Adams, Kathleen (2013) *Expressive Writing, Foundations of Practice*, Rowman & Littlefield Publishers, New York u.a.

→ dies., Ross, Deborah (2016) *Your Brain on Ink. A Workbook on Neuroplasticity and the Journal Ladder*. Rowman & Littlefield Publishers, New York u.a.

→ dies. (2022) *Journal Therapy for Overcoming Burnout: 366 Prompts for Renewal and Stress Management*. Union Square & Co



Was haben Sie als Therapeut:in oder Berater:in vom Journal Schreiben?

Fünf Antworten:

1. **Eine Supervision light – stets verfügbar, kostenfrei.** Auch ohne Termin zur professionellen Supervision oder zur kollegialen Beratung können kreative Schreibtechniken das eigene Expert*innenwissen aktivieren. Komplexe Beratungen und übersichtliches Übertragungsgeschehen werden beim Schreiben entwirrt und neue Perspektiven, Wege und Einsichten können entstehen.

→ *Thompson, Kate (2011) Therapeutic Journal Writing, An Introduction for Professionals, Jessica Kingsley Publishers, London und Philadelphia*

2. **Distanz und erste Hilfe bei Krisen im professionellen Setting:** Die Methode der 55-word-Stories, nur eine von vielen Möglichkeiten, sich zu entlasten, wird zum Beispiel in der Ärzteausbildung in den USA eingesetzt, um Ärzt:innen nach belastenden Erfahrungen im Dienst zu stabilisieren.

→ *Fam Med 2010;42(6):400-2.*

3. **Ihre Nachbereitung und Dokumentation der Arbeit** gelingt dank kreativer Schreibtechniken immer leichter und schneller. Sie entwickeln ihren ganz persönlichen Stil und denken mühelos auf Papier.

4. **Schreibend reflektieren Sie Ihre eigene Entwicklung und Perspektiven für die Praxis.** Was nährt Sie, wo sind Sie in Ihrem Element, wo wollen Sie persönlich hin?

→ *Levy, Mark (2002) Geniale Momente. Revolutionieren Sie Ihr Denken durch persönliche Aufzeichnungen. Midas*

5. **Helfen, ohne auszubrennen.** Dazu tragen Selbstfürsorge, Wohlschreibhaltung und gesteigerte Resilienz bei. Tägliches Training in Achtsamkeit ist ein wohltuender Nebeneffekt.

→ *Neff, K. D. & Germer, C. K (2018) The Mindful Self-Compassion Workbook: A proven way to accept yourself, find inner strength, and thrive. New York: Guilford Press.*