



### Factsheet

## 9 Gründe, warum Lehrkräfte und Lehrende vom Journal schreiben profitieren und sich den Arbeitsalltag erleichtern:

1. **Schreibmethoden erleichtern nachhaltiges Lernen und selbständiges Denken.** Sie können Schüler:innen und auch Studierende leichter zum Schreiben und eigenständigen Weiterdenken motivieren. Inhalte werden vertieft und das Ausdrucksvermögen geschult.

→ Vedral, Johanna; Karel, Eva (2019) *10 Minute Thinking Pieces. Freies Schreiben als Lern-, Lehr- und Denkmethode.* In: *Praxishandbuch Schreibdidaktik.* Hrsg.: C. Wymann. Opladen & Toronto: UTB.

2. **Bei Arbeitsverdichtung: Schreiben schafft den Raum zum Innehalten, Durchatmen und Entscheiden,** es bietet kostbare Denk-, Kraft- und Reflexionsräume.

→ Schreiber, Birgit: *Schreiben zur Selbsthilfe (2 Aufl.) 2022: Weil Worte wirken: Glück erleben, gesund sein;* Springer Verlag Berlin, S. 22

3. **Journal Schreiben ist Supervision light.** Durch gut erforschte Schreibtechniken wird eigenes Expert\*innenwissen aktiviert und professionelle Distanz geschaffen. Neue Perspektiven und Einsichten erwachsen aus der eigenen Feder.

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

4. **Journal Schreiben macht Peersupervision im Schulalltag lebendig** und effektiv und stärkt Teams und ihren Zusammenhalt.

→ Adams, Kathleen, Kate Thompson (Ed.) (2015): *Expressive Writing, Counseling and Healthcare,* Rowman & Littlefield Publishers, New York u.a.

5. **Eigene Resilienz wächst** durch Einübung einer selbstfürsorglichen Haltung, die auch Schüler\*innen und Kolleg\*innen zugutekommt.

→ [richardj davidson.com](http://richardj davidson.com); Scheuermann, Ulrike (2019) *Selfcare. Du bist wertvoll.* Knauer

6. **Journal Methoden bieten Erste Hilfe bei krisenhaften professionellen Erfahrungen.** Die Methode der 55-word-Stories wird wegen ihrer stabilisierenden Wirkung sogar in der Ärzteausbildung eingesetzt.

→ Fam Med 2010;42(6):400-2.



## Schreiber-Coaching

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

7. Ein übersichtliches System und reiches Methodenrepertoire bietet Unterstützung für fast alle beruflichen Herausforderungen. Zum Beispiel: Die Techniken Topics du Jour und Life Balance für Ihr Management und Zeitplanung; Momentaufnahmen und Dialoge für Klarheit und Konfliktklärung, Sprungbretter und Cluster für Übersicht und anstehende Schritte etc.

→ Adams, Kathleen (2013) *The Journal Ladder. In: Expressive Writing Series. Foundations of Practice. S. 43.*

8. Schreiben entlastet zuverlässig und kann schon in wenigen Minuten zu neuer Motivation, zu Freude am Leben und an der professionellen Arbeit führen.

→ Schreiber, Birgit (2022) *Wohlschreiben. 52 Impulse für ein Leben, das sich echt anfühlt. Punktgenau, Wien*

9. Es unterstützt dabei, das eigene Leben bewusst zu reflektieren, sich zu organisieren und Zeit und Projekte zu planen. So können Klärungsprozesse angestoßen, eigene Verhaltensmuster aktiv geändert und Krisen produktiv verarbeitet werden. Insbesondere in Zeiten verdichteter Arbeits- und Kommunikationsprozesse ist es eine Möglichkeit der bewussten Entlastung. Dabei ist Journal Writing kostengünstig und stets verfügbar.

→ Schreiber, Birgit: *Your Life is a Book. Biografisches Schreiben als zukunftsorientiertes Identitätsprojekt. In: Handbuch erziehungswissenschaftliche Biographieforschung und Biographiearbeit. Hrsg.: D. Nittel; H. v. Felden; M. Mendel. Beltz/Juventa, Weinheim. S. 1220 ff.*