



Weiterbildung: Journalschreiben für eine  
reflexive Berufs- und Lebensgestaltung  
In Kooperation mit der Universität Vechta (ARPO)  
18.10.24 – 18.5.25

# Der Überblick

## Zielgruppe

Selbständige und Arbeitnehmer:innen in beratenden, therapeutischen oder pädagogischen Berufen.

## Zielsetzung

- Schreibmethoden nach Situationen und Arbeitsbereich sinnvoll einzusetzen
- Reichweite, Tiefe und Qualität der Methoden für dein Feld anzupassen.
- mit passenden Impulsen Entwicklungsschritte initiieren,
- Prozesse vertiefen und Menschen sicher begleiten.
- mit deiner inneren Supervisorin in Kontakt kommen
- dich als Lehrende, Berater:in oder Gruppenleiter:in zu stärken, nach deinen Werten zu leben und auf deinem persönlichen Erfolgskurs zu bleiben.

## Die Fakten

**76 Unterrichtsstunden** in 3 Modulen an insgesamt neun Unterrichtstagen

**Workshops zur Vertiefung:** Zweimal je zwei Unterrichtsstunden in Online-Workshop mit Theorie-Input und Praxis-Reflexion

**Praxisworkshops:** Vier zusätzliche Unterrichtsstunden in aktuellen Workshops mit Birgit Schreiber. z.B. Online Journaltreff

**Insgesamt 125 Unterrichtsstunden** inkl. eigenständige Vor- und Nachbereitung, Übungen in Lerntandems und Kleingruppen

**Persönliches Einzelgespräch** mit der Dozentin (eine Zeitstunde)

# Ablauf der Weiterbildung



## Modul I – Bad Zwischenahn

**Ankommen** – in der Weiterbildung

**Anfangen** – eine kreative Verbindung mit dem Journal

**Aufbauen** – auf solidem wissenschaftlichen Fundament

### Das wird vermittelt:

- Die fünf Faktoren heilsamen Schreibens (vgl.: Schreiben zur Selbsthilfe, Springer 2022, 2. Aufl.)
- Möglichkeitsräume des Schreibens – vom Kraftraum bis zum Traumraum
- Die Geschichte des freien Schreibens und Pioniere des Journalschreibens am Beispiel von Pierre Janet, Peter Elbow, Julia Cameron, Ira Progoff
- Didaktisches: Gestaltung von Schreibanregungen und Modelle für den Aufbau von Workshops/Beratungen
- Schreiben und Imaginationen, Beispiel Self-Compassion-Methode
- Poesietherapie: Menschen als wahrnehmendes und schöpferisches Bio-psycho-soziales Wesen

## Vertiefungstreffen I – Online

### Storytelling als Wirkfaktor heilsamen Schreibens

- Erkenntnisse der narrativen Psychologie, der soziologische Biografie- und Erzählforschung
- Neue Autobiografie (Memoir)
- narratives Journaling

## Modul II – Online

### Den Methodenkoffer füllen

- 22 Techniken aus dem Journal to the Self -Ansatz nach Kathleen Adams
- Ausgewählte Methoden des poesie-therapeutisch inspirierten Schreiben zur Selbsthilfe-Konzepts
- Impulse des selbstfürsorglichen Schreibens und Wohlschreibens
- das erste effektive System für den Einsatz von Journal Methoden in Therapie und Beratung

## Vertiefungstreffen II – Online

### Das Expressive Schreiben nach Krisen und bei belastenden Themen kennenlernen

- James W. Pennebaker und das Expressive Writing Paradigma
- Forschungsergebnisse
- Prinzipien des Expressiven Schreibens
- Ausgewählte Methode: Benefit Writing

## Modul III – Bad Zwischenahn

### Den eigenen Weg in der Weiterbildung reflektieren und die Ernte einfahren

- Das wird vermittelt, erprobt und diskutiert:
- Rückblick auf die absolvierten Module
- Review passieren lassen der erworbenen Kenntnisse und Erfahrungen

- Die eigene Reise mit dem Journal und ihr Ergebnis würdigen und feiern
- Vorbereitung auf die eigene Arbeit mit Journalmethoden:
- Präsentation der Konzepte von Teilnehmenden und Feedback
- Moderation und Anleitung von Impulsen durch die Teilnehmenden und Feedback
- Abschiedsrituale und -methoden
- Abschluss mit Ausblick

## Praxisseminare – Online

### Seminare mit Teilnehmer:innen erleben und selbst teilnehmen

Insgesamt 4 Stunden – wähle den für dich passenden Termin aus den monatlich stattfindende Journaltreffen oder dem Kartenworkshop Magic Cards. [Hier sind die aktuellen Termine](#)

## Weiterbildung: Selbstreflexive Berufs- und Lebensgestaltung

### 3 Kompaktseminare: 18.10.24 bis 18.05.25

Präsenzseminar: 18.- 20.10.24 – Bad Zwischenahn

Onlineseminar: 7.2.- 9.2.25 – Zoom

Präsenzseminar: 16.- 18.5.25 – Bad Zwischenahn

2 Onlineworkshops zur Vertiefung, 2 Praxis-Workshops nach Wahl, Peergroup, Austauschplattform und Forum.

**Anmeldeschluss:** Montag, 09. September 2024

**Teilnehmendenzahl:** 10 bis maximal 20 Personen

**Preis** inklusive Unterkunft und Verpflegung im

Seminarhaus in Seenähe € **1.880.-**

### [Anmeldung zur Weiterbildung](#)

[Infoseite von Schreiben zur Selbsthilfe](#)

[Infoseite der Uni Vechta](#)

## Förderung

**Die Ausbildung ist offiziell als Bildungsurlaub anerkannt.**

In Niedersachsen gibt es einen Rechtsanspruch. In anderen Bundesländern kannst du Kostenübernahme und Bildungsurlaub beantragen, genauso wie Bildungsgutscheine, Bildung checks, die Bildungsprämie oder den Weiterbildungsbonus. Dabei können bis zu 50 % der Seminarkosten erstattet werden.

[Lass dich einfach von Frau Ludmilla Luft, an der Uni Vechta beraten.](#)

### Faktsheets:

**Therapie & Beratung:** [10 Gründe, warum Sie Ihre Klient:innen mit Journal Methoden stärken und nachhaltig unterstützen können](#)

**Lehrende:** [9 Gründe, warum Lehrkräfte und Lehrende vom Journal schreiben profitieren und sich den Arbeitsalltag erleichtern.](#)

**Soziale Arbeit:** [9 Gründe, warum Sozialarbeiter\\*innen und Sozialpädag\\*innen vom Journal Schreiben profitieren](#)