

Weiterbildung: Journalschreiben für eine
reflexive Berufs- und Lebensgestaltung
06.02.26 – 06.09.26

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

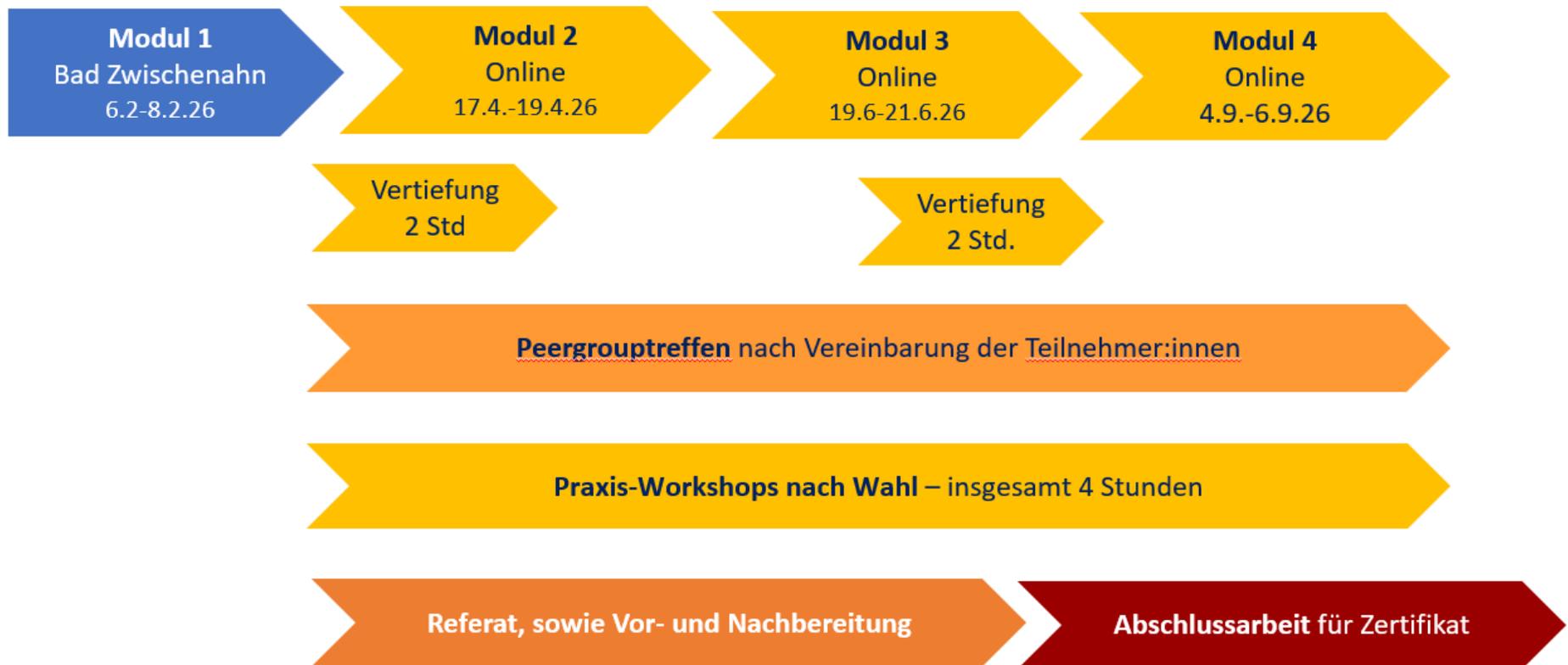
Workshops zur Vertiefung: Zweimal je zwei Unterrichtsstunden in Online-Workshop mit Theorie-Input und Praxis-Reflexion

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)

Der Überblick



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

- Fragen und Themen aus den Peergroups
- Austausch über den Einsatz der Methoden in den Berufsfeldern der Teilnehmer:innen
- Peersupervision
- Weitere Methoden und Referate zur Vertiefung der fünf Wirkfaktoren (siehe Modul I)

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

- Fragen und Anliegen aus den Peergroups
- Peersupervision
- Erfahrungen aus der Arbeit mit dem Journaling in den Berufsfeldern der Teilnehmer:innen
- Referate zu ausgewählten Themen
- Vertiefung der Journal to the Self-Methoden aus Modul II

Modul III – Online

Storytelling als Wirkfaktor heilsamen Schreibens

- Erkenntnisse der narrativen Psychologie, der soziologischen Biografie- und Erzählforschung
- Kennenlernen identitätsstärkender Schreibformen:
- Neue Autobiografie, Memoir
- narratives Journaling
- „Personal Essay“, „Mini-Memoir“, Märchen

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

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

4 Kompaktseminare: 06.02.25 bis 06.09.26

Präsenzseminar: 06.02.26 – 08.02.2624 – Bad Zwischenahn

Onlineseminar: 17.04. – 19.04.26 – Zoom

Onlineseminar: 19.06. – 21.06.26 – Zoom

Onlineseminar: 04.09. – 06.09.26 – Zoom

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

Anmeldeschluss: siehe Seite der Universität Vechta

Teilnehmendenzahl: 10 bis maximal 20 Personen

Preis inklusive Unterkunft und Verpflegung im Seminarhaus in Seenähe € 1.950.-

[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, Bildungschecks, 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

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