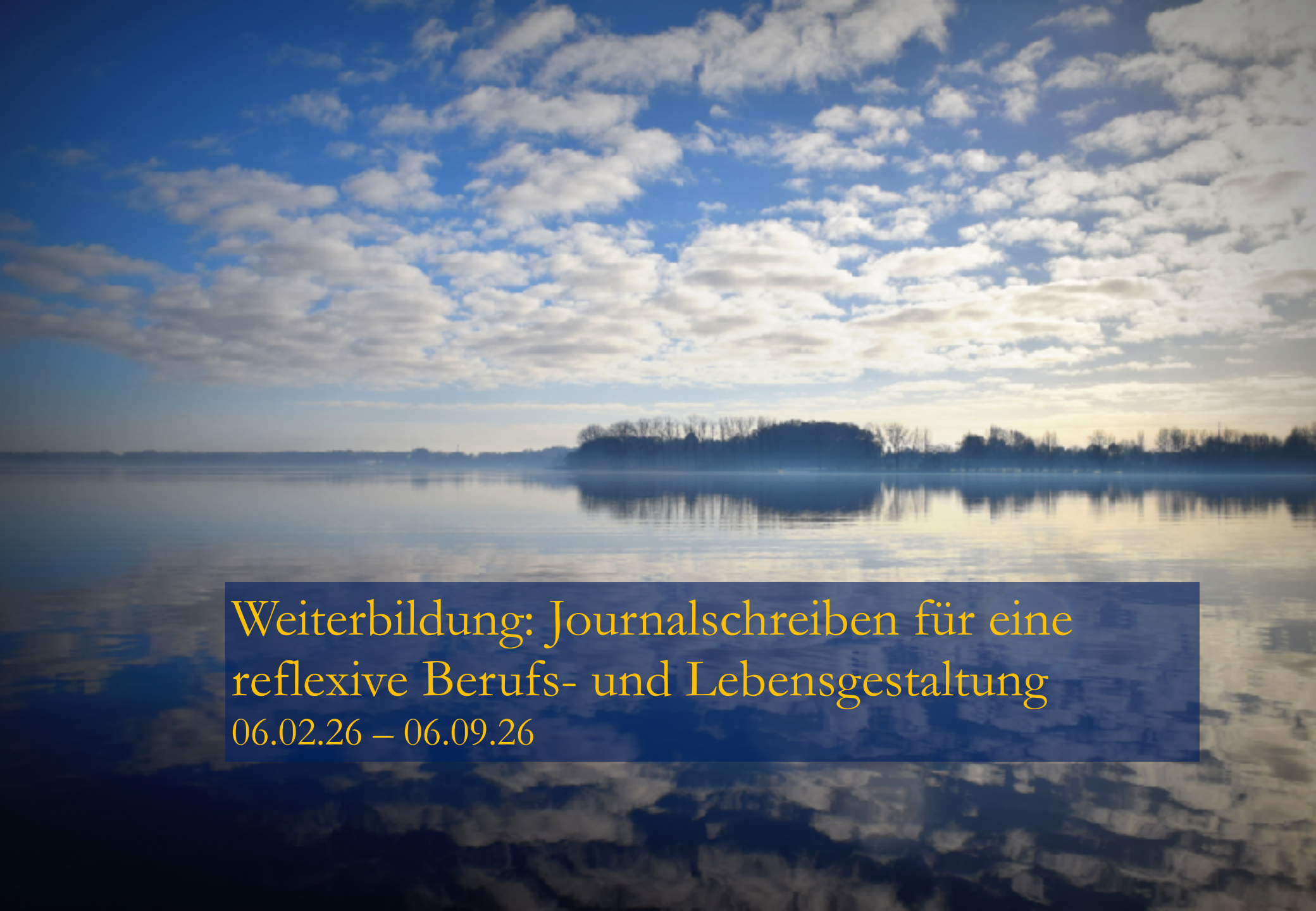
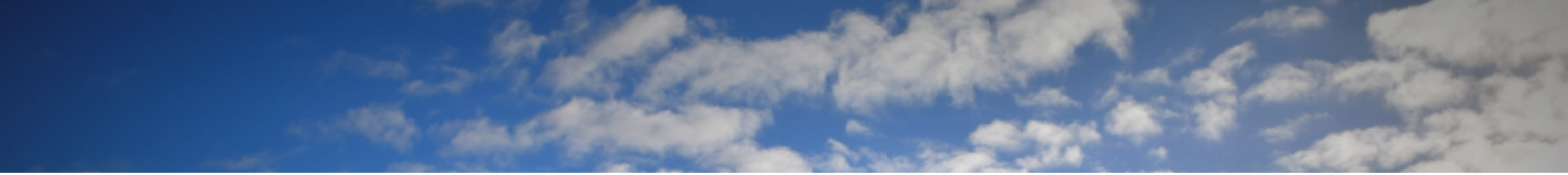

Weiterbildung: Journalschreiben für eine reflexive Berufs- und Lebensgestaltung
06.02.26 – 06.09.26



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 4 Modulen an insgesamt zwölf Unterrichtstagen

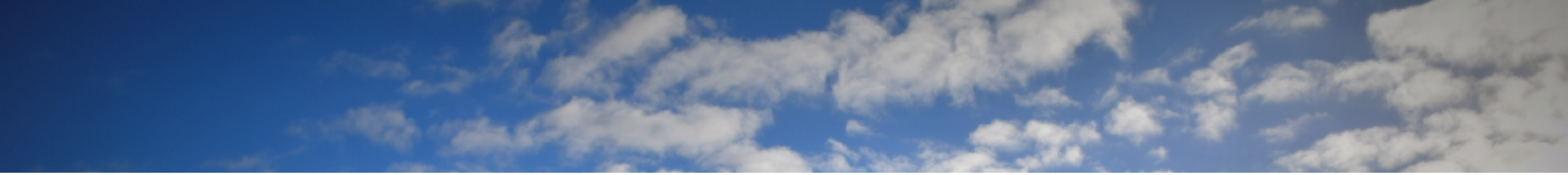
Praxisworkshops: Vier zusätzliche Unterrichtsstunden in aktuellen Workshops mit Birgit Schreiber. z.B. Online Journaltreff

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

Persönliches Einzelgespräch mit der Dozentin (eine Zeitstunde)

Der Überblick

Weiterbildung: Journalschreiben für eine reflexive Berufs- und Lebensgestaltung



Modul 1 – Bad Zwischenahn

Ankommen – in der Weiterbildung
Anfangen – eine kreative Verbindung mit dem Journal
Aufbauen – auf solidem wissenschaftlichen Fundament

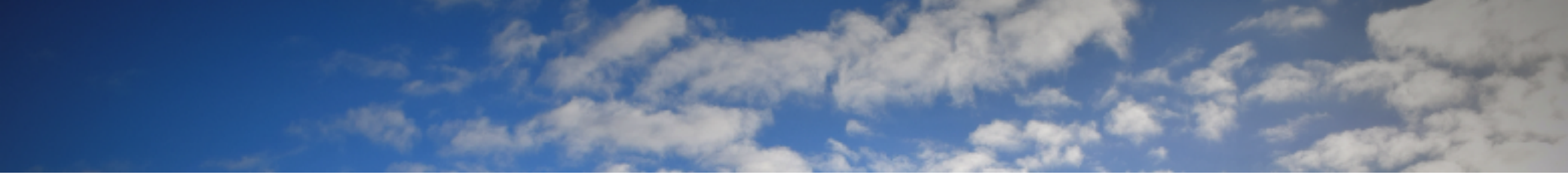
Das wird vermittelt:

- 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
- Poesietherapie: Menschen als wahrnehmendes und schöpferisches Bio-psycho-soziales Wesen

Modul 2 – 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
- Schreiben und Imaginationen, Beispiel Self-Compassion-Methode



Modul 3 – Online

Möglichkeitsräume und Didaktisches

- Erkenntnisse der narrativen Psychologie, der soziologischen Biografie- und Erzählforschung
- James W. Pennebaker und das Expressive Writing Paradigma
- Kennenlernen identitätsstärkender Schreibformen
- Effektiver Einsatz des Journaling
  + z.B. in Coaching und Beratung,
  + in Lehre und Pädagogik
  + in Hospizarbeit und Fokusgruppen
- Vorbereitung auf die Konzeptentwicklung und die eigene Arbeit mit Journalmethoden:
- So leite ich Schreibgruppen sicher und kompetent
- So wird mein Workshop spannend und effektiv (Planung und Aufbau)

Modul 4 – Online

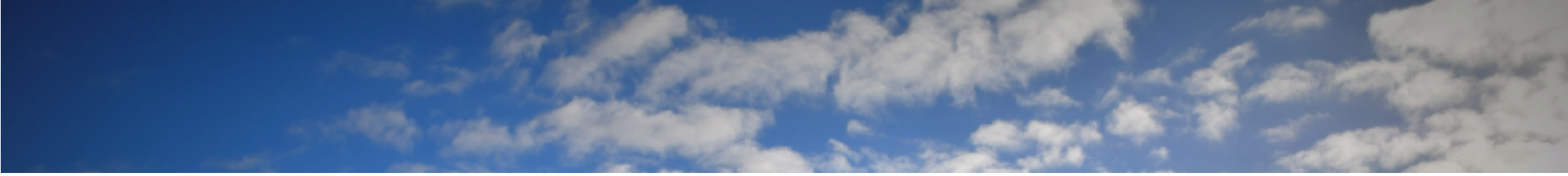
Professioneller Einsatz von Journalmethoden

- Werte und Ziele für die eigene Arbeit definieren
- Feedback zu den Konzepten der TN
- Mini-Teachings und Feedback
- Abschluss und Ausblick

Praxisseminare – Online

Seminare mit Teilnehmer:innen erleben und selbst teilnehmen

Insgesamt 4 Stunden – wähle den für dich passenden Termin aus den monatlichen Journaltreffen oder den 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.

Factsheets: 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 Sozialpädog*innen vom Journal Schreiben profitieren