

MIT JOURNALING ZU MEHR KLARHEIT UND KREATIVITÄT

-
- Mit Dr. Birgit Schreiber
 - www.schreiben-zur-selbsthilfe.com



SCHREIBEN



Mit genügend Pausen:

9:30-12:30 Uhr

14:30-17:30 Uhr

JOURNALING IST INSPIRIERT VON:



DREI FRAGEN

- **Wer bin ich?** – Ganz schlicht: Name, Beruf, Alter etc. Oder: Die Rollen, die du im Leben spielst (Ehefrau, Hausbesitzer, Tierschützerin ...). Deine hervorstechendsten Eigenschaften oder Lieblingsanteile ;)
- **Warum bin ich hier?** Was hat mich motiviert, meinen Samstag zu opfern? Oder: Philosophisch gesehen: Warum bin ich hier auf der Welt, schreibe ich, entwickle ich mich und wohin?
- **Was will ich mitnehmen? Was investieren?** Investition und Ertrag hängen oft zusammen. Und es ist gut zu wissen, ob ich nur mal meinen Zeh ins Wasser tauchen oder doch Kopfüber hineinspringen will. Und was willst du eigentlich nachher gelernt haben?

ERNTE:

1

Wenn ich das lese, bin ich
überrascht ...

2

Wenn ich das lese, spüre
ich ...

3

Wenn ich das lese, erkenne
ich ...

4

Wenn ich das lese, möchte
ich ...

ALPHAPOEM

- G erade sind meine Augen oft sehr müde
- E nergie fehlt fürs Gucken
- S o?
- U und was jetzt?
- N atürlich liegt immer viel an, lesen, tippen, schreiben, erledigen, Erwartungen erfüllen
- D a liegt der Hase im Pfeffer. Welche Erwartungen will ich erfüllen?
- H abe doch die Wahl
- E ntweder weiter wie bisher nach außen schielen ;) oder nach
- I nnen wenden, zu mir,
- T un was nötig ist --- und das ist eine Guck-Pause!!!

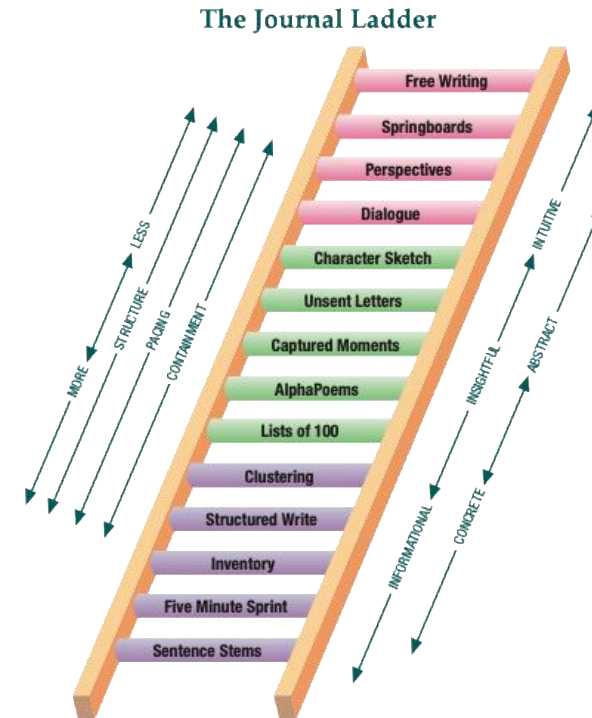
DIE MAGISCHEN WIRKSTOFFE

- Beschrieben in „Schreiben zur Selbsthilfe - Weil Worte wirken: Glück erleben, gesund sein (Springer, 2. Aufl).



JOURNAL METHODEN

- Kurze, klare Tools für Fokus, Tagesplanung und Selbstorganisation
- Kreative und intuitive Zugänge für emotionale Klärung und Lebensbewältigung
- Visionäre Techniken, die Zukunftsbilder öffnen und auch literarische Prozesse inspirieren



Kathleen Adams LPC, Center for Journal Therapy, Inc.

Structure	Foundation, form, sequenced tasks, orderliness
Pacing	Rhythm, movement, timing
Containment	Boundaries, limits, shape
Concrete	Easy to understand and attempt, external, reality-based
Abstract	Symbolic, metaphoric, internal, imaginal
Informational	Practical, immediately useful
Insightful	Connections, patterns, awareness
Intuitive	Sudden knowing, internal wisdom, quiet voice within

© 1998 Kathleen Adams. Adapted from *The Way of the Journal*, 2nd Ed., Sidran Press. All rights reserved. May be copied for educational/therapeutic use so long as attribution and copyright information is retained. All other use, contact author. Center for Journal Therapy, Inc. www.journaltherapy.com, info@journaltherapy.com 888-421-2298

WIRKSAME JOURNAL IMPULSE FÜR DEINE SCHREIBROUTINE

- Starte deine eigene Journalroutine und ziehe einfach eine Magic Card aus dem Kartenset.
- Mit dieser Karte kannst du zum Beispiel Stressoren und Gefühle zähmen und dich entlasten.
- Hier kannst du weitere Karten für dich testen:

<https://schreiben-zur-selbsthilfe.com/portfolio/inspirationskarten-journal-to-the-self/>

Alphapoems

1-5
MIN

Stressor**Email**

Erstaunlich heftig ist die
Mailbox geflutet mit
Anfragen, Anträgen, Ansinnen.
Ich bestelle vieles ab und die
Last wird geringer.
Schreibe eine Sache, die dich stresst,
Buchstabe für Buchstabe untereinander
an den Rand einer Seite. Lass dir zu
jedem Buchstaben Worte oder Sätze
einfallen, so dass ein Gedicht nach dem
Muster oben entsteht. Denk nicht zu
viel nach! Schalte dein Hirn ab! Schreib
schnell! Nimm was kommt! Lass dich
überraschen! Hab Spaß!

**Fühlst du dich traurig,
deprimiert oder ängstlich?**
*Ein Weg, wie du dein Problem benennen
und zu einer Lösung kommen kannst:
Schalte etwa zur Hälfte des Gedichts
auf Handlungsmöglichkeiten um.*



FÜNF MINUTEN SPRINT

- Dies ist eine Basistechnik des Journaling
- Uhr stellen, losschreiben.
- Timer klingelt. Aufhören.
- Die Fragen oder Satzanfänge, die wir wählen, bestimmen die Richtung. Das heißt: WIR bestimmen die Richtung.
- Übrigens: Du darfst auch traben und spazieren gehen und dir einfach mehr Zeit geben.

WAS IST LOS?

Einmal kurz durchatmen



Mit der Aufmerksamkeit durch den Körper wandern

IMAGINATION

- Beim Einatmen nehme ich meinen Körper wahr
- Beim Ausatmen lächle ich meinem Körper zu
- Beim Einatmen nehme ich meine Füße wahr
- Beim Ausatmen lächle ich meinen Füßen zu
- Beim Einatmen nehme ich meine Beine wahr
- Beim Ausatmen lächle ich meinen Beinen zu
- Beim Einatmen nehme ich meinen unteren Rücken wahr ...

EINE VER-DICHTUNG

- Unterstreiche Worte, die dich besonders ansprechen und schreibe ein Elfchen
- Elf
Worte aber
viel mehr Gewicht
als geahnt in diesem
Gedicht



HAIKU 5 - 7 - 5

- Mein Flieder blüht weiß
Jahre hab ich gewartet
schenkst mir deine Pracht





DAS ELFCHEN – ERNTE IN ELF WORTEN

- Spüren
- Wie Finger
- Und Schultern lockerlassen
- Der Rücken weich wird
- Atmen



ERNTEMETHODEN

- Satzanfänge fortsetzen
- Worte unterstreichen
- Sätze mit Highlighter markieren
- Ein Elfchen - kleine Lyrik schreiben (oder Haikus)
- Eine Überschrift finden
- Ein Wort, einen Satz als Schlusswort

WARUM ERNTEN?

- Wir verankern uns wieder in der Gegenwart
- Wir entdecken Perlen (Ideen, Einsichten, Formulierungen) im Wörtermeer
- Wir gewinnen Abstand, nehmen eine Metaebene ein
- Wir spüren, wo das Schreiben in uns landet
- Wir sorgen dafür, dass Erkenntnisse (Perlen, Früchte unseres Schreibens) nicht verloren gehen
- Wir finden unsere Erkenntnisse später schneller wieder
- ERNTEN ist ein Gamechanger. Ernten ist die Methode, die Schreiben heilsam und nachhaltig macht.



LISTEN FÜR MEHR KLARHEIT IM LEBEN

Welche Listen kennt ihr?

To do Listen

Not to do Listen

Einkaufslisten

Dran-denken-Liste

Dankbarkeitslisten

Packliste

Geschenkelisten

Wutliste

Ta-Da-Liste --- Geschafft Liste

LISTOGRAPHY

- List all the experiences that give you goosebumps
- Suddenly you have been granted lunch with God. What are your grievances? List them ...
- Suddenly you are as thin as you want. List what would happen now ...
- Suddenly you can turn back time. List the year you would go to and all the events you would change



LISTE ALS KATHARSIS

Journal-Dump:

"Ungeduldig, wieder nix geworden, sauer, genervt, verflucht traurig, Nebelwand, geh weg, mach Platz, ich will da raus, komme da raus. Bald. Jetzt."

MOMENTAUFNAHMEN

- Sind Bilder aus Worten - Beschreibungen
- Sie schreiben sich im Präsens, sinnlich, unmittelbar, ohne viel Reflexion, einfach so, genüsslich
- Themen reichen von: Mein erster Kuss, Spaziergang im Garten, das Eichhörnchen vor dem Fenster, eine Geburt, ein Abschied
- Mit Momentaufnahmen lernen wir zu staunen, Schönheit wahrzunehmen, uns verbunden zu fühlen

DIE VIER WURZELN DES WOHLBEFINDENS

BORN TO FLOURISH, DAVIDSON/DAHL 2026

- Aufmerksamkeit - Fokus - Präsenz
- Verbundenheit - mit der Welt, mit anderen, mit sich selbst
- Sinn und Bedeutungen im Leben
- Einsicht - in eigene Gedanken und Gefühle - → Ernten

JOURNALING METHODE: MOMENTAUFNAHME

- Mach einen Spaziergang, stelle deinen Timer auf zehn Minuten
- Wenn du gehst, nimm mit allen Sinnen wahr, was dir begegnet, wer dir begegnet, was du siehst, hörst, riechst, ertastest
- Gehe vielleicht einen Weg, den du selten gehst
- Blicke in Gärten, studiere Hecken, die geparkten Autos, die Ritzen im Gehweg
- Frage dich, wie hoch die Bäume sind, wie kurz das Gras, wie bunt die Blumen
- Nach zehn Minuten - mach ein Foto
- Geh einen anderen Weg zurück --- und schreib an einem Platz deiner Wahl eine Momentaufnahme.
- Mit allen Sinnen im Präsenz, sieben Minuten -

WOHLSCHREIBEN - DEIN WEG ZU KLARHEIT UND KREATIVITÄT

Schreiben zur Selbsthilfe - Fünf
magische Wirkstoffe, damit Worte
wirken (Schreiber)



Journal Writing (Adams): praktische
und phantasievolle Techniken für
jede Lebenslage



Wohlschreibhaltung
Self-Compassion - Self-Care

KRAFTVOLLES SELBSTMITGEFÜHL

(NEFF & GERMER, 2020)

- Sich selbst so zu behandeln wie eine gute Freund:in, die gerade eine schwere Zeit durchmacht.
- Fürsorglichkeit uns selbst gegenüber.
- Auch und gerade dann, wenn ist, wir Fehler machen, uns unzulänglich fühlen
- Sich selbst eine innere Verbündete, ein Verbündeter werden.
- Energie nutzen, die wir sonst gegen uns richten würden.
- Grenzen und Respekt für uns selbst.

3 Elemente

- Selbstfreundlichkeit
- Achtsamkeit
- Gemeinsames Menschsein

JETZT DARFST DU SCHREIBEN, WENN DU MAGST:

- Schreib eine Liste von den Eigenschaften und Qualitäten, die du dir von deiner allerbesten Freundin wünschst.
- „Das wünsche ich mir von meiner besten Freundin: 1., 2., 3., 4. 5. – ...100.“

EIGENSCHAFTEN DER BESTEN FREUNDIN

- Humor
- Anvertrautes gut bewahren
- Empathie - mir, anderen, der Umwelt gegenüber
- Zuverlässig, verlässlich
- Offenes Ohr und echtes Interesse
- Sie sagt mir, wenn ich mich zu verirren drohe und mag mich trotzdem
- Tiefe Gespräche, bitte gerne auch mal anderer Meinung sein
- Ähnliche Wertvorstellungen
- Miteinander wachsen können
- Externes Gedächtnis
- Fehler verzeihen kann, Macken annehmen

JETZT DARFST DU WEITER SCHREIBEN ...

- Stell dir vor, dein Journal oder Tagebuch ist deine beste Freundin, dein bester Freund und hat alle die Eigenschaften, die du dir wünschst.
- Jetzt schreibt dir dein Journal einen Brief, der genau zu dir heute passt und dir gut tut. Was beschäftigt dich, quält dich? Was schreibt dein Journal?
- Beginne einfach mit „Liebe XY, ...“ und lass die Worte fließen ...

SCHREIB DIR EINE ERNTE



Wenn ich das lese,
erkenne ich ...



Wenn ich das lese, spüre
ich ...



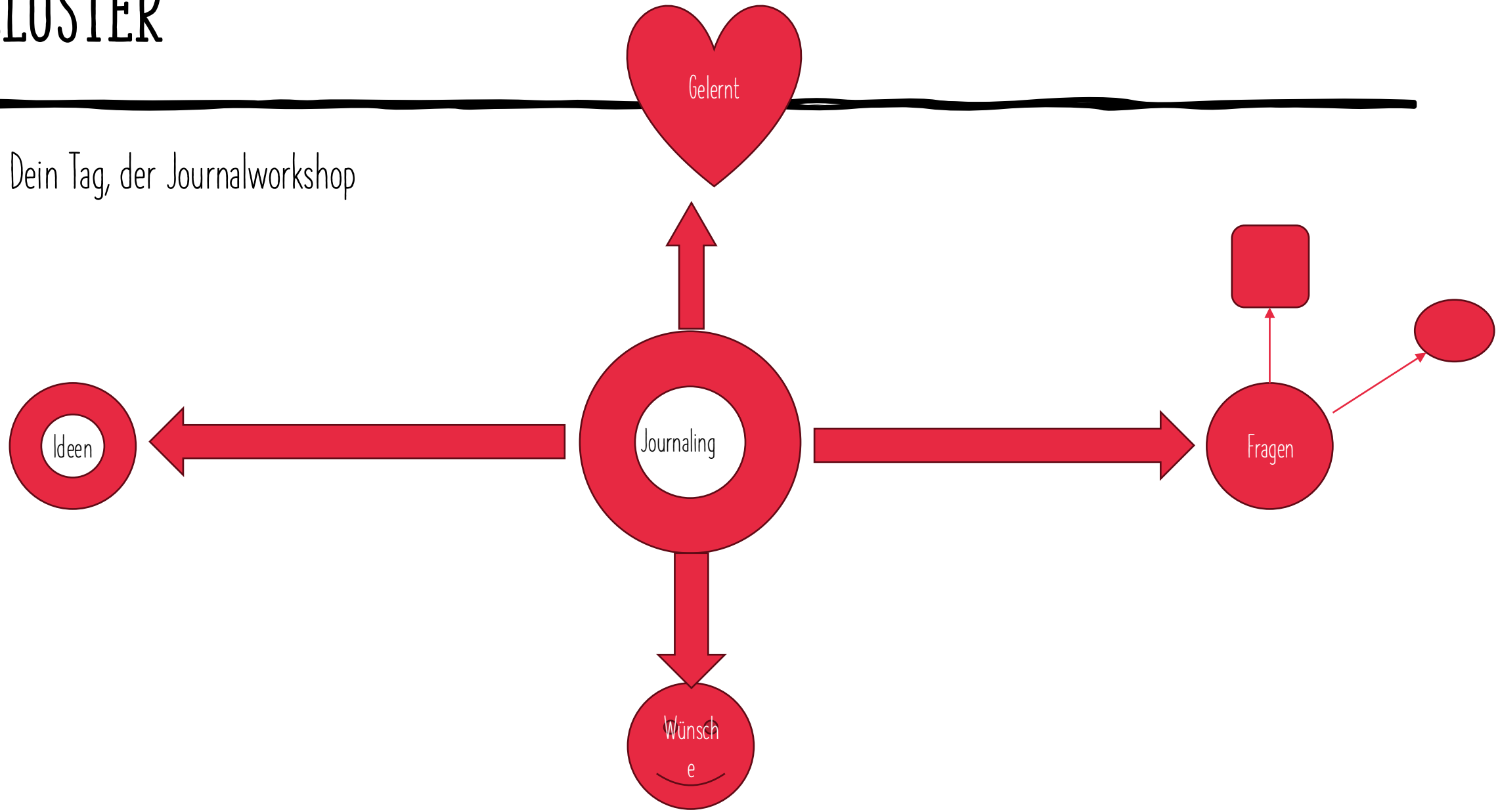
Wenn ich das lese,
möchte ich ...

BRIEFE, DIE DU NICHT ABSCHICKST

- Briefe an Menschen, auf die wir wütend, ärgerlich sind, von denen wir enttäuscht wurden oder uns etwas wünschen
- Liebesbriefe ----
- Abschiedsbriefe
- Briefe an dich selbst (aus Sicht deines wohlwollenden Selbst, von deinem Journal)
- Briefe an eine höhere Macht (Alice Walker)
- Briefe an jemanden, der noch nicht in deinem Leben ist (ein Kind, ein Partner)
- Briefe an ein Projekt
- Briefe an eigene Anteile

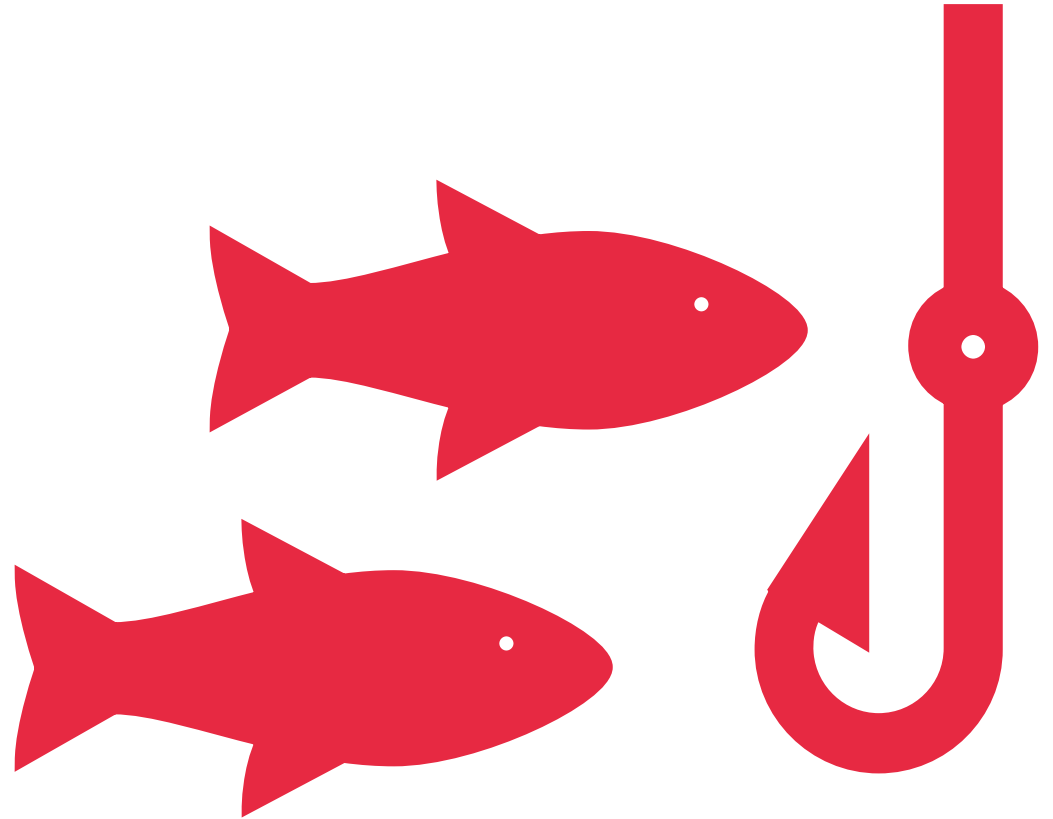
CLUSTER

- Dein Tag, der Journalworkshop



ABSCHLUSS

- Was hast du gefischt?





WEITER SCHREIBEN?

- www.schreiben-zur-selbsthilfe.com
- <https://schreiben-zur-selbsthilfe.com/journal-professionell-2/>
- <https://schreiben-zur-selbsthilfe.com/schreibkurse/>

Oder schreibt mir eine Mail: mail@schreibercoaching.de

Möchtest du Schreibtipps, Blogartikel, und News? Die findest du hier
<https://schreiben-zur-selbsthilfe.com/newsletter/>