Teilnahme per Zoom! Beim Start- und Endmodul ist die Teilnahme vor Ort möglich!

writersstudio

Schreibseminare .& Schreiblehrgänge

Lehrgang Journal Writing Methoden

Selbstheilung fördern durch Schreiben - die innovative Weiterbildung für Lebens- und Sozialberater:innen (LSB), Therapeut:innen, Coaches & Leiter:innen von Fokusgruppen

Pink = Theorie
Grün = Praxis
Blau = Supervision

Optional aufbuchbares Wahlmodul:

Neurowissenschaftliche Methoden

Kostenlose Infoabende per Zoom: Do, 8. Februar 2023, 18 Uhr. Bitte melden Sie sich per Mail für den Infoabend an: infoabend@writersstudio.at.

Institut für Schreibkompetenz Wolfsberger KG
Rechte Wienzeile 131/3, 1050 Wien
0664.731 146 18
administration@writersstudio.at
writersstudio.at

Überblick

1. Allgemeine Info zum Lehrgang
2. Der Lehrgang wendet sich an
3. Warum Journal Writing als Zusatzmethode für Therapie, Coaching & die Arbeit mit Gruppen?
4. Welche Schreibtechniken stehen im Mittelpunkt?
5. Schwerpunkte der Ausbildung
6. Das sagen Absolvent:innen
7. Trainerinnen
8. Ablauf
9. Termine und Aufbau
10. Zusatzangebot für Lehrgangsteilnehmer:innen
11. Voraussetzungen zur Teilnahme
12. Infoabende, Kennenlernen & Beratung
13. Förderungen
14. Anmeldung & Gebühr

1. Allgemeine Info zum Lehrgang

Dieses intensive und vielfältige Weiterbildungs-Programm vermittelt bewährte und kreative Journal Writing Methoden sowie eine theoretische Fundierung des heilsamen Schreibens. Es ermöglicht Ihnen, Schreiben als Selbstheilkunst gut und sicher anzuleiten und zu begleiten - im Rahmen Ihrer bestehenden Praxis als Lebens- und Sozialberater:in (LSB), Therapeut:in, Coach oder Leiter:in von Gruppen. Die Methoden ermöglichen Ihnen außerdem, Inhalte zu vertiefen, Prozesse in ihrer Arbeit zu intensivieren und die Ergebnisse, etwa Beratungserfolge und Lerninhalte, nachhaltig zu verankern.

Journal Schreiben ist in Deutschland und Österreich eine Zusatzmethode, die begleitend zu Therapie und Beratung von Behandler:innen vermittelt und angeboten werden kann. Journal Schreiben ersetzt keine Therapie. Die Methoden sind jedoch gut erforscht und wirksam, werden in den USA in der Journal Therapy eingesetzt, und können zum Selbstcoaching und zur eigenen beruflichen und privaten Entwicklung genutzt werden.

In den Modulen dieses 10-monatigen Lehrgangs lernen Sie unterschiedliche Stile und Methoden des Journal Writing kennen und erleben, wie erfahrene Trainer:innen sie für unterschiedliche Zielgruppen einsetzen.

Sie sammeln in den Wochen zwischen den Modulen weitere Erfahrungen und passen die Methoden schließlich Ihrer eigenen Arbeit mit Menschen an.

2. Der Lehrgang wendet sich an

- **Lebens- und Sozialberater:innen (LSB), Therapeut:innen und Coaches**, die in Einzel- oder Gruppensettings ihre Begleitung von Menschen in herausfordernden Lebenssituationen intensivieren, erleichtern, fokussieren möchten.

- **Sozialarbeiter:innen, Pädagog:innen, Seelsorger*innen, Hospizhelfer:innen, Leiter:innen von Selbsthilfegruppen** (z.B. von chronisch Kranken, Krebskranken), die freies Schreiben als heilsame Erfahrung einsetzen möchten.

- **Menschen, die begleitend zu einer Therapie oder einem Coaching ihre eigene Entwicklung verstärken, fokussieren und erleichtern wollen**.

3. Warum Journal Writing als Zusatzmethode für Therapie, Coaching & die Arbeit mit Gruppen?

Schreiben kann heilsam sein. Das belegen Hunderte von Studien (vgl. Schreiber 2017, 2022): Es aktiviert die Selbstheilungskräfte. Es bringt Menschen in unmittelbaren Kontakt mit sich selbst, eröffnet ihnen neue Sichtweisen und bringt sie wieder mehr in Verbindung mit ihrer Umwelt. Psychische und psychosoziale Blockaden werden gelöst, das Leben kommt wieder ins Fließen oder gerät gar nicht erst ins Stocken.

Um sich auf das Schreiben und auf eine persönliche Entwicklung einzulassen, müssen oft erst innere Blockaden überwunden werden. Außerdem braucht es neben eigener Erfahrung auch eine fundierte Methodik, um andere zum Schreiben zu motivieren. Beides, Erfahrung und Fundierung, nehmen Sie aus dieser Weiterbildung für sich mit.

Im Verlauf des Lehrgangs erproben Sie gut erforschte und bewährte Methoden und stellen Ihren persönlichen Werkzeugkasten für sich zusammen. Die niedrigschwelligen Techniken erlauben es Ihnen am Ende des Lehrgangs, Therapien, Beratungen und Gruppenprozesse zu vertiefen, zu beschleunigen und nachhaltiger zu gestalten.

Die Trainer:innen des Lehrgangs greifen auf bewährte Techniken und Varianten des Journal Writing zurück, das sich seit etwa 50 Jahren in den USA verbreitet und von immer mehr Menschen zur persönlichen und beruflichen Entwicklung genutzt wird.

Als **eigenständige Therapiemethode** wurde es von Kathleen Adams etabliert, die ihre Methoden ständig weiterentwickelt. So haben Adams und ihre Kollegin Deborah Ross ihre Ansätze aufgrund von neurowissenschaftlichen Erkenntnissen an die Arbeitsweise des Gehirns angepasst.

4. Welche Schreibtechniken stehen im Mittelpunkt?

Nachweislich **heilsame** Wirkung haben Methoden dann, wenn sie Menschen dazu anregen, expressiv über ihre Gefühle zu schreiben und ihre Erfahrungen sinngebend in ihre Biografie einzubetten. Die ersten Studien, die den Zusammenhang von Schreiben und Gesundheit belegen, stammen von James W. Pennebaker.

Er zeigte in den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts, dass bereits kurze expressive Schreibzeiten genügen können, um Traumata zu lindern. Die therapeutische Wirkung des Schreibens wurde mittlerweile auch für körperliche Leiden belegt: Schreiben stärkt das Immunsystem und hat messbaren Einfluss auf Herz und Kreislauf, es kann die Folgen chronischer Krankheiten lindern wie etwa Rheuma, Arthritis, Krebs und HIV. **Das gefühlsorientierte = expressive Schreiben steht im Mittelpunkt der Journal Writing–Methode von Kathleen Adams (Journal to the Self) und wird mit vielfältigen Übungen und Ansätzen in diesem Lehrgang vermittelt.**

Außerdem verknüpft Birgit Schreiber die amerikanische Tradition des Journal Writing mit ihrem Konzept der **fünf zentralen Wirkfaktoren** (Schreiben zur Selbsthilfe, 2017, 2022), das auf der europäischen Tradition der Poesietherapie fußt und eine passgenaue Auswahl von Methoden für die jeweilige Person oder Zielgruppe zu treffen.

5. Schwerpunkte der Ausbildung:

Traditionen der Schreiblehre und Methoden des Journal Writing aus den USA, v.a. nach Kathleen Adams, James W. Pennebaker, Peter Elbow, Tristine Rainer, Ira Progoff, Julia Cameron, Mark Levy etc. Außerdem verknüpft Birgit Schreiber die amerikanische Tradition des Journal Writing mit ihrem Konzept der **fünf zentralen Wirkfaktoren** (Schreiben zur Selbsthilfe, 2017), das auf der europäischen Tradition der Poesietherapie fußt. Außerdem die Journal-Schreiber Methode mit poesietherapeutischen Elementen auf Basis der Wirkstoffe heilsamen Schreibens (Birgit Schreiber).

Intro-Einheiten: Kennenlernen und Einstimmen, Überblick über die Journal Writing-Methoden, Einbettung in die Creative Writing-Tradition der USA, Peer-Gruppen-Bildung, Reader-Response Essays schreiben, Schreiben anleiten, anregen, begleiten. Erste Einführung in die theoretische Fundierung und Praxis des Journal Writing.

Meta-Einheiten: Die Module „Foundations of Practice“ und „Transfer in die eigene Praxis“ vertiefen Geschichte und Hintergründe des Journal Writing Ansatzes, sie fokussieren auf Spezialsituationen und ermöglichen es, die Umsetzung des Gelernten in die eigene berufliche Praxis zu planen. Do´s & don´ts, Methoden-Konzept für eigene KlientInnen/Fokusgruppen entwickeln.

Praxis-Einheiten: In diesen Praxis-Workshops geht es darum, verschiedene Journal Writing-Methoden selbst auszuprobieren, um dann später daraus für die eigene Arbeit Passendes auszuwählen, neu zu kombinieren und ggf. umzugestalten.

Wozu spielerisch visuelle Techniken? Das Journal Schreiben ist genau das, was Sie daraus machen. Für viele Menschen sind kreative Methoden hilfreich, um Zugang zu Gefühlen, Träumen und Lösungen zu finden. Die Journale werden bunt und vielseitig und so individuell wie diejenigen, die es führen.

In den Einheiten „Collage Dream Writing“ und „Visual Diary“ wird die Selbstheilkunst des Journals mit **spielerisch visuellen Mitteln** verstärkt, vertieft bzw. erst ermöglicht.

6. Das sagen Lehrgangs-Absolvent:innen:

„Ich bin ich aus rein persönlichem Interesse in den Lehrgang gegangen und mit einem neuen zusätzlichen Berufsbild heraus gekommen. Voll von bereichernden Erfahrungen, wertvollen Kontakten, um eine Regallänge an wunderbarer Fachliteratur reicher und mit viel Wissen und Erfahrung rund um das Journalschreiben ausgestattet. Besonders war für mich die Vielfalt an Themen und TrainerInnen. Wichtigster Anker auf der JWM-Reise war die Lehrgangsleiterin Dr. Birgit Schreiber, die uns mit ihrer Professionalität, ihrem Wissen und ihrer Warmherzigkeit durch das Jahr begleitet und tief in die Hintergründe und wissenschaftlichen Fundamente des Journal Writing eingeführt. Ihre kluge, ermutigende und herzliche Arbeitsweise hat diesen Lehrgang ganz besonders gemacht. Meine persönliche und professionelle Ernte ist reichhaltig: Ich biete mittlerweile auch Journalingkurse an, habe ein Schreibjournal für den Sommer herausgebracht und bin begeistert von diesem neuen Berufsfeld, das sich mir dadurch erschlossen hat. Ich kann den Lehrgang wärmstens empfehlen!“ Julia Rumplmayr

„JWM ist für mich eine Form des möglichst regelmäßigen Schreibens, so ähnlich wie ins Tagebuch, aber mit viel Know-How dahinter. Der Lehrgang zeigt, wie es möglich ist, in Schreibfluss zu kommen, Pläne zu machen, Listen zu schreiben, sich das eigene Leben ein bisschen besser zu organisieren - im Journal eine vertraute Begleiterin zu haben, wenn etwas auf der Seele brennt, Sorgen macht, einen in Bedrängnis bringt. Wenn der Alltag einen zu verschlucken droht, zumindest für 10-15 Minuten zu sich zu finden, mit sich in Kontakt zu kommen. JWM ist eine Möglichkeit um sich aus schwierigen Situationen, Belastungen rauszuschreiben. Eine Hilfe gegen Einsamkeit in der Not.“ Christine Gruber

7. Trainerinnen:

	Dr.in Birgit Schreiber: **Leiterin des Lehrgangs (inhaltlich, wissenschaftlich)** erste zertifizierte Trainerin für „Journal to the Self“ im deutschsprachigen Raum, ausgebildet von Kathleen Adams (JTC), Autorin von „Schreiben zur Selbsthilfe – Worte finden - Glück erleben – gesund sein“ (Springer 2017, 2022). Zertifiziert in Poesietherapie am Fritz-Perls-Institut in Hückeswagen und in systemischem Coaching (IBAF und HISW, Hamburg), promovierte Soziologin im Bereich Biografieforschung – Schwerpunkt Umgang mit schweren Traumata und die Rolle des lebensgeschichtlichen Erzählens (Versteckt, Campus 2005). Ausgebildete Journalistin und Autorin für Psychologie Heute. Leiterin des Bremer Schreibstudios (www.schreiben-zur-selbsthilfe.com), Dozentin im Master-Studiengang „Biografisches und kreatives Schreiben“, ASH in Berlin.
	Michaela Muschitz, MSc: Co-Leiterin des Lehrgangs (organisatorisch) Systemische Coach und Organisationsberaterin, seit 2005 selbständige Schreibtrainerin und Autorin. Schreibt seit Jahrzehnten selbst Journal, Absolventin des Lehrgangs „Journal Writing Methoden“, Chefredakteurin des Magazins „SchreibRÄUME“. Ihr Buch „Sei Heldin – Wie du Zweifel überwindest und dein Abenteuer lebst“ ist 2019 im Verlag punktgenau erschienen und enthält viele Schreibübungen. “Neubeginn Wechseljahre. Neues Buch ab Oktober 2023: „Wie du mit Schreiben deine beste Lebensphase gestaltest“, Verlag punktgenau.
	Mag.a Johanna Vedral: Psychologin, Kunsttherapeutin und Schreibdidaktikerin; Autorin u.a. von „Forschung und Didaktik wissenschaftlichen Schreibens“ und „Collage Dream Writing“ (2. Auflage, punktgenau 2018), Lektorin für wissenschaftliches & autobiographisches Schreiben an der Sigmund Freud Universität & der Uni Wien. Intensive Beschäftigung mit Trauma & Schreiben, 40-jährige Praxis des Journal Writing & Traumtagebuch, seit 20 Jahren Collagen. Sie hält seit 2012 „Collage Dream Writing“-Workshops zur Vertiefung der introspektiven Schreibpraxis.
	Mag.a art. Ida Kronika (vormals Räther): Grafik- und Foto-Künstlerin aus Riga /Lettland lebt seit 2001 In Wien. Sie beschäftigt sich seit ihrer Kindheit mit Zeichnen, Malen und Fotografieren. Mit 25 schloss sie ihr Studium der freien Grafik und Kunstgeschichte an der lettischen Kunstakademie in Riga ab. Sie ist Trainerin für klassische Zeichen-& Maltechniken, führt seit vielen Jahren ein Visual Diary und hält den Workshop „Visual Art for Writers“.
	Mag.a Anna Ladurner Studium Germanistik und Spanisch in Wien und Madrid und langjährige Trainingsserfahrung, Absolventin von „TIP: Schreibtrainer:in werden“ im writers´studio Wien, Weiterbildung zur/zum Gruppenleiter:in für Biografisches Schreiben in psychosozialen Berufen, Alice-Salomon-Fachhochschule, Berlin. Sie schreibt an einem Roman und hält Schreibseminare zu autobiographischen/autofiktionalen Schreiben in der Neuen Schule des Schreibens: Life Writing und Memoir Lehrgang

Institut für Schreibkompetenz Wolfsberger KG
Rechte Wienzeile 131/3, 1050 Wien
0664.731 146 18
administration@writersstudio.at
writersstudio.at

8. Ablauf:

- 26 Einheiten (jeweils Halbtage à 4 Stunden) + 2 Einheiten Gruppenvision
- Erarbeiten der wichtigsten **Fachliteratur** zu Schreibdidaktik (in Deutsch & Englisch).
- **Eigene Schreibpraxis stärken:** ausprobieren der Methoden zwischen den Modulen.
- 5 lehrgangsbegleitende **Peergroup-Treffen** zwischen den Modulen zum Üben, Vertiefen, Reflektieren & Diskutieren der Lehrgangsinhalte.
- **Abschlussarbeit**: Ausgewählte Methoden im eigenen Arbeitssetting anleiten & dokumentieren (Praxisbericht).

9. Termine & Aufbau:

Dauer: Do, 29. Februar 2024 - So, 24. November 2024
Achtung: wir mussten den Starttermin verändern, es kommt zu geänderten Terminen der ersten drei Module!

Abschluss: Zertifikat „Journal Writing Coach - mit dem Schwerpunkt Selbstheilung fördern durch Schreiben“

Gruppe: 4 bis 11 TeilnehmerInnen

Umfang: 445 UE (à 45 min), davon 192 UE mit Anwesenheitspflicht

Format Das Intro- sowie das Abschlussmodul findet als Präsenzworkshop in Wien statt; durch ein professionelles Video-Konferenz-System können Teilnehmer:innen auch per Zoom teilnehmen (**hybrid**). Alle anderen Module finden per **Zoom** statt.

Termine: die **Terminliste mit detailliertem Stundenplan** erhalten Sie auf Anfrage im Büro oder zum Download auf der Website

Zeiten: Donnerstags immer 15.30-19.30 Uhr
Freitags immer 15.30-19.30 Uhr
Samstag immer 9.30-13.30 Uhr*
Sonntags immer 9.30-13.30 Uhr

* Ausnahme: die Supervision startet um 9.30 Uhr, die Dauer richtet sich nach der Teilnehmer:innen-Anzahl.

Peergroup: Die Peergruppen-Termine zwischen den Seminarmodulen werden mit der Gruppe vereinbart.

Wahlmodul: Optional können Sie das Modul „Neurowissenschaftliche Methoden“ dazu buchen. Als Fortbildungseinheit steht dieser Workshop auch allen Absolvent:innen des Journal Writing Methoden-Lehrgangs zur Verfügung.

10. Zusatzangebot für Lehrgangsteilnehmer:innen

Wir organisieren und moderieren für unsere Teilnehmer:innen zwei monatliche Zoom-Schreibtreffs, an denen Lehrgangsteilnehmer:innen von Lehrgangsstart bis Ende **November kostenlos teilnehmen können, um dort an ihren Texten und Projekten weiterschreiben:** > **Schreibfabrik mit Friendly Feedback** und **Write-in**.

11. Voraussetzungen zur Teilnahme:

- Wir legen Interessierten ans Herz, vor dem Lehrgang ein Seminar im writers'studio zu besuchen. Es ist aber möglich, gleich mit dem Lehrgang ab Februar zu beginnen. Die Intro-Einheiten führen in die Creative Writing-Didaktik, das Schreibprozess-Modell und das Essay-Writing ein und geben einen Überblick über die Journal Writing-Ansätze.

- **Besuch eines Infoabends** oder gerne auch ein **kurzes Gespräch mit Lehrgangsleiterin Birgit Schreiber.** Schreiben Sie einfach ein Mail an administration@writersstudio.at, wenn Sie Interesse haben!

- **Bestehende Praxis der Arbeit mit Menschen** (als Lebens- und Sozialberater:in, Therapeut:in, Coach, Sozialarbeiter:in, Leiter:in von Fokusgruppen im sozialen/medizinischen Bereich) oder in Ausbildung in einem dieser Felder. Achtung: Dies ist keine Ausbildung zur Therapeut:in/Coach/GruppenleiterIn, sondern eine Weiterbildung.

- Oder: **Schreibinteressierte** aus anderen Berufsfeldern können den Lehrgang zur Intensivierung der eigenen Journal-Praxis besuchen.

- **Leidenschaftliches Interesse am Schreiben**

12. Infoabende: Kennenlernen & Beratung

Schauen Sie vorbei bei einem kostenlosen Infoabend! Sie lernen die Lehrgangsleiterin kennen und können Fragen zum Lehrgang, zu Methoden und den Seminaren stellen oder nur dabei sein und writers'studio-Luft schnuppern. Termine: Do, 8. Februar 2024, 18 Uhr. Bitte melden Sie sich per Mail (infoabend@writersstudio.at) für den gewünschten Infoabend an.
Für Kostenvoranschläge & bei Fragen zu organisatorischen Anliegen wenden Sie sich bitte an Jutta Barsa. Kontakt administration@writersstudio.at und 0664/73114618

13. Förderungen

Unsere Lehrgänge werden in Wien von WAFF und AMS sowie von der NÖ Landesregierung gefördert. Informationen über Förderungen in den Bundesländern sind den Websites der Förderstellen zu entnehmen. Bitte holen Sie sich von uns einen Kostenvoranschlag unter administration@writersstudio.at!

14. Anmeldung & Gebühr

Frühbucher:innen-Preis bis 10. Februar 2024!

Frühbucherpreis	**12 Raten à € 335,-** **bei Gesamtzahlung € 3.999,-**
Normalpreis	12 Raten à € 369,- bei Gesamtzahlung € 4.399,-
Wahlmodul	Optional können Sie das Wahlmodul „Neurowissenschaftliche Methoden“ dazu buchen. Gebühr: € 335,-

Umsatzsteuerbefreit nach §6 Abs. 1 Z11

Anmeldung:

- Bitte melden Sie sich über die Website **institut.writersstudio.at** an!
- **Motivationsschreiben:** Bitte gleichzeitig mit der Anmeldung ein kurzes, formloses Motivationsschreiben mit Foto an administration@writersstudio.at (Lehrgangsleitung) schicken. Danke.

  Rasch anmelden, das Interesse ist groß und die Teilnehmer:innenzahl begrenzt!

Verrechnung:

Bei **Ratenzahlung** verrechnen wir eine Anzahlung über 300,- Euro. Die nächste Rate erhalten Sie bei Beginn des Lehrgangs. Die letzte Rate wird mit der Anzahlung gegenverrechnet.

Bei **Gesamtzahlung** verrechnen wir eine Anzahlung über 300,- Euro und den Restbetrag vor Lehrgangsstart. Erfolgt die Anmeldung knapp vor Lehrgangsbeginn, verzichten wir auf die Anzahlung und schicken gleich eine Rechnung mit dem Gesamtbetrag.

Storno, Urlaub, Krankheit:

Die Buchung des Lehrgangs ist verbindlich!
Bei Stornierung bis 2 Wochen vor Beginn: die Anzahlung wird nicht rückerstattet.
Bei Stornierung innerhalb 2 Wochen vor Beginn: der gesamte Lehrgang ist zu bezahlen.

Es besteht Anwesenheitspflicht. Falls Sie aus gesundheitlichen Gründen an einem Termin Ihres Lehrgangs nicht teilnehmen können, sind wir um eine Lösung nach Rücksprache mit der Lehrgangsleiterin und der Geschäftsleitung bemüht. Das Lehrgangszertifikat kann erst ausgestellt werden, wenn alle Teile besucht worden sind.

Stand 18.1.2024

Institut für Schreibkompetenz Wolfsberger KG
Rechte Wienzeile 131/3, 1050 Wien
0664.731 146 18
administration@writersstudio.at
writersstudio.at