

## **Online-Unterricht** **Schreiben als Selbsttherapie**

### Alles von der Seele schreiben

Schreiben ist die älteste Therapieform, um sich von Kränkungen und Enttäuschungen zu befreien. Viele Menschen haben äusserst schwierige Lebenssituationen nur deshalb überstehen können, weil sie sich alles von der Seele geschrieben haben. Der Prozess des Schreibens eignet sich hervorragend, um Zugang zu verborgenen Gefühlen zu finden, die sich in der Seele eingenistet haben. Mit dem Benennen und alles Bedrückende aus sich heraus schreiben lassen sich schmerzliche Erfahrungen verarbeiten.



<b>Geeignet für alle Frauen</b> <b>Kurs Nr. 630</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...die sich mit unerledigten Themenbereichen auseinandersetzen wollen.</li> <li>• ...die endlich einen Schlussstrich unter belastende Erfahrungen setzen wollen.</li> <li>• ...die Schreibmethoden auch in der Beratung anwenden möchten.</li> </ul>					
<b>Themen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschichte der Schreibtherapie / Die ersten Schreibtherapeuten / Die Entwicklung der Schreibtherapie in der Tiefenpsychologie</li> <li>• Der heilende Umgang mit Lauten und Worten</li> <li>• Kränkungsbiographie im Rückblick</li> <li>• Thematische Gliederung der eigenen Biografie</li> <li>• Träume schreibend erforschen</li> <li>• Wahrnehmen und Ausdrücken in Sprachskizzen</li> <li>• Verborgene Muster der Gefühle entdecken</li> <li>• Metaphern als Wegweiser für neue Perspektiven</li> <li>• Freuden-Nischen erforschen und gestalten</li> <li>• Das poetische Selbst als Quelle zur Heilung</li> </ul>					
<b>Methode</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsreferate (Vermittlung von Theorie)</li> <li>• Schreibinstrumente, kreative Schreibmethoden</li> <li>• Austausch und beratende Begleitung</li> </ul>					
<b>Donnerstags</b> <b>13:30 – 17:30 Uhr</b>	11. April 24	25. April 24	16. Mai 24	6. Juni 24	27. Juni 24	25. Juli 24
	8. Aug. 24	22. Aug. 24	12. Sept. 24	17. Okt. 24	31. Okt. 24	14. Nov. 24
<b>Abschluss</b>	Modulzertifikat FSB Wird für den Fachtitel SGfB und für den Abschluss Eidg. Diplom psychosoziale Beratung angerechnet.					
<b>Kursleitung</b>	Julia Onken, Rose-Marie Gerber					
<b>Kurskosten</b>	Kurskosten: 4 x CHF 495.- oder 1 x CHF 1900.- Subventionen bei kleinem Budget möglich. Gesuch richten an den Verein «Bildungsfond für Frauen»: sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch					