

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.



Geeignet für alle Frauen Kurs 630	<ul style="list-style-type: none"> • ...die sich mit unerledigten Themenbereichen auseinandersetzen wollen. • ...die endlich einen Schlussstrich unter belastende Erfahrungen setzen wollen. • ...die Schreibmethoden auch in der Beratung anwenden möchten. 					
Themen	<ul style="list-style-type: none"> • Geschichte der Schreibtherapie / Die ersten Schreibtherapeuten / Die Entwicklung der Schreibtherapie in der Tiefenpsychologie • Der heilende Umgang mit Lauten und Worten • Kränkungsbiographie im Rückblick • Thematische Gliederung der eigenen Biografie • Träume schreibend erforschen • Wahrnehmen und Ausdrücken in Sprachskizzen • Verborgene Muster der Gefühle entdecken • Metaphern als Wegweiser für neue Perspektiven • Freuden-Nischen erforschen und gestalten • Das poetische Selbst als Quelle zur Heilung 					
Methode	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsreferate (Vermittlung von Theorie) • Schreibinstrumente, kreative Schreibmethoden • Austausch und beratende Begleitung 					
Donnerstags 13:30 – 17:30 Uhr	26. Okt. 23	16. Nov. 23	30. Nov. 23	14. Dez. 23	18. Jan. 24	08. Feb. 24
	22. Feb. 24	7. März 24	21. März 24	11. April 24	25. April 24	16. Mai 24
Abschluss	Modulzertifikat FSB wird für den Fachtitel SGfB und für den Abschluss Eidg. Diplom psychosoziale Beratung angerechnet.					
Kursleitung	Julia Onken, Rose-Marie Gerber					
Kurskosten	Kurskosten CHF 1900.- / abzüglich CHF 300.- Förderbeitrag des Bildungsfonds für Frauen Selbstkosten CHF 1600.- (oder 4 Raten à CHF 420.-)					