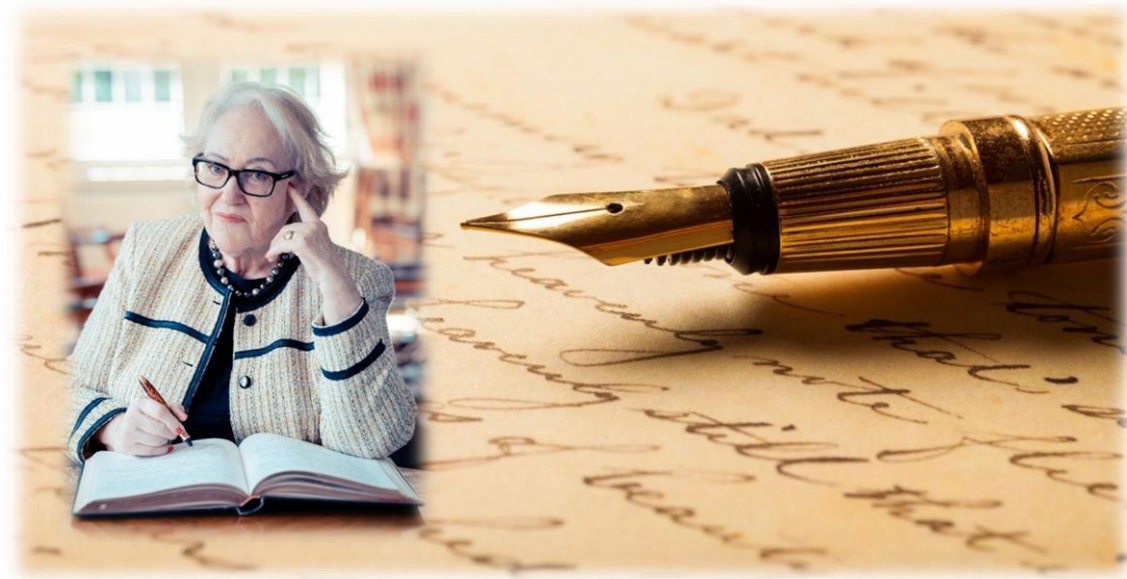


Vortrag mit [Julia Onken](#)

Schreibtherapie – sich 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.

Inhalt

Liebe Teilnehmende	2
Zitate:	3
Schreibend Unbewusstes erforschen	5
Funktion der linken und rechten Gehirnhälfte	5
Methode der Schreibtherapie	7
Mit 7 Schritten von der Bildkurzschrift zum Text	8
Nächster Vortrag mit Julia Onken	10
Hinweise	10
Veröffentlichungen – Publikationen von Julia Onken:	11

Liebe Teilnehmende

Für die vielen liebenswürdigen und freundlichen Rückmeldungen möchte ich mich herzlich bedanken – ich habe mich sehr darüber gefreut.

In der anschliessend stattgefundenen Diskussion in den Kleingruppen hatten wir ein kleines technisches Problem, so dass es leider nicht allen Interessierten möglich war, daran teilzunehmen. Unser technischer Support wird das aber bis zur nächsten Veranstaltung behoben haben.

In den Diskussionen wurden noch Fragen nach den Zitaten aufgeworfen, die ich hier gerne ergänze und beantworte:

«Ob denn mit Schreibtherapie alleine das Thema gelöst werden kann?»

Jein. Zunächst einfach damit beginnen und schauen, wie wir damit zurechtkommen und wie sich unsere Themen bearbeiten lassen. Wenn wir nicht mehr weiterkommen, professionelle Unterstützung suchen.

„Ist dieser Vortrag von dir erhältlich, wie wo....?“

Der Vortrag ist sowohl im Audio- als auch im Videoformat erhältlich. Sobald er bearbeitet ist, werden wir im FSB-Newsletter darauf hinweisen.

Mit herzlichen Grüssen

Julia Onken

Zitate:

„Wenn du das hervorbringst, was in dir ist,
wird dich das, was du hervorbringst, retten.
Wenn du nicht hervorbringst, was in dir ist,
wird dich das, was du nicht hervorbringst, zerstören.“

Thomas-Evangelium/ Apokryphen/ 70

Ein Zweibein sass auf einem Dreibein und ass ein Einbein.
Dann kam ein Vierbein und nahm dem Zweibein das Einbein.
Dann nahm das Zweibein das Dreibein und schlug das Vierbein

Vera F. Birkenbihl

Johannes 1

Im Anfang war das Wort
und das Wort war bei Gott
und das Wort war Gott.
Alle Dinge sind durch dasselbe geworden
und ohne das Wort ist nicht eines geworden,
das geworden ist.

In ihm war Leben
und das Leben war das Licht für die Menschen
und das Licht schien in der Finsternis
und die Finsternis hat es nicht angenommen

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Charles Reade (1814 - 1884), englischer Schriftsteller Zugeschrieben, geht möglicherweise auf ein chinesisches Sprichwort zurück

Aus dem Gedanken wächst das Wort Aus dem Wort entsteht die Tat Aus der Tat entwickelt sich die Gewohnheit Aus der Gewohnheit wird ein Charakterzug Achte deshalb sorgfältig auf Deine Gedanken und ihre Wege Und lass Sie aus der Liebe entspringen Aus der Achtung vor allem Lebendigen.

*Vom Denken gehen die Dinge aus, alles ist denkgeboren, denkgefügt.
Buddha, Siddhartha Gautama lebte um 500 v. Christus in Nordindien*

„Schläft ein Lied in allen Dingen,
Die da träumen fort und fort,
Und die Welt hebt an zu singen,
Triffst du nur das Zauberwort.“

Eichendorf

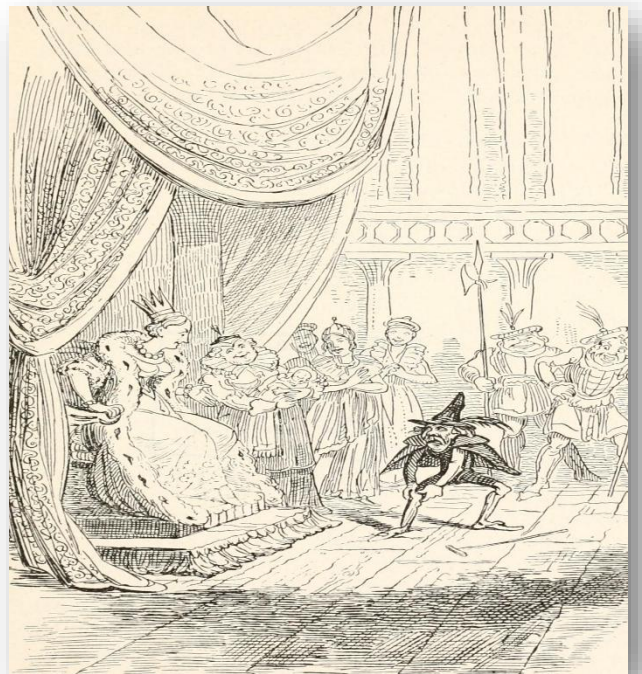
Heute back ich, morgen brau ich,
übermorgen hol ich der Königin ihr Kind;
ach, wie gut, dass niemand weiß,
dass ich Rumpelstilzchen heiß!

Die Königin fragt zunächst, ob Rumpelstilzchen „Kunz“ oder „Heinz“ heiße, und nennt dann erst den korrekt überlieferten Namen. So hat sie das Rätsel gelöst. Rumpelstilzchen wird sehr zornig und zerreißt sich vor Wut selbst mit den folgenden Worten:
«Das hat dir der Teufel gesagt!»

Rumpelstilzchen, Brüder Grimm

Ich habe Angst vor mir
Wo sind Worte, die mir helfen,
den Krieg gegen mich zu gewinnen?

Rose Ausländer



Ich trage dich wie eine Wunde
auf meiner Stirn, die sich nicht schließt.
Sie schmerzt nicht immer. Und es fließt
das Herz sich nicht draus tot.
Nur manchmal plötzlich bin ich blind und spüre
Blut im Munde.

Gottfried Benn

Schreibend Unbewusstes erforschen

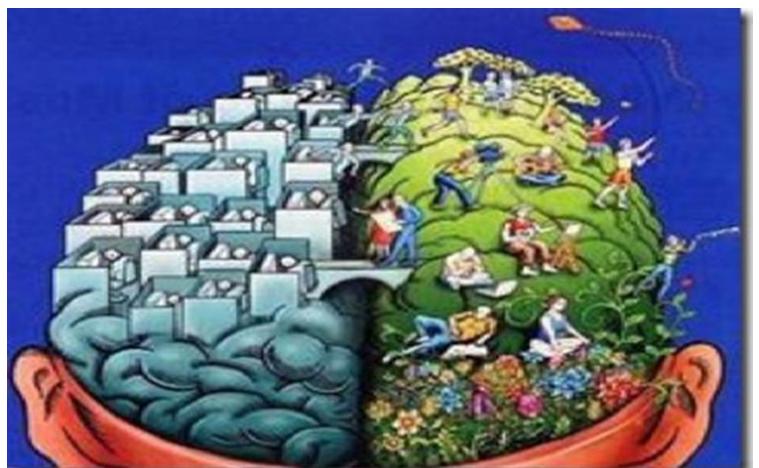
Funktion der linken und rechten Gehirnhälfte

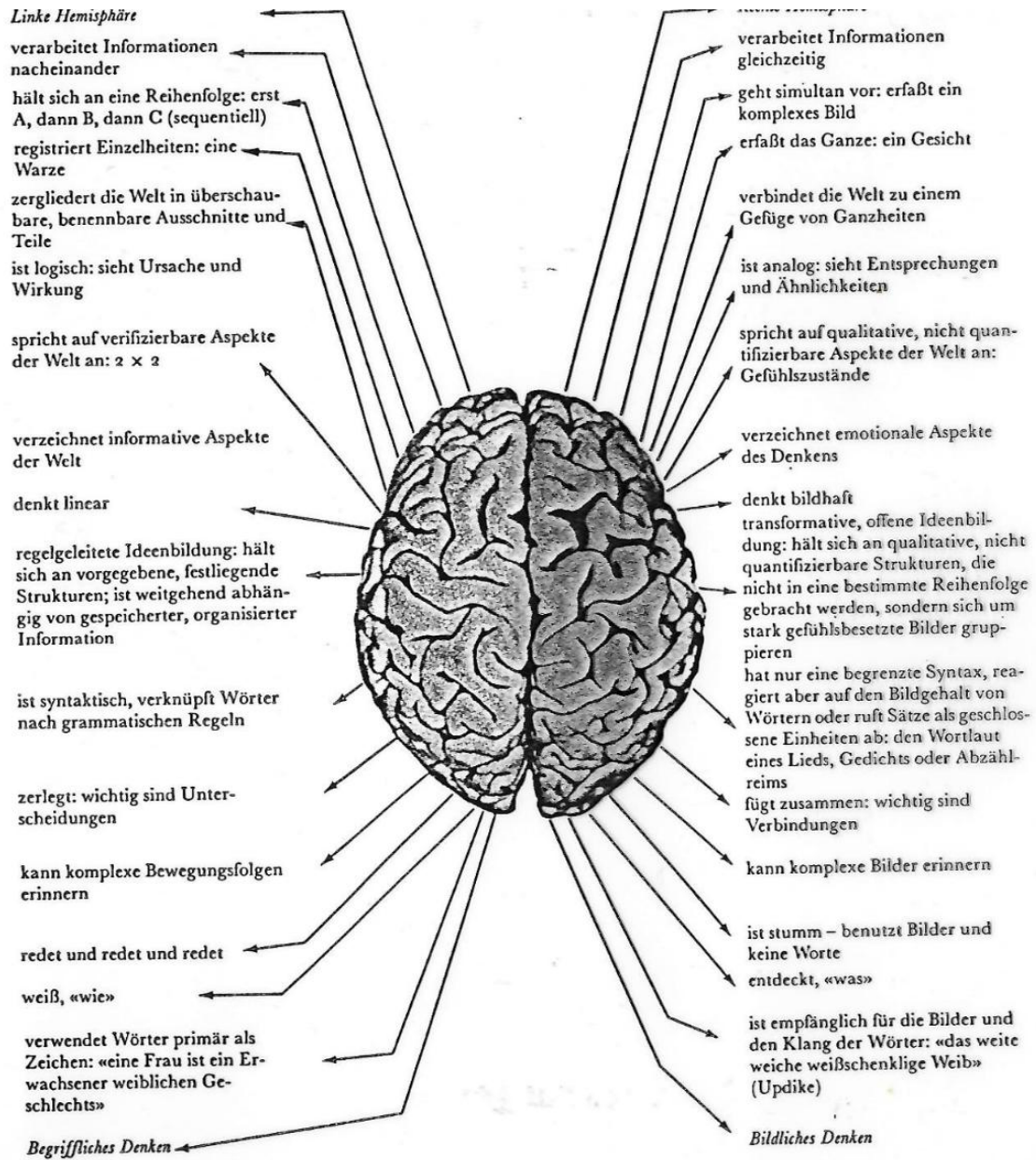
Die linke Gehirnhälfte ist bei den meisten von uns für rationales Denken zuständig:

- Logik,
- Sprache,
- Zahlen,
- Linearität

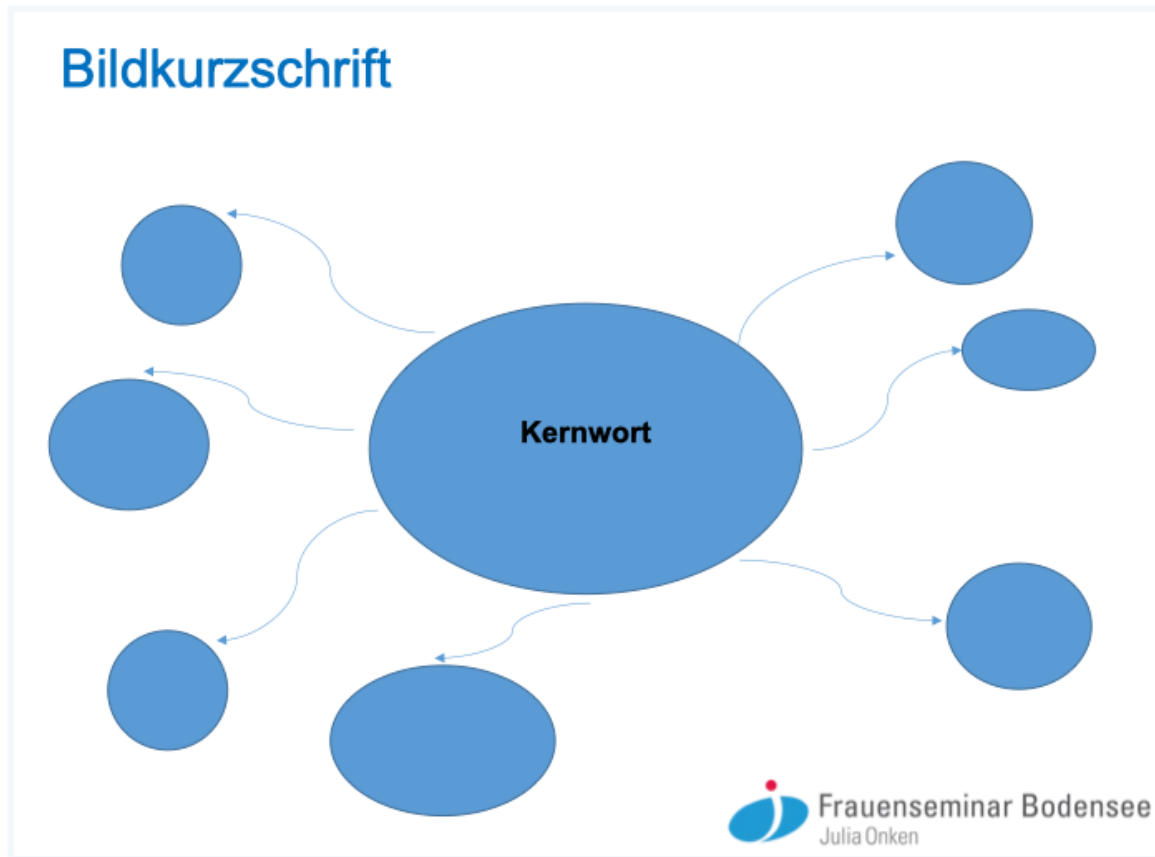
Die rechte Gehirnhälfte für:

- Raumwahrnehmung
- Phantasie
- Farbe
- Rhythmus
- Gestalt
- Mustererkennung
- Dimensionalität





Methode der Schreibtherapie



Mit 7 Schritten von der Bildkurzschrift zum Text

Linke Hirnhälfte ←		Umschaltung ←			Rechte Hirnhälfte	
Schritt 7	Schritt 6	Schritt 5	Schritt 4	Schritt 3	Schritt 2	Schritt 1
Ende mit Anfang wieder verbinden	Hin und her pendeln zwischen Bildkurzschrift und Textverfassen, zwischen bildlichem und ordnendem Denken. Nicht alle Ideen müssen zur Verwendung kommen. Rest liegen lassen.	Bildkurzschrift auf sich wirken lassen. Ersten Satz entstehen lassen, falls der nicht auftaucht, mit dem nächsten beginnen. Versuchen, schnell zu schreiben, ohne sich um Grammatik zu kümmern.	Bildkurzschrift beenden, wenn sich erste Vorstellungen zu einer Aussage melden. (Umschalten auf die linke Hemisphäre)	Ideengeflecht, Assoziationsnetz entstehen lassen.	Assoziationen, Ideen, Phantasien aus Kernwort aufsteigen lassen, ohne sich dabei zu zensurieren. Assoziationsketten verknüpfen und mit Pfeilen versehen. Bei Blockierung vor sich „hindusel“, „brüten“, leere Kreise zeichnen.	Kernwort bilden greifen

online Psychologie–Semester

Psychologie verstehen – Menschen erkennen – Verhalten begreifen

Themen:

- **Persönlichkeitspsychogramme** – Wer bin ich und wer bist Du? Sich selbst und andere einordnen und Verhaltensweisen verstehen.
- **Werden wie meine Mutter? Niemals! Oder doch?**
- **Wenn der Vater das Problem ist** – wie die Vater-Tochterbeziehung das Selbstbewusstsein und die Partnerwahl beeinflusst.
- **Geschwisterkonstellation** – Was wir voneinander gelernt haben.
- **Schluss mit den Schuldgefühlen** – Warum leiden wir unter Schuldgefühlen, obwohl wir uns nichts zuschulden kommen liessen?
- **Neid – das unbeliebte Gefühl** – Der Neid führt uns direkt zu eigenen verborgenen, nicht gelebten Talenten, die in uns schlummern
- **Eifersucht – das quälende Gefühl** – Wie es gelingt, mit diesen Gefühlen einen freundschaftlichen Umgang zu finden
- **Wut – wenn Ärger im Hals stecken bleibt** – Was zu tun ist, um Wut in Mut umzuwandeln
- **Abwehrmechanismen** – Vom Kopf in den Sand stecken und den Auswirkungen

Beginn SA 15. Aug. 2026

Online-Beratungslehrgang

Schluss mit Diäten und Kontrollen –
zurück zum Gleichgewicht



Personen mit Gewichtsproblemen hilfreich begleiten, aus dem Teufelskreis von Hoffnung und Enttäuschung herauszufinden:

- **Ursachen und Hintergründe von Essverhalten erforschen und bearbeiten**
- **Neues Denkwege erschliessen: Alchemie der Ernährung, transzendente Wissensbereiche**

Einmalige Gelegenheit: Dieser Lehrgang wird vom Bildungsfonds für Frauen subventioniert

Beginn: DO 27. Aug. 2026



Nächster Vortrag mit Julia Onken

*Nächster online und live Vortrag
mit Julia Onken:*

Die Lüge der Diäten – und die Wahrheit
Deiner Seele

Warum wir zu viel essen und was uns wirklich fehlt

DO 28. Mai 2026 um 19:00 Uhr

Hinweise

Regelmässig von uns Post erhalten? Hier [Klick](#) können Sie unseren Newsletter abonnieren

Veröffentlichungen – Publikationen von Julia Onken:

- **Feuerzeichenfrau.** Ein Bericht über die Wechseljahre, C.H.Beck, München 1988
- **Geliehenes Glück.** Ein Bericht über den Liebesalltag, C.H.Beck, München 1990
- **Vatermänner.** Ein Bericht über die Vater- Tochter Beziehung und deren Einfluß auf die Partnerschaft, C.H.Beck, München 1993
- **Spiegelbilder. (Vergriffen)**
Männertypen und wie Frauen sie durchschauen und sich selbst erkennen, Bertelsmann, Gütersloh, 1995
- **Die Kirschen in Nachbars Garten.**
Von Ursachen fürs Fremdgehen und den Bedingungen fürs Daheimbleiben, Bertelsmann, Gütersloh, 1997
- **Herrin im eigenen Haus. (Vergriffen)**
Wie Frauen ihr Selbstbewußtsein verlieren und wie sie es wieder zurückgewinnen, Bertelsmann, Gütersloh 2000
- **Wenn Du mich wirklich liebst.**
Die häufigsten Beziehungsfallen und wie wir sie vermeiden, C.H. Beck, München 2001
- **Altweibersommer**
Ein Bericht über die Zeit nach den Wechseljahren, C.H.Beck, München 2002
- **Eigentlich ist alles schief gelaufen – glücklich sein ist lernbar**
C.H.Beck, München 2005
- **„Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter – ein Streitgespräch zwischen Mutter und Tochter“,** Julia Onken, Maya Onken, C.H. Beck, München 2006
- **Am Tag der weissen Chrysanthemen – ein Bericht über Liebe und Eifersucht (Vergriffen)**
C.H. Beck, München 2007
- **Liebespingpong – Das Liebesspiel von Mann und Frau,** Kösel, München 2007, Mitautor Mathias Jung
- **Rabentöchter – weshalb ich meine Mutter trotzdem liebe,** C.H.Beck 2011
- **Im Garten der neuen Freiheiten – ein Reiseführer für die späten Jahre**
C.H.Beck 2015
- **Klassentreffen – Einladung in die unaufgeräumte Vergangenheit, ein psychologischer Bericht,** C.H. Beck 2021
- **Grundlosvergnügt – Vom Ankommen und Loslassen**
Cameo Verlag 2025

Publikationen in unserem [Shop](#) erhältlich