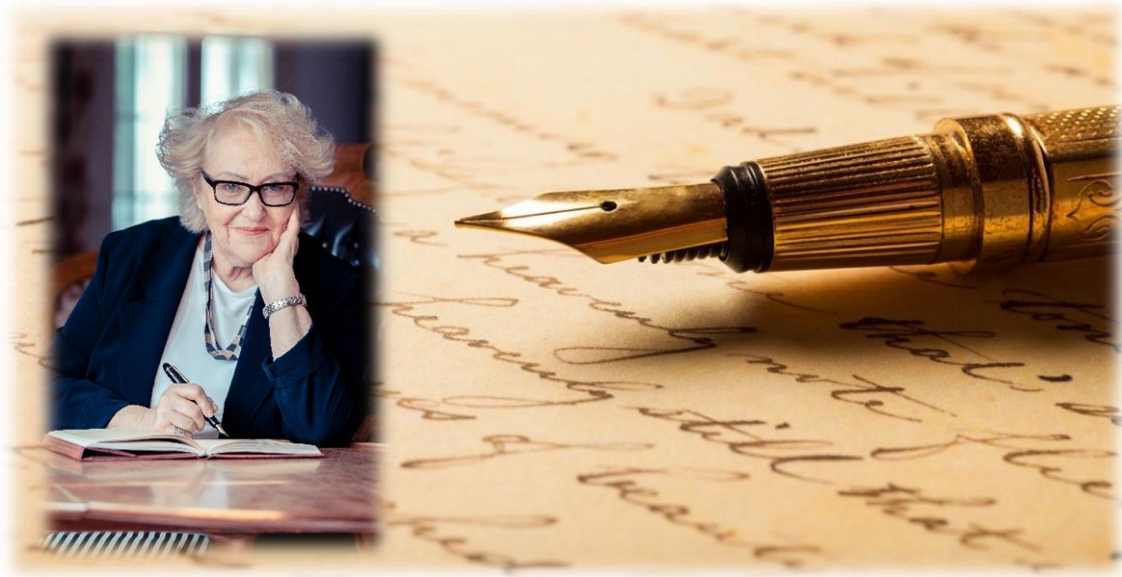


Vortrag vom 19. Februar 2025 mit [Julia Onken](#)

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

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
Leiterinnen der Gesprächsgruppen	10
Aktuell im Frauenseminar Bodensee	11
Nächster Vortrag mit Julia Onken	12

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

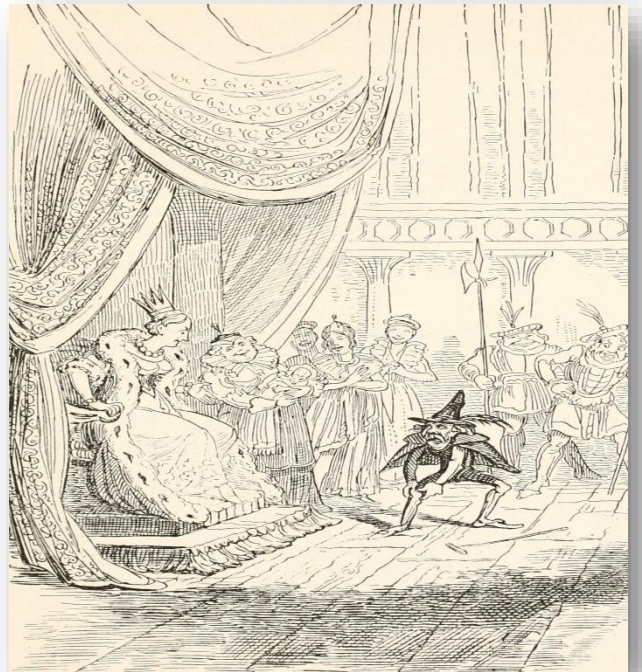
Heute back ich, morgen brau ich,
übermorgen hol ich der Königin ihr Kind;
ach, wie gut, dass niemand weiß,
dass ich Rumpelstilzchen heiß!

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

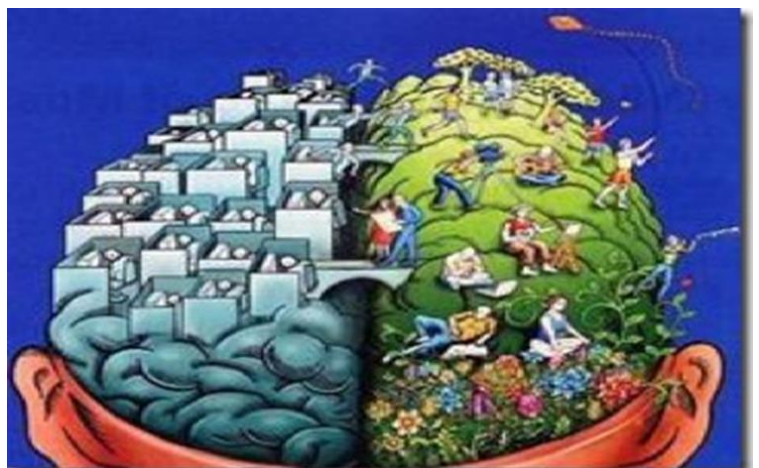
Funktion der linken und rechten Gehirnhälfte

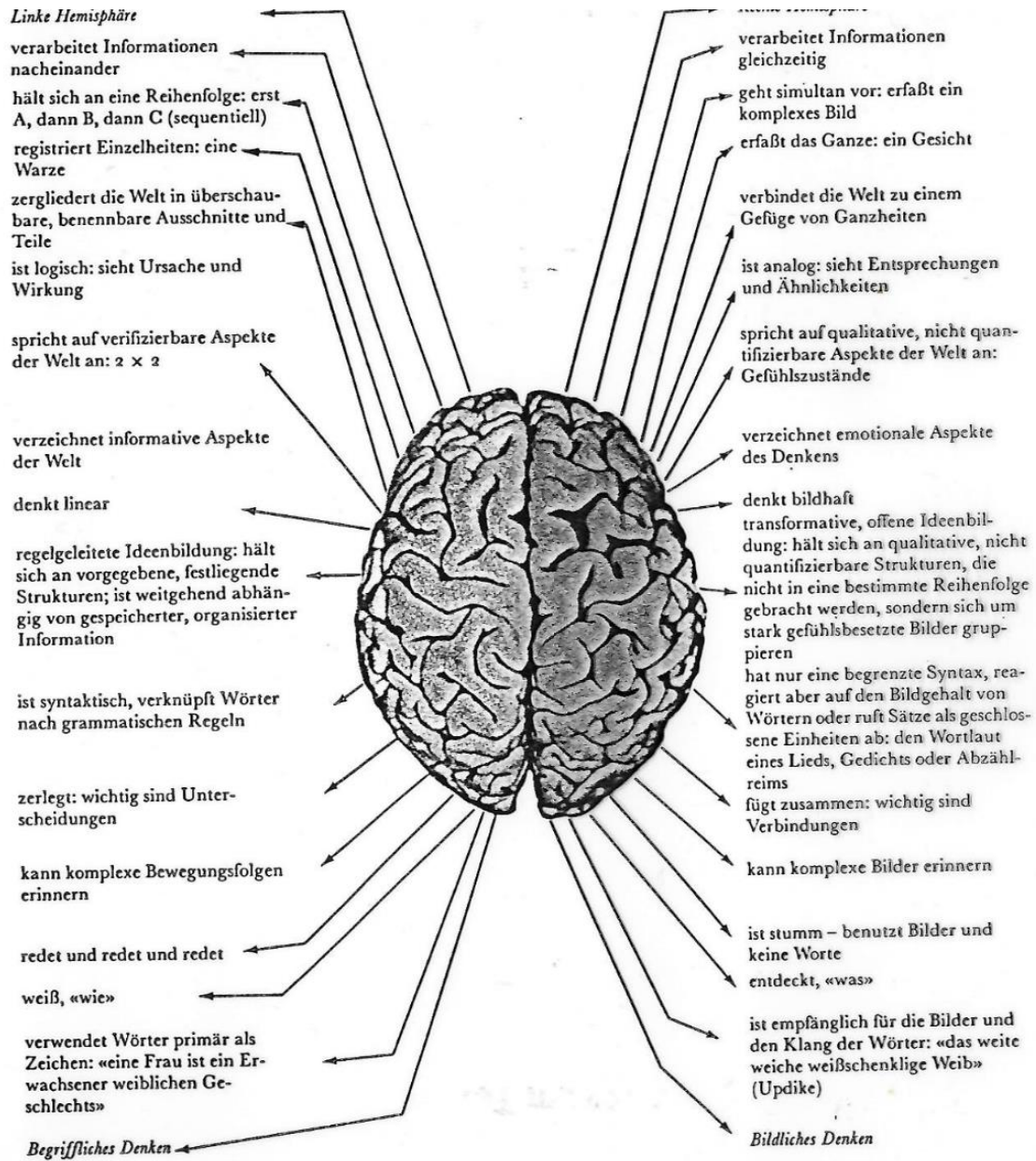
Die linke Gehirnhälfte ist bei den meisten von uns für rationales Denken zuständig:

- Logik,
- Sprache,
- Zahlen,
- Linearität

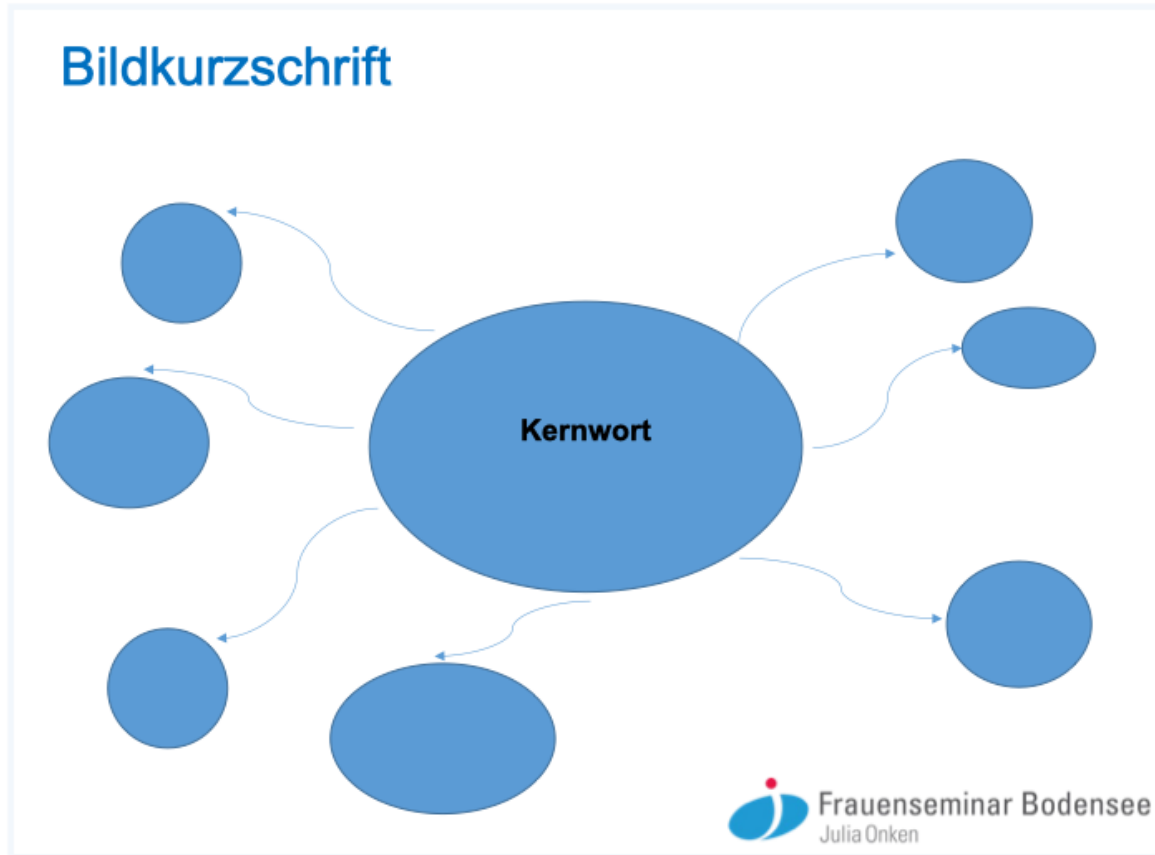
Die rechte Gehirnhälfte für:

- 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

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.**
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.**
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** C.H. Beck, München 2007
- **Liebespinpong – 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

Die Bücher finden Sie in unserem [Bücher-Shop](#)

Leiterinnen der Gesprächsgruppen

<p>Irene Fehr</p> 	<p>Dipl. psychologische Beraterin FSB Kurse: «Trauernde Menschen begleiten», «Wechseljahre: Auftakt und Neubeginn», «Selbst und sicher», LTC-Coach in Ausbildung, NLP- und Hypnosecoach, Typografische Gestalterin <i>«Jeder Mensch trägt schon alles in sich, um aus seinem Leben ein Meisterwerk machen zu können. Zwischen Stress und Passion liegt einzig der Unterschied, ob Dein grossartiger Einsatz und Deine Bemühungen für etwas sind, was Dein Herz erfreut.»</i>mail@irenefehr.ch / https://www.irenefehr.ch/</p>
<p>Gertraud Deisenrieder</p> 	<p>Therapeutin für Psychotherapie (HPG) Mentorin für Wertimagination nach Prof. Dr. U. Böschmeyer Autogenes Training- Wertimaginative Logotherapie SVEB1, Workshop: Wechseljahre, Therapeutisches Schreiben <i>« In jedem von uns steckt so viel wartendes Leben, das darauf drängt, endlich leben zu dürfen! » (Uwe Böschmeyer)</i> ger-deisenrieder@t-online.de 7 +49(0)8061 9370230</p>
<p>Silvia Honegger</p> 	<p>dipl. Psychologische Beraterin FSB, dipl. Schreibpädagogin FSB Meine Werte / mein Motto <i>Das einzige Beständige ist der Wandel</i> mail@praxis-pts.ch / www@praxis-pts.ch</p>
<p>Rose-Marie Gerber</p> 	<p>dipl. Biografie Schreibpädagogin FSB, dipl. Psychologische Beraterin FSB, SVEB 1+2, Zertifikat Kursleiter/in und Lernveranstaltungen <i>"Federn lassen und dennoch schweben – das ist das Geheimnis des Lebens."</i> Hilde Domin rm_gerber@me.com</p>
<p>Nadine Eichenberger</p> 	<p>Dipl. Biografie-Schreibpädagogin FSB, Wertorientierter systemischer Coach & Beraterin (CAS) Aus- und Weiterbildung Biografiearbeit Zertifizierte Sterbebegleiterin, HR-Fachfrau mit eidg. FA <i>Die Liebe ist mein grösster Wert im Leben. Gemeinsam erschaffen wir eine Welt, in der wir alle von innen heraus leuchten, uns gegenseitig inspirieren und unterstützen. In diesem Sinne arbeite ich leidenschaftlich mit Menschen für Menschen.</i> contact@colidor.ch / www.colidor.ch / +41 79 257 63 26</p>

Schreiben als Selbsttherapie – Alles von der Seele schreiben

Start 10. April 2025

Der Prozess des Schreibens eignet sich hervorragend, um einen Zugang zu verborgenen Gefühlen zu finden



Frauenseminar Bodensee
Julia Onken

**Aktuell im
Frauenseminar
Bodensee**



NEU: jetzt auch online!

Ausbildung - diplomierte Biografie- Schreibpädagogin FSB

Start 23.08. 2025

Sich schreibend mit der eigenen Biografie auseinanderzusetzen, schafft die Voraussetzung, um die eigene Identität neu zu begreifen.



Frauenseminar Bodensee
Julia Onken

Präsenz

Ausbildung - diplomierte
Biografie-Schreibpädagogik
FSB

Viele Menschen haben das Bedürfnis, die Geschichte ihres eigenen Lebens zu erforschen und aufzuschreiben. Eine Biografie - Schreibpädagogin leitet Einzelpersonen oder Gruppen an, sich mit der eigenen Lebensgeschichte auseinanderzusetzen.

Start 20.11.2025

Schreib dein Buch, mit Julia Onken

Viele Menschen haben den Wunsch, ein Buch zu schreiben. Nur wenige sind in der Lage, ihn umzusetzen. Und nur Vereinzelt gelingt es, dass das, was sie geschrieben haben, auch von anderen Menschen gelesen wird.

Start 26. 07. 2025



Frauenseminar Bodensee
Julia Onken

Nächster Vortrag mit Julia Onken

SIGMUND FREUD
PRIVATUNIVERSITÄT
WIEN



Frauentag: Schnee von gestern oder noch aktuell?

Zeitgemäß oder
reine Zwängerei!

Online:
**Gratis live Vortrag
mit Julia Onken**

08. März 2025,
15 bis 16:30 Uhr



Frauseminar Bodensee
Julia Onken