

# KREATIVE SCHREIBWERKSTATT FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Gerade jetzt gibt es Menschen, die zunehmend an Einsamkeit und sozialer Isolation leiden. Oder auch Menschen, die zum Glück darunter nicht leiden, sich aber trotzdem gerne zum Ausdruck bringen möchten. Allerdings nicht zu Hause im stillen Kämmerlein via Tagebuch – sondern im Rahmen einer kreativen Schreibwerkstatt.

Denn Schreiben klärt Kopf und Herz, man kommt auf neue Ideen und lernt sich selbst ein Stück weit besser kennen. Denn geschriebene Worte sind weniger flüchtig als bloße Gedanken, man verliert sich im Prozess des Schreibens und findet sich gleichzeitig selbst.

## Inhalte

Werden Sie Teil der Jahresgruppe und lassen Sie sich auf den Prozess des kreativen Schreibens ein. Dabei geht es nicht darum, etwas zu können oder zu leisten, es geht nicht um „Schönschreiben“ oder Literaturkritik: Es geht darum, sich selbst zum Ausdruck zu bringen, alltägliche Belastungen hinter sich zu lassen und neue Impulse zu bekommen. Und es geht auch darum, sich mit anderen Menschen auszutauschen, wobei jede/r Teilnehmer\*in selbst entscheidet, inwieweit erarbeitete Texte mit anderen geteilt und besprochen werden. Die Schreibwerkstatt findet im Rahmen einer Jahresgruppe statt: 10 Termine à 2 Stunden via Zoom Ablauf pro Termin:

- Einleitende Besprechung des jeweils aktuellen Schreibimpulses: Pro Termin gibt es einen Schreibimpuls, dieser soll eine Hilfestellung bieten, um sich danach mit anderen Teilnehmer\*innen darüber austauschen zu können. Der Schreibimpuls bietet eine Art Grundgerüst, wobei jede/r Teilnehmer\*in eigene Gedanken dazu entwickeln und etwas individuell Besonderes daraus machen wird.
- Danach hat jede/r Teilnehmer\*in ca. 45 – 60 min (je nach Thema und Gruppengröße) eigene Schreibzeit zur Verfügung, um sich mit aufkommenden Gedanken zum Schreibimpuls schriftlich auseinander zu setzen.
- Anschließend Rückkehr in die virtuelle Gruppe und allenfalls Austausch in Kleingruppen (je nach Anzahl der Teilnehmer\*innen). Hier bietet sich die Möglichkeit, das Geschriebene nochmals zu reflektieren und zu besprechen, wobei es selbstverständlich keine Verpflichtung zum Vorlesen geschriebener Texte gibt.

## Ziele

- Reflexion und Klärung von Gefühlen und Gedanken durch den Prozess des Schreibens;
- Stärkung eigener Ressourcen;
- Schreiben als Form der regelmäßigen Psychohygiene;
- Kontakt und Austausch mit anderen Schreibenden im geschützten und vertraulichen Rahmen.

## Zielgruppe

Alle Menschen, die gerne schreiben, im Alltag selten dazu kommen oder sich auch gerne mal auf etwas Neues einlassen möchten. Vorerfahrungen sind nicht nötig, jede Person, die gerne schreibt, ist willkommen.

## ReferentIn

**Mag.<sup>a</sup> Gerlinde Ullmann**

Juristin, eingetragene Mediatorin gem. ZivMediatG (Liste des BMJ), psychotherapeutisches Propädeutikum, Lebens- und Sozialberaterin mit aufrechter Gewerbeberechtigung, psychosoziale Beraterin, Coach und Supervisorin in freier Praxis mit den Arbeitsschwerpunkten Kommunikation und Konfliktmanagement, Selbsterfahrung und persönliche Weiterentwicklung, eingetragen in den Expert\*innen-Pools „Supervision“ und „Mediation“ der Wirtschaftskammer Österreich, zertifizierter coachdogs® Coach, Autorin von Kurzgeschichten und Beiträgen für div. psychosoziale Plattformen.

## Facts

### Kosten

€ 380,00 inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

09.09.2023

### Ort

Online via Zoom

### Termine

20.09.2023 - 12.06.2024

10x je Mi, 18:30 - 20:30 Uhr (20UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 8 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 235 00 34  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)