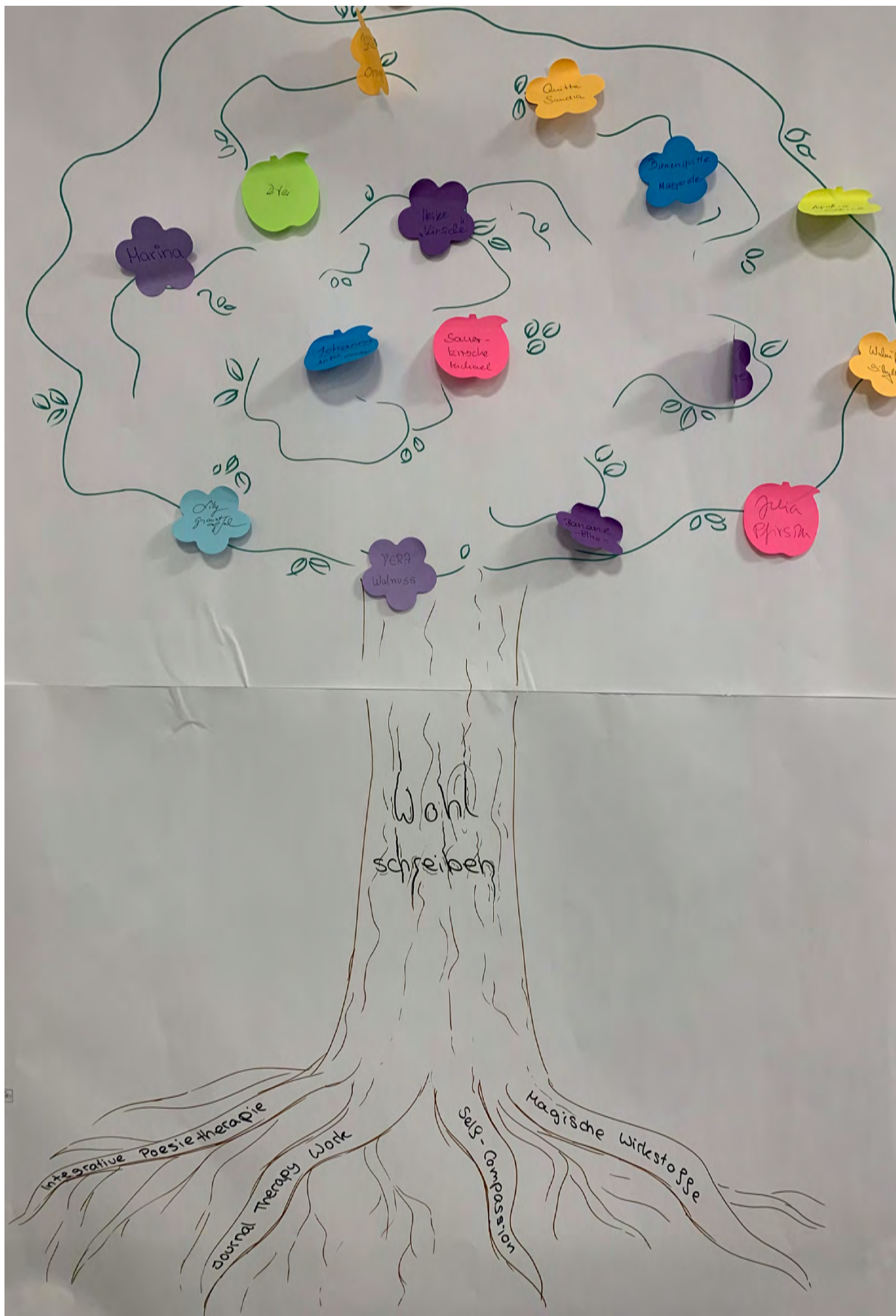




Schreibgeschichte

Wann fing es an?

Welche Höhepunkte?

Wendepunkte?

Wer hat mich beeinflusst?

Neuwindes?

Unterstützt?

Wo stehe ich heute

Wo will ich hin?

Schreibge-schichte

+ Schreiben in gedruckten Tännen

+ Menschen, die Mit machen

→ Liebe zur Sprache, Wörtern
gedruckten, Biografien

→ Schreibwunden

→ übers Schreiben hochsch.
gelernt

- Schreibend gelitten

→ in Krisen geholfen
Morning Pages (Julia Cameron)

→ Schreibenden (Ulrike Schreier-
mann)
anregen, auserwandeln +
Eigenes entwickeln.

- schon als Kind geschrieben

- Bittere Erfahrungen mit Bewertungen



BPP Office

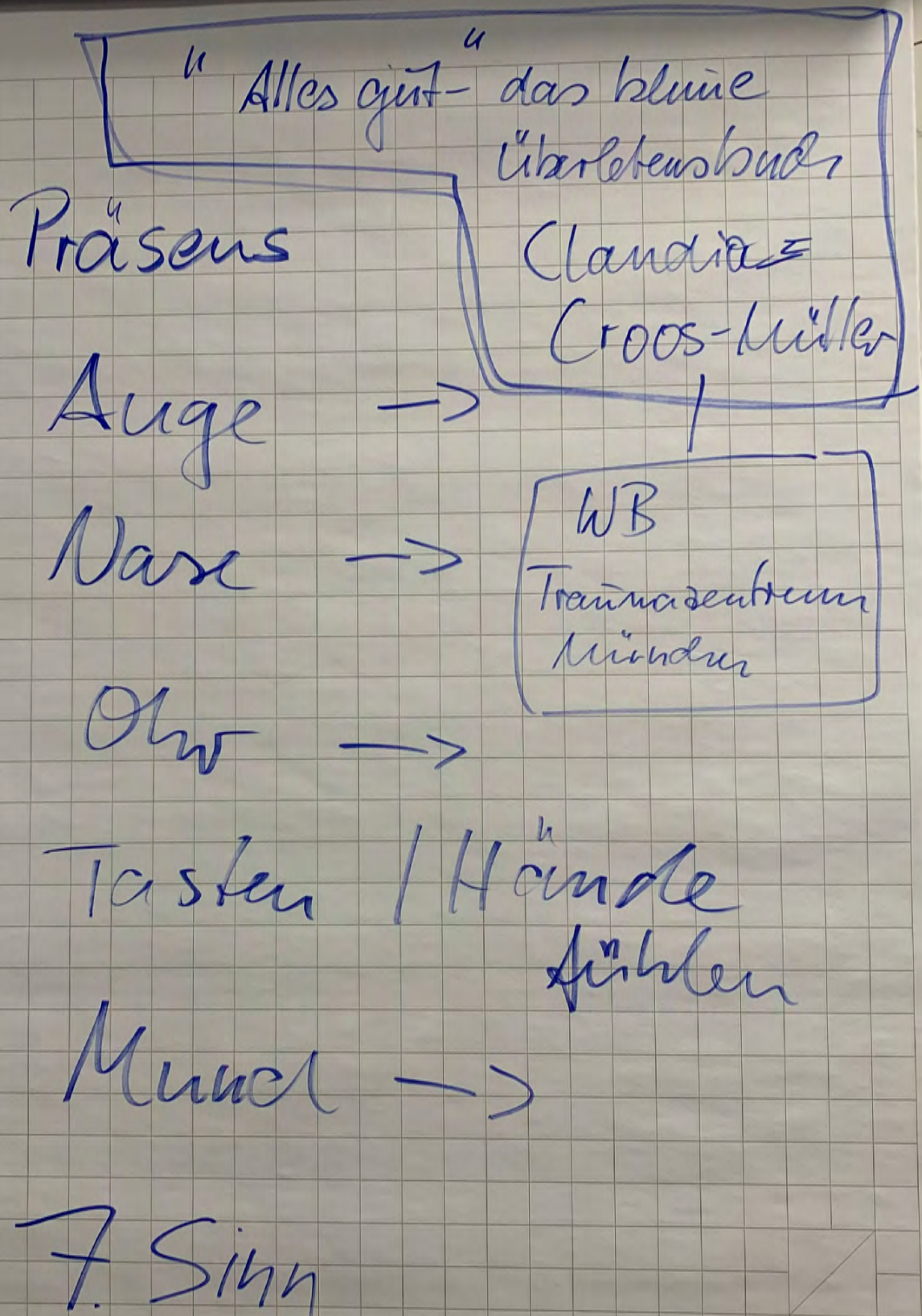


Schreibgeschichte ②

→ Wunsch nach Fundierung

- Schreiben immer da
mehrmal mit anderen
Methoden; Schreiben + Kunst
- Schreiborte vielfältig
- Lesen wichtig, auch fürs
Schreiben (Bücher)
auch Pixie-Bücher
- Schreiben durchs Erählen
- schwerer Zugang beim Lernen
des Schreibens
- Ziel: Konflikte

Mit allen Sinnen schreiben



» Ich möchte mich
niederlegen
wie ein müdes Kind
& dieses sorgenvolle
Leben hinweg weinen –
& mein Tagebuch
wird mich auf
seine Daumenkissen
betten. «

(Virginia Woolf 7.12.1925)



PRO/office



Biologisches Institut & Co. KG / Robert-Bosch-Straße 24 / 37184 Neustadt / <https://pro-office.com>

Lesen Sie die Bedienungsanleitung
des Produktes sorgfältig durch.
Das Produkt ist nur für den
gebrauchten Zweck geeignet.
Für Schäden an Personen und
Sachen ist der Hersteller
nicht verantwortlich.

Wohlschreibhaltung

① Intention:

Mich wohlwollend

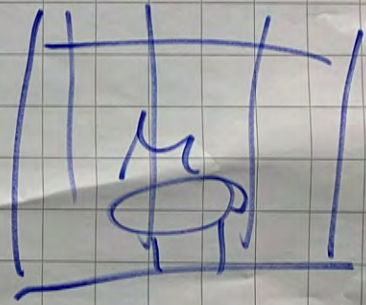
behandeln.

②

Kritiker: in

J: " "

K: " "



Brief

Was eine gute Freund*in (Journal) kann

- Gut zuhören können
mit Interesse
- immer auf meiner Seite
- nicht wertend / ernst nehmen
- ähnliches Humorverständnis
- Perspektive erweitern
- verständnisvolle Kenntnis
- mein Potenzial sehen
- Ermutigend
- liebevoll lenken
- Zeit haben
- gemeinsam träumen
- Werte teilen
- immer da, wenn ich sie brauche
- ins Unreine sprechen können
- verzeihend
- Fürsorglich
- Klarsichtig

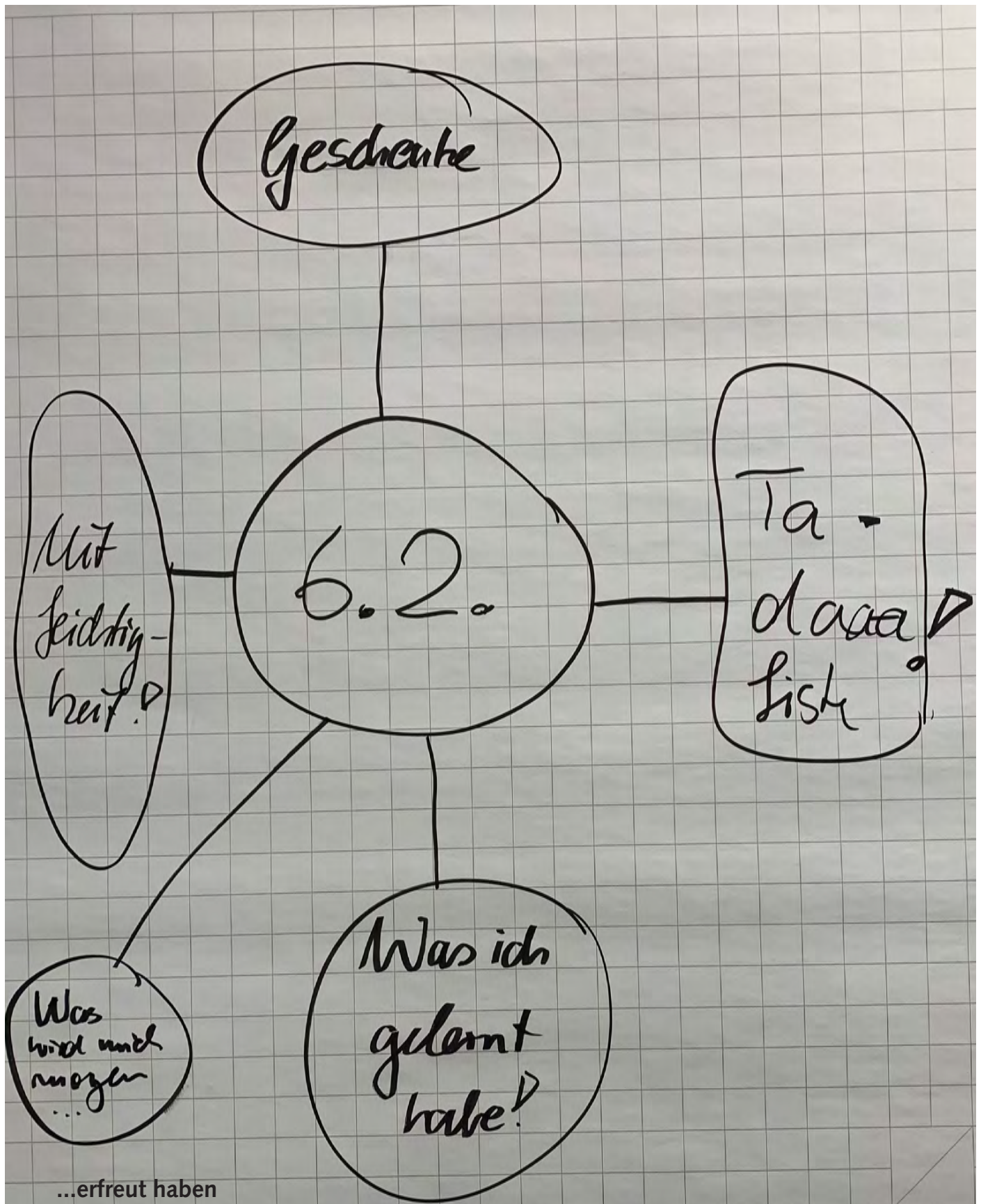


PROFFICE

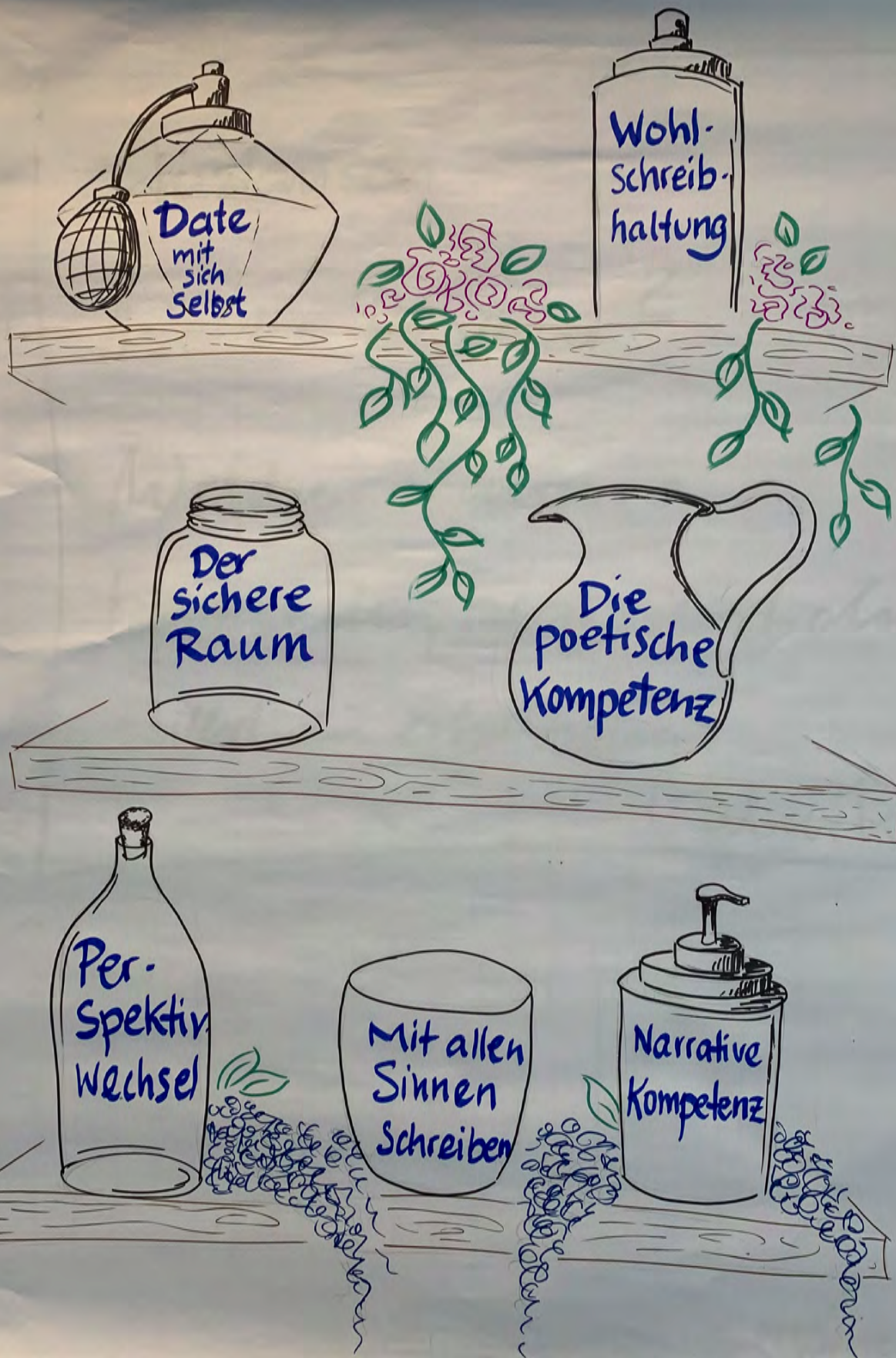


Herzogenstraße 100 • 50670 Köln • Tel. 0221 9494-0 • Fax 0221 9494-111 • E-Mail: info@proffice.de • Internet: www.proffice.de

Tagescluster



Die magischen Wirkstoffe



Das Date mit mir selbst

1. magischer Wirkstoff

- Entscheidung
- Intention
- sich wichtig nehmen
- Ehrlichkeit, Neugier, Wohlwollen

"Date mit mir selbst"
— Was braucht es?

- 1) Erlaubnis, kurz zu schreiben
- 2) Freier Raum, Müße
- 3) Grundsätzliche Erlaubnis
- 4) Es muss nicht zweckgebunden sein.
- 5) Koken, Schützraum
→ sicher fühlen
- 6) Ruhe, Anregung
- 7) Immer ein Buch + Stift dabei
- 8) Ev. Ordnung
- 9) Rituale, Zeitpunkt? Ort? Getränk?
- 10) Mit inneinhalten
- 11) Disziplin
- 12) Ev. Bewegung



Pro/Office



Bundgraph GmbH & Co. KG | Robert-Bosch-Strasse 24 | 57154 Northrup | <http://www.pro-office.com>

Was für Räume wünschen wir uns?

Visionsräume
Heilräume
Erlaubnisräume
Schutzzräume
Krafträume
Ruheräume
Freude(r)räume
Experimentierräume
Muträume
Sinnstiftungsräume
Kleine-Schritte-Räume
Selbstbestimmungsräume
Verwandlungsräume
Häh?-Räume (+ Ha!-Räume)
Selbstwirksamkeitsräume
Distanzräume
Sicherheitsräume
Friedensräume
"Reduktions"räume
"Nährungsräume

Fokus-Räume
Erfahrungsräume

Der sichere Raum

• Ruhe

- Vorbedingung, um sich zu öffnen
- Schutz für die Verletzlichkeit
- um das Wiederkommen zu ermöglichen
- um Unsicherheiten auszuhalten
- zur Regulierung des Nervensystems
- "Sicherheit ist die Behandlung"
- er muss erkannt werden

• Einladung durch Vorbereitung

- Goodies, Blumen o.ä.
- Orientierung geben
- Wahlfreiheit + Sicherheit vermittelnde Anleitung
- Selbstverantwortung
- "Gemütlichkeit" → Freundlichkeit
- der eigene Platz
- Vertraulichkeitsregel
- Augenhöhe

Austenisch

Welche Person?

Welche Räume

kennst du, brandst du,

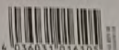
willst du erbründen?

(Schreiben)

Resonanzschreiben zu »Johanna under the ice«



PRO/office



Biologisches Institut & Co. KG // Robert-Bosch-Straße 24 // 51154 Neuss // <https://pro-office.com>

K. Adams: Calming Anxiety
Overcoming Barriers

Dan Siegel: Mindsight

Johann Schwartz: No bad parts

JFS Internal
Family System

Ego-States, Anteile;

Johann Harri: Abgelebt //

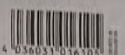
Depressionen:

Unverbundenheit

→ „Der Welt nicht mehr verbunden - Die wahren Ursachen von Depressionen -
und unerwartete Lösungen“



PRO/office



Bürologik GmbH & Co. KG / Robert-Bosch-Straße 24 / 37154 Nordhorn / <https://pro-office.com>

Wann ist "Ich-Distanz"
angesagt?

Wann dagegen ist
"Ich-Versinkenheit"
sinnvoll?

Erkennen:

Wenn ich das lese, erkenne ich

Wenn ich das lese, möchte ich...

Wenn ich das lese, bin ich
überrascht..

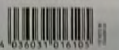
Wenn ich das lese, spüre ich...

Sich um sich selbst zu
kümmern, ist keine Genußsucht,
sondern Selbsterhaltung -
und das ist ein Akt
politischer Kriegsführung

Audre Lorde



PRO/Office



Bürologistik GmbH & Co. KG | Robert-Bosch-Strasse 24 | 21154 Hamburg | <http://www.pro-office.com>