



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

AUTOBIOGRAFISCHES SCHREIBEN – SICH SELBST AUF DIE SPUR KOMMEN

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Das autobiografische Schreiben als kreative Schreibform ist die (fantasievolle) Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben. Es kann sogar therapeutisch wirken: Die eigene momentane psychische Verfassung lässt sich oftmals besser greifen, wenn wir sie in den Kontext unseres gesamten Lebens betten – gerade auch in höheren Altersstufen. Spezielle Schreibübungen können aufdecken, welche Dinge aus der Vergangenheit zu vielleicht jetzt existenten Problemen führen. Angeregt wird damit gleichzeitig auch eine Ressourcenaktivierung: Wie ging ich in früheren Lebensphasen mit Krisen um? Können mir diese Strategien auch in dieser besonderen Situation helfen?

INHALTE

- Präsentation der Methode „autobiografisches Schreiben“
- Durchführung praktischer Schreibaufgaben
- Anschließende Reflexionen

KONTAKT

E-Mail: beratung@dorotheeemsel.de

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- **Referentin:**
Dorothee Emsel
Psychologische Beraterin und Schreibdidaktikerin
- **Mittwoch, 11. Oktober 2023, 18.15-19.45 Uhr**
- **Kursraum 2** im Rehasentrum Junge (Sprangerweg 3, II.OG)
- Max. 12 TeilnehmerInnen
- **Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

ZIELGRUPPE

Menschen mit Freude an kreativen Schreibmethoden und Interesse an der eigenen Biografie

VERANSTALTUNGSART

Seminar

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

*Vergünstigte Mitgliedschaft im Gesundheitstraining für 39,00€ im 1. Monat für Neukunden ...
Psychologische Beratung ... Kreatives/Autobiograf. Schreiben (Workshops & Einzelsitzungen)*