

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 02.11.2026 – 06.11.2026 unter der Seminarnummer 896026 das Seminar „Tagebuch reloaded - Kreative Schreibtechniken und Journaling als Skills für berufliche Handlungsfähigkeit und persönliche Widerstandskraft“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß §10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor Az.: 48.06-7348)
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Baden-Württemberg**: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen ggf. noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug bei beruflicher Weiterbildung) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit unter www.bildungszeit-bw.de. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10 bis 12 Wochen vor Seminarbeginn.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Tagebuch reloaded - Kreative Schreibtechniken und Journaling als Skills für berufliche Handlungsfähigkeit und persönliche Widerstandskraft
Ort: Heiligenhafen, Ostsee
Termin: 02.-06. November 2026
Dozentin: Theres Essmann

Montag

13.30 – 16:30 Uhr

Eröffnung, Erwartung und Einführung ins Thema

- Selbsterforschung der eigenen Schreib-Biografie im Kontext von Berufs- und Alltagsleben
- Einführung in Formen des Schreibens
- Schreib-Praxis zum Thema „Mein Schreiben“

17:00 – 18:30 Uhr

Facetten des Tagebuchs/Journaling und ihre Wirkung

- Einführung in die Wechselwirkung von Schreiben, bewusster Lebensgestaltung und Resilienz
- Grundregeln des Journaling / erstes Kennenlernen der Journal Ladder nach Kathleen Adams
- Schreibimpulse und Gruppenreflexionen

19:30 – 21:00 Uhr

(Fortführung nach dem Abendessen) **Facetten des Tagebuchs**

Dienstag

09.00 – 12.30 Uhr

Sich die eigenen Ressourcen bewusst machen und schreibend ausloten

- Reflexion des Vortags, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
- Basiswissen: Die eigenen Stärken als Ressourcen nutzen
- Kennenlernen ressourcen-orientierter Schreib- und Journaling-Techniken / Vorbeugen von Schreibblockaden
- Schreibimpulse und Gruppenreflexionen

15:00 – 18:30 Uhr

Präsenz als Stärke in Beruf und Alltag

- Kennenlernen der Wechselwirkung zwischen Präsenz und Gelassenheit bzw. innerer Stärke
- Wie Schreiben die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt lenken kann und unsere Wahrnehmung schärft
- Schreibimpulse in der Natur, Gruppenreflexion

Mittwoch

09.00 – 12.30 Uhr

Burnout-Prophylaxe Teil 1

- Reflexion des Vortags, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
- Basiswissen: Stress und Stressbewältigung
- Kennenlernen des Journaling als Schreibroutine, um Stress vorzubeugen und abzubauen
- Schreibimpulse und Gruppenreflexion

15:00 – 18:30 Uhr

Burnout-Prophylaxe Teil 2

- Basiswissen: dialogische Methode
- Kennenlernen des dialogorientierten Schreibens
- Schreibimpulse und Gruppenreflexion

Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr

Gesundbleiben im Spannungsfeld von Einfühlen und Abgrenzen

- Reflexion des Vortags, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
- Basiswissen: Empathie und Identität und ihre Bedeutung für den Berufsalltag
- Perspektiv-Wechsel und Charakterskizzen im Schreiben
- Schreib-Impulse und Gruppenreflexion

15:00 – 18:30 Uhr

Im Beruf und Alltag über sich hinauswachsen

- Einführung: Persönliches Wachstum und berufliche Weiterentwicklung als Erweiterung des Rollen-Repertoires
- Kennenlernen des Schreibens als Probehandeln
- Schreib-Impulse und Gruppenreflexion

Freitag

08.15 – 13.00 Uhr

Rückblick, Zusammenfassung und Ausblick

- Mein persönliches Repertoire an Schreibtechniken und Impulsen
- Übertragung in den Alltag: meine zukünftige Schreibroutine
- Weiterführende Literatur und Angebote für die Praxis
- Feedback und Abschlussrunde

Die Seminarinhalte und Methoden stehen durch Transfers in konkrete Arbeitssituationen sämtlich im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

Seminarziele: Die Teilnehmenden lernen, kreatives und expressives Schreiben als Werkzeug zur Selbstreflexion und zur bewussten Gestaltung beruflicher und persönlicher Situationen einzusetzen. Durch Schreibübungen stärken sie ihre Wahrnehmung für eigene Bedürfnisse und Grenzen, fördern Klarheit im Denken und entwickeln Strategien, um mit Belastungen und Stress im Berufsalltag gelassener umzugehen.

Gezielte Schreibimpulse und Journaling-Techniken unterstützen dabei, Emotionen zu verarbeiten, Perspektiven zu wechseln und kreative Lösungen zu finden. So werden kommunikative Fähigkeiten, Einfühlungsvermögen und Resilienz im Umgang mit Kolleginnen, Kollegen und Kundinnen, Kunden vertieft.

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, alle Inhalte auf konkrete Arbeitssituationen zu übertragen. Der Transfer in den Berufsalltag wird durch praktische Übungen, Reflexionen und individuelle Routinen sichergestellt. Die Teilnehmenden erweitern damit ihre persönliche und soziale Kompetenz, stärken ihre Arbeitsfähigkeit und fördern Motivation, Präsenz und innere Ausgeglichenheit.

Arbeitgebende profitieren von gestärkten, reflektierten und kommunikationsfähigen Mitarbeitenden, die Belastungen souveräner begegnen und zu einem positiven, produktiven Arbeitsklima beitragen.

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an Arbeitnehmende aus unterschiedlichen beruflichen Kontexten, die ihre Selbstreflexion, Resilienz und Kommunikationsfähigkeit im beruflichen Alltag stärken möchten. Es eignet sich besonders für Personen, die ihre eigenen Stärken und Grenzen kennenlernen wollen, eine gute Kommunikation führen müssen, flexibel und reflektiert Entscheidungen treffen und dabei leistungsfähig bleiben möchten. Angesprochen sind z. B.: Mitarbeitende in Behörden, Verwaltungen und öffentlichen Einrichtungen; Fach- und Führungskräfte in Unternehmen, Dienstleistung und Handwerk; Selbstständige, Coaches, Berater und Therapeuten; Beschäftigte im Gesundheits- und Sozialwesen; Personen in pädagogischen und sozialen Berufen