

## Tagebuch reloaded

**Kreative Schreibtechniken und Journaling als Skills für berufliche Handlungsfähigkeit, persönliche Widerstandskraft und gesellschaftliche Orientierung**

### Bildungsurlaub/Bildungszeit

Seit es die Schriftsprache gibt, führen Menschen Tagebücher. Sie nehmen sich regelmäßig oder sporadisch Zeit für eine schriftliche Unterhaltung mit sich und der Welt. Wer Tagebuch schreibt, kommt sich auf die Spur und legt neue Spuren, erschafft sich einen Raum, der schützt, bewahrt, klärt. Regelmäßige Schreibzeiten werden zu Inseln der Entschleunigung, Präsenz und Freude, im regelmäßigen Tun wird Achtsamkeit geübt und Selbstwirksamkeit erfahren. In den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts erforschten Psychologen daher das gesundheitsfördernde Potenzial des Tagebuchs. Diese unter dem Begriff des „Journaling“ bekannt gewordenen neuen Tagebuchroutinen nutzen Techniken des kreativen und expressiven Schreibens als Ressource für die Bewältigung von Beruf und Alltag. Denn Schreiben setzt Kreativität frei, steigert die Lebensfreude, entlastet und hilft, Vergangenes zu ordnen, Erlebnisse festzuhalten und Zukünftiges zu planen. Dabei fördert ressourcen-orientiertes Schreiben Selbstfürsorge und Selbstwahrnehmung, vertieft das Verständnis für sich, die eigenen Grenzen und für andere, stärkt die Identität und die Bemühung, das Leben als ein sinnhaftes Ganzes zu erleben. Es hilft, emotionalen Abstand zu gewinnen, in stressigen Situationen ruhig und fokussiert zu bleiben, klare Prioritäten zu setzen, verschiedene Perspektiven einzunehmen und das eigene Rollen-Repertoire zu erweitern. Zudem trägt kreatives Schreiben zur Stressbewältigung und -prävention bei und fördert die persönliche Widerstandskraft.

In diesem Bildungsurlaub entdecken Sie kreative Schreibtechniken und Journaling-Routinen, die als Ressource genutzt werden können, um Ihre berufliche Handlungsfähigkeit und persönliche Resilienz zu steigern.

Vorerfahrungen im kreativen Schreiben oder mit Tagebüchern sind nicht erforderlich – alle Techniken werden im Kurs vermittelt und praxisnah erarbeitet.

#### Seminarinhalte

In dieser Woche erwarten Sie

- Vielfältige Schreib-Impulse und strukturierte Schreibzeiten, in denen Sie unterschiedlichste Facetten des Tagebuch-schreibens und Jounaling kennenlernen, die Wirkung kreativer und expressiver Schreibtechniken entdecken und Ihr Schreiben als Ressource erleben
- Eine Schreib-Exkursion in die Natur
- Inspirationen durch Literatur, Malerei und Rollenspiel
- Informationen zu gesellschaftspolitisch wichtigen Themen wie Stress, Resilienz, Selbstwirksamkeit und Empowerment, Rollen und Perspektiven, Identität und Empathie
- Systematische Anregungen für ein eigenes Repertoire an ressourcenorientierten Schreib-Techniken für den Transfer in den Alltag
- Den Reichtum und die Lebendigkeit einer Gruppe, etwa in moderierten behutsamen Resonanz-Prozessen, wenn eigene Texte geteilt werden

<b>Seminarnummer:</b>	896026
<b>Termin:</b>	02. - 06.11.2026
<b>Seminardauer:</b>	Beginn am Montag um 12:30 und Ende am Freitag gegen 13:30 Uhr jeweils mit einem gemeinsamen Mittagessen
<b>Ort:</b>	Heiligenhafen, Ostsee
<b>Preis:</b>	965,00 € inkl. Ü/HP im DZ Zuschläge s. Seite 2  1.165,00 € für Einrichtungen / Firmen
<b>Dozentin:</b>	Theres Essmann
<p><b>Theres Essmann</b> arbeitet freiberuflich als Schriftstellerin, Coach für literarisches und kreatives Schreiben und als Poesie- und Bibliotherapeutin. Sie ist studierte Germanistin, war fast 20 Jahre lang als Führungskraft in der freien Wirtschaft tätig, ist als Biblio- und Poesietherapeutin auf der Grundlage der Integrativen Therapie (EAG/FPI) zertifiziert und ausgebildet in systemischem Coaching und Supervision. Heute begleitet sie Menschen in einem breiten Spektrum von Schreib-Anliegen: von der literarischen Ambition über ressourcenorientierte Biografiearbeit und Kreativitätsförderung bis hin zu Schreibwerkstätten im Rahmen der Personal- und Teamentwicklung in Unternehmen.</p>	
<b>Teilnehmendenzahl:</b> 10 - 16	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.	
<b>Im Preis enthalten:</b> Ein Karten-Set mit inspirierenden Schreib-impulsen zum Journaling sowie ein Schreibheft.	
Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.	



Ihre Dozentin Theres Essmann

## beruflicher Nutzen / Seminarziele

- Kreatives und expressives Schreiben als Hilfe für die aktive Gestaltung des eigenen Lebens und den kreativen Umgang mit den Anforderungen in Beruf und Alltag kennenlernen
- Schreibtechniken des Journaling gezielt einsetzen: um sich klar zu werden, Distanz zu gewinnen, um sich zu spüren und in andere einzufühlen, um fremde Perspektiven einzunehmen, in Lösungsalternativen zu denken, Ziele zu erreichen und Stress abzubauen oder vorzubeugen.
- Durch gezielte Schreib-Impulse und Theorievermittlung das eigene Schreiben als Ressource erschließen und zur Steigerung der eigenen Resilienz nutzen
- Sich schreibend der eigenen Stärken bewusster werden und sie als Ressource für Beruf und Alltag nutzen.
- Im Schreiben Präsenz üben. Das macht stark und gelassen und fördert Klarheit in Wahrnehmung und Einschätzung von (Konflikt-) Situationen.
- Schreiben als Probethandeln erleben, mit dem das eigene Rollen-Repertoire erweitert und Selbstvertrauen für persönliches und berufliches Wachstum gewonnen wird.
- Die eigenen Grenzen bewusster wahrnehmen und dabei üben, zwischen Abgrenzung und Einfühlung auszutarieren. Das beugt Erschöpfung vor und erleichtert den Umgang mit Vorgesetzten, Kollegen und Kunden.
- Zusammenstellen eines individuellen Schreib-Repertoires und einer individuellen Journaling-Routine für den Transfer in den Alltag

## Methoden und Arbeitsformen

- Schreiben in Einzelarbeit und in Zweier-Gruppen
- Vorträge und Kurzreferate der Seminarleiterin zu Techniken des Journaling und ressourcen-orientierten Schreibens und gesellschaftspolitischen Themen
- Spielerische und niederschwellige Einstimmungen und Warm Ups, die inspirieren und den inneren Zensor überlisten
- Schreib-Impulse im leistungsfreien Raum, nah am selbst und mit viel Raum für die eigene Kreativität
- Moderierte Resonanz-Prozesse und Austausch in der Gruppe
- Zum Einsatz kommen Techniken aus der Integrativen Poesie- und Bibliotherapie und dem Journaling nach Kathleen Adams.

## Übernachtung/Verpflegung

Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhotel Bretterbude in Heiligenhafen in erster Reihe an der Ostsee. Nordische Gelassenheit vermittelt ein entspanntes Lebensgefühl in einzigartiger Lage direkt am Strand. Dieser lädt zu kilometerlangen Spaziergängen in frischer Ostseeluft ein. Ein Besuch des Hafens im Ort, Entspannung in einem Strandkorb – hier lässt sich der Norden pur und ursprünglich genießen.

Im Seminarpreis enthalten ist Halbpension (Frühstück und Mittagessen). Sie haben zum Mittagessen jeweils die Wahl zwischen einem vegetarischen Gericht, einem Fischgericht oder einem Fleischgericht. Zudem inkludiert die Halbpension einen kleinen Nachmittagssnack. Wenn es die Situation vor Ort zulässt, wird ein Wechsel von Mittagessen auf Abendessen durchgeführt. In diesem Fall wird der kleine Snack am Vormittag statt nachmittags gereicht. Während der Seminarzeiten stehen Tagungstrränke kostenlos zur Verfügung.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Buchung, dass die Doppelzimmer eher klein sind und sich nur für Paare eignen. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

## Zuschläge pro Person:

- DZ Landblick: kein Zuschlag
- DZ Meerblick: 40,00 € Zuschlag insgesamt
- DZ-Etagenbutze Meerblick: 80,00 € Zuschlag insg.
- EZ Landblick: 160,00 € Zuschlag insg.
- EZ Meerblick: 240,00 € Zuschlag insg.
- DZ als EZ (Etagenbutze) Meerblick: 320,00 € Zuschlag insg.

Am Haus steht gegen Gebühr eine begrenzte Anzahl von Parkplätzen zur Verfügung, die nicht vorab reservierbar sind.

## Kontakt zum Haus:

Bretterbude GmbH & Co.KG Seebrückenpromenade 4  
23774 Heiligenhafen

Tel. 04362-50040 oder [heiligenhafen@bretterbude.de](mailto:heiligenhafen@bretterbude.de)  
[www.bretterbude-hhf.de](http://www.bretterbude-hhf.de)

## Anreise

**Mit dem Zug:** Mit der Bahn geht es nach Oldenburg (in Holstein) und von dort nehmen Sie ab ZOB die Buslinie 5804 oder 5811 zum Wilhelmsplatz. Danach folgt ein Fußweg von ca. 10 Minuten bis zum Hotel. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) .

**Mit dem Auto:** Von Süden fahren Sie ab Hamburg auf der Autobahn A1 in Fahrtrichtung Puttgarden. Die Autobahn führt direkt bis Heiligenhafen. Aus dem Osten/Südosten kommend nehmen Sie die Autobahn A20 bis kurz vor Lübeck, dort wechseln auf die A1 und weiter in Richtung Puttgarden. Sie nehmen die Abfahrt Heiligenhafen-Mitte und fahren geradeaus auf der Bergstraße bis zum Hafen fahren. Hier angekommen folgen Sie bitte den Schildern Richtung Steinwarder. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

**Sonstiges:** Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.



## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als **Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**.

Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!