

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 Journaling 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

Seminarnummer:	896027
Termin:	22.11.2027 – 26.11.2027
Seminardauer:	Beginn am Montag um 12:30 und Ende am Freitag gegen 13:30 Uhr jeweils mit einem gemeinsamen Mittagessen
Ort:	Haus Insel Reichenau, Bodensee
Preis:	930,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 68,48 € insgesamt 1.130,00 € für Einrichtungen/Firmen
Dozentin:	Theres Essmann
Theres Essmann arbeitet freiberuflich als Schriftstellerin, Coach für literarisches und kreatives Schreiben und als Poesie- und Bibliothérapeutin. 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.	
Teilnehmendenzahl:	10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.
Im Preis enthalten:	Ein Karten-Set mit inspirierenden Schreibimpulsen 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 Probehandeln 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 auszubalancieren. 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 Bibliothherapie und dem Journaling nach Kathleen Adams.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.



Übernachtung/Verpflegung

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhaus Insel Reichenau. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüsegärten umgeben, befindet sich das Haus in einzigartiger Lage direkt am Bodensee. Mit seinem eigenen Badestrand, großzügigen Terrassen mit Blick zum See und einer weitläufigen Grünanlage lädt der Ort zum Verweilen ein.

Es empfängt Sie ein überwältigender Seeblick bis zum Schweizer Ufer und beruhigendes Wellenrauschen. Wohltuende Weite, Genuss und Entspannung werden hier von Anfang an erfahrbar.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

Kontakt zum Haus:

Haus Insel Reichenau
Markusstr. 15

78479 Reichenau

Tel. 07534 99550

reichenau@familienferien-freiburg.de

[https://familienferien-](https://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau/)

[freiburg.de/haus-insel-](https://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau/)

[reichenau/](https://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau/)



Anreise

Von der Autobahn A 81 kommend verlassen Sie die Strecke Stuttgart-Singen an der Ausfahrt Konstanz. Folgen Sie der B33 Richtung Konstanz und biegen Sie an der Abzweigung „Schweiz-Insel Reichenau“ rechts ab. Schon an der nächsten Kreuzung erreichen Sie rechts über die breite Pappelallee die Insel.

Kurz nach dem Ortseingangs-Schild sehen Sie auf der rechten Seite die Kirche „St. Georg“ (ein Wahrzeichen der Insel). Etwa auf Höhe der Kirche biegen Sie links ein in die „Oberzeller Straße“. Folgen Sie dem Straßenverlauf für 1,9 km. Dann biegen Sie links in die Markusstraße (Sackgasse, Richtung See) ein. Am Ende der Sackgasse, nach ca. 300 m, liegt die Familienferienstätte Haus Insel Reichenau.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

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!