

Schreiben als Ressource - wie Worte uns resilient machen

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Schreiben regt unsere Fantasie an. Es schärft unsere Wahrnehmung und fördert unser Empathievermögen. Die Lust, sich und die eigenen Erzählstimme auf dem Papier zu entfalten, tut gut und ist eine Ressource, die uns jederzeit zur Verfügung steht. Aber nicht nur das. Schreiben inspiriert auch zu eigenem Ausdruck, hilft uns zu reflektieren und uns selbst zu begreifen. Schreibend können wir lernen, unsere Resilienz zu stärken.

Denn wir alle sind Leistungsansprüchen ausgesetzt, sei es im Beruf, durch die medial geprägte und beschleunigte Gesellschaft oder in unseren Beziehungen. Wie wir das Schreiben als Mittel nutzen, Forderungen kreativ und konstruktiv zu begegnen und Kraft für gewinnbringende und von Empathie geprägte Auseinandersetzungen zu erhalten, ist das Ziel dieses Bildungsurlaubes.

Seminarziele und Nutzen

- Durch gezielte Schreibimpulse und Inputs sich der eigenen Stärken und Kompetenzen bewusst zu werden und sich selbst besser begreifen und einschätzen zu lernen.
- Besser mit anderen zu kommunizieren, was sowohl im Beruf als auch im Privatleben hilft, sich konstruktiv auseinanderzusetzen. Diesbezügliche Erweiterung des Ressourcenspektrums.
- Den Perspektivwechsel, den Sie spielerisch und schreibend erprobt haben, auch im „wirklichen (Berufs-) Leben“ zu vollziehen und dadurch für sich und auch andere empathischer werden.
- Lernen, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, um (Über-)Forderungen in Alltag und Beruf begegnen und abwenden zu können
- Die Wahrnehmung zu schärfen, um besser eigene Grenzen zu spüren. Das steigert die Lebensfreude und ist eine wichtige Burnout-Prophylaxe.
- Sich schreibend die eigenen Ressourcen zu vergegenwärtigen und so fürs Beruf -und Privatleben Resilienz zu entwickeln und gesund zu bleiben.

Seminarinhalte

In dieser Woche erwarten Sie:

- Schreibübungen, die Ihre Stärken ans Tageslicht befördern.
- Impulse zu freiem, zu empathischen und selbstwirksamen Schreiben.
- Eine Exkursion ins Freie mit Stift und Papier.
- Inspirationen durch einen Film, Musik und literarische Texte.
- Anregungen zu Schreibroutinen.
- Hinweise und Methoden, wie Sie Schreibtechniken und Stärken gewinnbringend in den Alltag transferieren können, verbunden mit
- Informationen zu gesellschaftspolitisch wichtigen Themen wie Resilienz, Rollen- und Perspektivwechsel im Beruf, Empowerment.

Seminarnummer: 896127

Termin: 11.04. – 16.04.2027

Dauer: So. 18:00 Uhr bis Fr. 13.00 Uhr
Start mit gemeinsamen Abendessen

Ort: Insel Reichenau, Bodensee

Preis: 965,- € (Ü/VP im DZ)
EZ-Zuschlag: 85,60 € insgesamt
1.165,- € für Einrichtungen/Firmen

Dozentin: Sonja Rudorf

Sonja Rudorf ist schon immer und leidenschaftlich an allem interessiert, was mit Kreativität, Schreiben und Sprache zu tun hat. Heute lebt sie als Autorin und Dozentin für Kreatives und Autobiografisches Schreiben in Frankfurt am Main.

Seit ihrem Germanistikstudium (Goethe-Universität Frankfurt) veröffentlicht sie Kurzgeschichten, Krimis und Romane. Eine Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie und die anschließende Weiterbildung der Poesie- und Bibliotherapie im Integrativen Verfahren (EAG/FPI) brachten sie dazu, sich konkret mit dem zu beschäftigen, was eigenes Schreiben vermag: Menschen zu stärken, sich in der Persönlichkeit zu entwickeln und resilient gegen Stress und Anforderungen zu werden.

Als Schreibtrainerin begleitet sie zahlreiche kreative Projekte und leitet Kurse, in denen neben Handwerk, Inspiration und Austausch nie das wichtigste und schönste Ziel fehlen darf: Menschen in den ko-kreativen Flow zu bringen und sie in ihrer mentalen Entwicklung zu unterstützen.

Teilnehmendenzahl: 10 – 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen

Ihre Dozentin Sonja Rudorf

Fotografie von Stefanie Köhler



Methoden/Arbeitsformen

- Schreiben in Einzelarbeit und Dyaden
- Warm-Up- Schreibspiele und Impulse zur Einstimmung auf das Thema und weil es Spaß macht
- Vorträge und Kurzreferate der Dozentin zu Themen wie z.B. Schreibtechniken, ressourcen-orientiertem, sinnlichem und selbstwirksamem Schreiben und gesellschaftspolitischen Themen
- Schreibimpulse, spielerisch, resilienzfördernd, kreativ und kommunikativ.
- Reflexionsrunden und Austausch
- Filmanalyse
- Exkursion ins Freie mit Stift und Papier

Bitte bringen Sie mit:

- Lockere, bequeme Kleidung
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntagabend mit einem gemeinsamen Abendessen. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.



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-freiburg.de/haus-insel-reichenau/>

Anreise

Mit dem Zug:

Sofern Sie mit dem Zug anreisen, müssen Sie am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen in den Nahverkehrszug „Seehas“ umsteigen. Bitte fahren Sie bis zum Bahnhof „Reichenau (Baden)“. Von dort besteht eine Busverbindung zum Seminarhaus Insel Reichenau. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die Fahrzeiten der Buslinie 204 bis Haltestelle Mittelzell Königsegg. In der Regel fahren die Busse halbstündlich bis stündlich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Mit dem Auto:

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 Ortseingangsschild 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 Familienferien-stätte Haus Insel Reichenau.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.



Bildungsurlaub/Bildungszeit

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!

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.