

## **Kreatives Schreiben als Kraftquelle**

### **Schreibworkshop für mehr Selbstbewusstsein**

Schreiben hilft dabei, die eigene Lebenssituation zu begreifen und zu ordnen. Besonders das Schreiben mit der Hand beruhigt und gibt mehr Selbstsicherheit. Wenn man ein Problem erstmal hingeschrieben hat, ist es oft zur Lösung gar nicht so weit. Weil man sich beim Schreiben über das Problem klar wird. Es steht nicht mehr vor einem wie ein Berg, der kaum zu bezwingen ist. Man kann dann auch anfangen, sich selbst eigene Lösungsvorschläge zu machen, wie es weitergehen soll. Kreatives Schreiben arbeitet mit Methoden, die uns helfen in einen Schreibfluss zu kommen und das Schreiben als Kraftquelle in den Alltag einzubauen.

Der Kurs richtet sich an Frauen, die gern schreiben und sich mit dem Schreiben auf ein Abenteuer mit sich selbst einlassen möchten. Denn tägliches Notieren und Schreiben dient der Selbstreflexion und kann eine persönliche Kraftquelle werden. Das intuitive und assoziative Schreiben lockt den Schreibfluss, schult die Selbstwahrnehmung und die Schreibfähigkeiten. So hilft das Schreiben dabei, sich mit schwierigen Themen auseinanderzusetzen – auch das eigene Denken zu hinterfragen.

#### **Inhalte:**

- Vortrag über das Schreiben und Notieren mit zahlreichen Beispielen
- Was kann Schreiben bewirken? Ansehen kurzer Video-Clips
- Den Gedankenfluss/Wortfluss locken durch intuitives Schreiben
- Spielerische Wortfindung mit Collage
- Den Gedankenfluss/Wortfluss locken durch assoziatives Schreiben
- Eigene Texte vorlesen

#### **Referentin:**

Ingrid Walter, Autorin, Germanistin und Kunsthistorikerin, Offenbach am Main

#### **Maximale Teilnehmerinnenanzahl:**

Max. 10 Teilnehmerinnen

#### **Hinweis:**

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung von fünf Zeitstunden oder nach Absprache auch zwei Tage

#### **Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:**

Raum, Tisch und Stuhl, Beamer, Flipchart und dicke Filzstifte

#### **Maximale Entfernung:**

1 Stunde Fahrtzeit von Offenbach am Main