

Tagebuch: *Schreiben im eigenen Rhythmus*

3-teiliger Zyklus zum Tagebuchschreiben: Schreibanregungen und Methoden
Der erste Termin findet in Präsenz statt, zwei Folgetermine zur Vertiefung online.

Ob wir es Tagebuchschreiben nennen oder *journaling*, ob wir täglich oder meistens auf Reisen schreiben, ob wir ein Traumtagebuch oder einen inneren Dialog führen – im Wesentlichen geht es um ein freudvolles, kreatives und reflektierendes Schreiben im eigenen Rhythmus.

Das Tagebuch ist ein Werkzeug, ist ein Mythos, ist ein geduldiges, wissbegieriges, auch freundliches, manchmal kritisches Gegenüber. Dabei gestaltet die Fragestellung der Schreibenden das Format.

Im Moment des Schreibens richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das Jetzt mit seinen heiteren oder verstörenden Impulsen. Wir steigen aus dem Karussell der ewig gleichen Gedanken aus; stattdessen vergegenwärtigen wir Erfahrungen und entwerfen Pläne. Es geht um Selbstvergewisserung, um die Entdeckung der eigenen Kreativität und die innere Balance. Von Bedeutung für das Schreiben sind die Impulse, die wir aus dem Alltag aufnehmen und die Fragen, die wir daraus entwickeln.

In diesem Zyklus werden

- o verschiedene Tagebuchformen und Schreibmethoden vorgestellt.
- o für die eigene Schreibpraxis unterschiedliche Fragestellungen entwickelt.
- o Schreibperspektiven ausprobiert.

Der Kurs ist offen für alle,

- o die das Tagebuch zu ihrer persönlichen Begleitung führen wollen;
- o die Tagebuchschreiben im sozialen oder medizinischen Kontext einsetzen wollen;
- o oder einfach Schreibanregungen suchen.

Als mehrteilige Schreibwerkstatt können parallel zum Seminar Erfahrungen mit den Methoden gesammelt und diese in der Gruppe reflektiert werden.

Für dieses Schreiben sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Lust, sich selbst zu überraschen!

1. Termin	13. Oktober 2024, Beginn 10h, Ende 16:30 Nymphenburger Str. 21a, Rückgeb., München
2. Termin	2,5 Stunden online am Wochenende 19./20. Oktober; Zeit wird am 1. Termin festgelegt.
3. Termin	2,5 Stunden online am Wochenende 26./27. Oktober; Zeit wird am 1. Termin festgelegt.

Preis:	168 € (inkl.19% MwSt), mit Snack und Getränken
Anmeldung	kontakt@schreibraeume.de oder Tel. +49.8806.958 00 84 Die Anmeldung gilt für den 3-teiligen Zyklus.