

# Los - Schreiben

## Wenn das Leben erzählen will: Die eigenen Stärken stärken

Leidvolle Situationen sind ein Nährboden, auf dem sich persönliche Stärken entfalten können. Wer unmittelbar in der Turbulenz einer solchen steckt, wer die Dynamik von Schmerz und Schreck gerade erfährt, versucht vor allem eins: Die Krise zu überwinden und entwickelt Widerstand, sucht nach Perspektiven, nutzt alle zur Verfügung stehenden Ressourcen.

Hat sich das Innere nach der akuten Bedrängnis beruhigt und ist der Glaube an die Zukunft wieder gefestigt, lohnt es zurück zu blicken und sich selbst zu befragen: Wie habe ich die Situation gestaltet, über welche Stärken habe ich zu dem Zeitpunkt verfügt, was ist Neues in mein Leben getreten. Schreibimpulse laden zu einem bewussten Hinschauen ein. So werden die Stärken aufgedeckt und gewürdigt, sie werden zu aktiven Verbündeten – im Alltag wie in einer nächsten Herausforderung.

Das Schreiben an diesem Wochenende gibt Raum, die innere Wahrheit zu befragen und sich der eigenen Stärken und Selbstwirksamkeit zu vergewissern. Das Lesen der Texte geschieht in großer Achtsamkeit.

Geschrieben wird am Freitag und Sonntag.

Die Schreibwerkstatt ist offen für alle, die als Betroffene oder Angehörige zur Zielgruppe der Bayerischen Krebsgesellschaft zählen.

**Leitung:** Ilse Baumgarten und Jutta Beuke, Schreibpädagoginnen M.A.

**Termin:** Freitag, der 8. Juni und Sonntag, der 10. Juni;  
Samstag, der 9. Juni, ist Pause

**Zeit:** am Freitag von 15:00 bis 18:30; am Sonntag von 10:00 bis 15:00  
Bitte eine Brotzeit mitbringen.

**Unkostenbeitrag:** 30,- €

Die Angebote Schreibwerkstatt werden freundlicherweise unterstützt von der BARMER GEK und können deshalb so günstig stattfinden.

**Anmeldung:**

Psychosoziale Krebsberatungsstelle München  
Nymphenburger Straße 21 a, 80335 München  
Tel. 089 / 54 88 40-21/-22/-23; Fax 089 / 54 88 40-40  
[brs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:brs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de)