



Gruppe: Expressives Schreiben als Bewältigungsstrategie



Strugglest du mit unsortierten Gedanken oder hast du viel Stress und weißt nicht wie du damit umgehen sollst? Treiben dich soziale Ängste um? Hast du Schwierigkeiten mit Prokrastination? Macht dir deine Lese-Rechtschreibschwäche zu schaffen? Oder dein ADHS? Bist du vielleicht in Trauer?

Das Schreiben kann eine wunderbare Bewältigungsmethode sein und bei der Verarbeitung emotional belastender Situationen unterstützen. Außerdem können mithilfe des Schreibens die Strategien für die Stressbewältigung verbessert und das Selbstwirksamkeitserleben erhöht werden. In unserer Gruppe wollen wir in einem geschützten Rahmen einige Methoden des

therapeutischen Schreibens anwenden, um wieder einen klareren Kopf zu bekommen. Von „Lyrik ohne Regeln“ über „meditatives Schreiben“ bis hin zu „Poetry Slam“ oder „innere Monologe“ sind uns beim Schreiben keine Grenzen gesetzt.

In dieser besonderen Schreibgruppe können wir ohne Druck und ohne Bewertung einen persönlichen Mehrwert aus der Verschriftlichung unserer innersten Empfindungen oder Gedanken ziehen.

Wenn dich dieses Thema anspricht, melde dich gerne unter folgender Mailadresse an:

zsb@uni-bielefeld.de