

Schreib- und Poesietherapie

Die heilsame Kraft des Schreibens

Die Schreib- und Poesietherapie ging vor rund 150 Jahren in den USA aus der poetry therapie hervor, ist dort als Kunsttherapie neben Malen, Musik und Tanzen angesiedelt und seit den 60iger Jahren fester Bestandteil in der Psychotherapie. Auch in Deutschland ist sie auf dem besten Weg sich zukünftig einen festen Platz als anerkanntes Heilverfahren zu verschaffen.

Dass das Schreiben uns Menschen als heilsames und wertvolles Instrument dienen kann, wussten nicht nur Dichter wie Goethe und Schiller oder die Väter der heutigen Psychotherapie, Sigmund Freud und C.G. Jung, sondern belegen auch in unserem heutigen modernen Zeitalter zahlreiche wissenschaftliche Studien.



Im Schreiben handeln wir, d.h. wir verlassen die Rolle des Reagierens und werden selbst zu Agierenden und zwar in einer kreativen und schöpferischen Art und Weise.

Schreib- und Poesietherapie

Die heilsame Kraft des Schreibens

Worum es geht:

Ziel ist nicht die Erstellung eines perfekten und druckreifen Textes, sondern:

- das bewusste Weglassen des inneren Zensors
- ein Zulassen, ein sich öffnendes, intuitives und freilassendes Schreiben
- sich selber wieder nahe kommen
- Kräfte und Ressourcen aufspüren/aktivieren
- andere Blickwinkel und Perspektiven probieren
- sich etwas von der Seele (und auch vom Leib weg) schreiben
- mit überraschenden Schreibenregungen sich von „außen“ anregen lassen, damit sich von „innen“ heraus etwas offenbaren und entwickeln kann

Gerade in schweren Lebenssituationen kann das Schreiben unterstützen und bei der Neuausrichtung helfend zur Seite stehen.

Schreiben kann das Wohlbefinden verbessern, das Gefühls-Chaos ordnen, entlasten, stärken, die Achtsamkeit und die Wahrnehmung fördern und die Heilung unterstützen.

Schreib- und Poesietherapie

Die heilsame Kraft des Schreibens

Ich biete Ihnen an:

Einzelarbeit:

individuelle Begleitung bei der Bearbeitung Ihrer biografischen, aktuellen Themen, gemeinsames Aufspüren, Schreiben und Gespräch

Gruppenarbeit / Kurse:

- freie Schreibgruppen mit Schwerpunkten nach Wahl (z.B. im „Therapeutikum Krefeld“)
- Gruppenspezifische Angebote nach Absprache (z.B. Begleitung von Selbsthilfegruppen)
- Workshops, z.B. Biografisches Schreiben

Inhalte: z.B.

- durch überraschende Schreibenregungen Freude am Schreiben wecken, beleben, erleben
- auch ein Kleines ist ein Ganzes — die Kraft der kurzen Texte
- literarische „Notizvorschläge“
- Tipps für das „kreative“ Tagebuch
- die Gegenwart bewusst wahrnehmen, sich verankern und zentrieren
- mit verschiedenen Techniken experimentieren und innere Kraftorte aufspüren

Für weitere Infos und Terminvereinbarungen sprechen Sie mich einfach an!

Schreiben
ist ein Angebot
und kann
den inneren Weg
der Heilung unterstützen,
denn manchmal
schenkt es uns neue
und überraschende
Blicke auf uns selbst
und unser Leben.
Durch das Kaleidoskop
des Wortes
eröffnet sich
eine verborgene
Welt.

Britta Dahlems



Britta Dahlems

02151 – 791359

britta@dahlems.de

www.dahlems-schreibwege.de

*

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Poesietherapie

Biografiearbeit

Ausbildung zur Poesietherapie in Berlin,
Mitglied DGPB (Deutsche Gesellschaft für
Poesie- und Bibliothherapie e.V.)

Schreib- und Poesietherapie



Die heilsame Kraft des Schreibens

Britta Dahlems

02151 – 79 13 59

britta@dahlems.de

www.dahlems-schreibwege.de