

KONZENTRATION, ZENTRIERUNG UND VERLANGSAMUNG – COACHING UND SCHREIBEN –

Workshop 8. Coachingtag
Berlin, den 17.05. 2019

1. ÜBER DAS SCHREIBEN NACHDENKEN – ODER WIE MAN SICH SELBST (UND KLIENTEN) WIEDER LUSTVOLL ZUM SCHREIBEN BRINGEN KANN

- Schreiben ist ein Wunder – und wird doch oft als Übel / Zwang erlebt
- Schreiben – zur Informationsübermittlung oder zur Selbstreflexion?
- Tagebuchschreiben als ein (letztes) Reich der Freiheit
- Effekte im Moment des Schreibens
- Die richtigen Worte finden

2. DIMENSIONEN DES TAGEBUCHSCHREIBENS

- Das Eigene und das Fremde
- Schreiben und genauer Denken
- Emotionen und Gefühle emphatischer wahrnehmen
- Selbstbewusstsein und Selbstwert
- Selbsterkenntnis durch Wiederlesen
- Schreiben und Zeit
- Schreiben und Erinnerung

3. WIE DAS SCHREIBEN IM COACHING WUNDER BEWIRKEN KANN

- Schreiben können ist ein Wunder, aber der Klient weiß es noch nicht – den Klienten zum Schreiben verführen...
- Woher kann der Klient wissen, was er denkt, bevor er liest, was er schreibt?
- Erlebnis- und Veränderungsberichte
- Notizen / Schreibaufgaben / Aufzeichnungen zuschicken lassen
- Selbsterkenntnis durch das Besprechen der Aufzeichnungen
- Keine Zeit für das Schreiben?
- Was man nicht erinnern kann, ist wie nie gewesen

4. ABSCHLUSS:

- Das individuelle Leben als Gesamtkunstwerk gestalten