



SCHREIB-/ POESIETHERAPIE- AUSBILDUNG



Institut
Sven Krieger

Online

Die positiven Effekte des therapeutischen Schreibens

Ziel der Schreib-/Poesietherapie Ausbildung ist es, eine eigenständige und fundierte Therapiemethode selbst zu erfahren und die notwendigen Fertigkeiten zu erlernen, um sie in der Praxisarbeit mit Patienten oder als Coach mit Klienten anwenden zu können. Ebenso kannst du sie nutzen, um dich selbst besser kennenzulernen. Schreiben dient der Psychohygiene und verbessert die Kompetenzen, die nötig sind, um ein glückliches, erfülltes Leben zu führen. Es fördert die emotionalen und sozialen Fähigkeiten, die Krisen- und Konfliktfähigkeiten und verbessert die Alltagskompetenzen.

INHALTE DER AUSBILDUNG

In den verschiedenen Modulen erfährst Du mehr über die Entwicklung der Schreibtherapie. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit den wissenschaftlich belegten positiven Effekten des therapeutischen Schreibens auf allen menschlichen Funktionsebenen. So kann sich Schreiben positiv auf die psychische, sowie die physische Gesundheit auswirken, darüber hinaus zeigen sich positive kognitive Effekte und auch auf der Verhaltensebene können die Schreiber profitieren. Neben den eigenen, werden auch Texte anderer und deren Nutzen in der Therapie behandelt.

Neben den sprachlichen Medien, spielen auch Musik, Bilder und Träume eine Rolle in der Schreib-/Poesietherapie Ausbildung. So können Träume ergänzend zum Text des Schreibers entscheidende Informationen für die Deutung liefern. Musik kann emotional öffnen und das Schreiben entscheidend beeinflussen. Bilder können Texten vorausgehen, sie begleiten oder als Folge von Texten entstehen. Neben den theoretischen Inhalten, wirst Du als Teilnehmer selbst viel schreiben und die verschiedenen vermittelten Schreibtechniken und -methoden selbst ausprobieren. In der Gruppe werdet ihr eure Texte untereinander deuten und zu spezifischen Problemstellungen auswerten. Abschließend sollst Du einen selbstverfassten Text schriftlich deuten und eine schreibtherapeutische Sitzung anleiten.

Nach Abschluss der Schreib-/Poesietherapie Ausbildung kannst Du in eigener Praxis mit Patienten (soweit Heilerlaubnis vorliegt) arbeiten oder ebenso als Coach. Dabei ist natürlich immer die Sorgfaltspflicht zu beachten. Darüber hinaus findet die Schreibtherapie auch auf onkologischen Stationen in Kliniken, in Seniorenheim, in Kur- und Rehaeinrichtungen, in der Krisenintervention und der Trauerbegleitung Anwendung. Ebenso können die Methoden in der Wirtschaft genutzt werden, um die Teambildung in Unternehmen zu fördern. Und auch in Volkshochschulen sind Kurse zum Kreativen und therapeutischen Schreiben möglich.

AUFBAU DER AUSBILDUNG

MODUL 1

- Grundlagen
- Entwicklung der Schreibtherapie
- Therapeutische Haltung und Beziehung
- Abgrenzung Kreatives, emotionales, literarisches und therapeutisches Schreiben
- Der Kreativitätsbegriff
- Tiefenpsychologischer Hintergrund
- Praktische Anwendung
- Aufgaben zur Hausarbeit

MODUL 2

- Positive Effekte der Schreibtherapie
- Wirkungstheorien zur Schreibtherapie
- Selbstreflektion in Texten
- Emotionaler und kognitiver Ausdruck in Texten
- Praktische Anwendung
- Aufgaben zur Hausarbeit

- MODUL 3**
- Techniken und Methodenlehre
 - Indikationen und Kontraindikationen
 - Bilder, Träume, Musik und Belletristik und schreibtherapeutisches Arbeiten
 - Aufgaben zur Hausarbeit
- MODUL 4**
- Fortsetzung Techniken und Methodenlehre
 - Poesie im schreibtherapeutischen Arbeiten
 - Schreibblockaden: Ursachen und Auflösung
 - Aufgaben zur Hausarbeit
- MODUL 5**
- Anwendung der Techniken und Methoden
 - Planung einer schreibtherapeutischen Sitzung
 - Deutung von Texten (Theorie und Praxis)
 - Hausarbeit: Vorbereitung der Abschlussüberprüfung
- MODUL 6**
- Wiederholung und Klären offener Fragen

ECKDATEN DER AUSBILDUNG

- **Start:** 01.06.2026 **Ende:** 30.11.2026
- Jeweils Montag von 16–18 Uhr (außer in den sächsischen Schulferien und Feiertagen)
- **6 MODULE:**
 - Modul 1–5: jeweils 3 Abende à 2,5 Stunden
 - Modul 6: 6 Abende à 2,5 Stunden
- **Erforderliche Vorkenntnisse:** keine
- Teilnehmerzahl:** 4 –8
- Unterrichtseinheiten:** 65 Stunden à 45 Minuten
- **Kosten:** 2400,- Euro insgesamt (400,- Euro pro Modul)
- **Dozentin:** Tanja Krieger (Heilpraktikerin Psychotherapie)
- **Ort:** Zoom