Vier Tage Schreiben

Expressives Schreiben nach Pennebaker

Ablauf, Schreibregeln und ein kurzes Protokoll für zu Hause



So setzt du das Material ein

Führe die Methode im Kurs mit Seite 2 ein und lass einmal schreiben. Die Teilnehmenden nehmen das PDF mit, schreiben an drei weiteren Tagen zu Hause und halten auf Seite 4 kurz fest, wie es ihnen danach geht. Die Texte selbst bleiben privat. Sag zu Beginn: Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin oder Arzt.

Inhalt

So geht das Schreiben ..... Seite 2
Fünf Schreibregeln ..... Seite 3
Mein Protokoll ..... Seite 4

So geht das Schreiben

Kopiervorlage zum Mitgeben (Seiten 2 bis 4). Vier Tage hintereinander, je 15 Minuten, an einem ruhigen Ort.

1

Thema wählen

Etwas, das Sie beschäftigt oder belastet und worüber Sie selten sprechen.

2

Schreiben

15 Minuten ohne Pause, über das Erlebte und Ihre tiefsten Gedanken und Gefühle dazu.

3

Abschließen

Stift weg, aufstehen, Wasser trinken. Den Text wegschließen oder vernichten.

Wann Sie aufhören dürfen

Nach dem Schreiben kann es kurz schwerer sein, das ist normal. Wenn es Sie überflutet, hören Sie auf. Rund um die Uhr erreichbar: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (kostenfrei).

Fünf Schreibregeln

Mehr braucht es nicht.

1. **Nur für Sie**
   Niemand liest den Text, wenn Sie es nicht wollen.

2. **Nicht absetzen**
   Weiterschreiben, auch wenn es holpert.

3. **Fehler sind egal**
   Keine Rechtschreibung, kein Stil, kein Löschen.

4. **Fakten und Gefühle**
   Was ist passiert, und was hat es mit Ihnen gemacht?

5. **Hängenbleiben erlaubt**
   Wiederholen Sie den letzten Satz, bis es weitergeht.

Mein Protokoll

Nach jedem Tag zwei Stichworte, die Texte bleiben woanders.

Tag 1 Stichwort (nur für Sie verständlich) · so geht es mir danach

Tag 2 Stichwort (nur für Sie verständlich) · so geht es mir danach

Tag 3 Stichwort (nur für Sie verständlich) · so geht es mir danach

Tag 4 Stichwort (nur für Sie verständlich) · so geht es mir danach