

Anzeige

Umschulung
zum neuen, attraktiven Beruf **bbw**
Kaufmann/-frau
für **Büromanagement**
Start: 09.03.15 ■ 030 50929-495
www.bbww-gruppe.de

Anzeige

Umschulung
zum neuen, attraktiven Beruf **bbw**
Kaufmann/-frau für
Spedition und Lagerlogistik
Start: 09.03.15 ■ 030 50929-429
www.bbww-gruppe.de

INHALT

Ingenieure Seite S3
Die große Auswahl an Studiengängen überfordert manch einen Einsteiger

Arbeitszeit Seite S4
Worauf Mitarbeiter bei der Gestaltung von Gleitzeit achten sollen

Netzwerk Seite S5
Lernen, das Spaß macht: Mit der richtigen App kann sogar das Zeugnis besser werden

Hundepflege Seite S6
Der Hundefriseur braucht solide Kenntnisse im Umgang mit Tieren und Geräten

Anzeige

TERMINKALENDER

Am 23. Februar 2015 starten unsere Ausbildungen und Umschulungen für Kaufmännische Berufe (BK)

Wir beraten Sie gern.
GPG mbH Darin Milla
Deutsche Straße 7-9 10117 Berlin
Tel. 030/923 04 80 - www.GPG.de/Kaufleute

Mittwoch, 25. Februar 2015 - 12 - 14 Uhr
PERSPEKTIVE TOURISMUS
Jobcoaching und Orientierung
Schule für Tourismus GmbH
Wiesstraße 23-26 in 10717 Berlin
Tel. 030/71 47 33 80 - www.schule-tourismus.de

STELLENMARKT

Kaufmännische Berufe Seite S3
Führungskräfte
Finanz, Rechnungswesen/Controlling
Juristische und steuerberatende Berufe
Vertrieb/Verkauf
Marketing/Werbung/PR
Sekretariats- und Büropersonal
Weitere kaufmännische Berufe

Technische Berufe Seite S4
IT-Berufe
Technische Berufe
Malereigewerbe
Elektrogewerbe
Metallgewerbe
Baugewerbe
Sanitär/Heizung/Klima
Produktionsgewerbe
Sonstige technische/handwerkliche Berufe

Gesundheit/Wissenschaft Seite S5
Sozial- und Gesundheitswesen

Dienstleistung/weitere Berufe Seite S6
Hotel- und Gaststättengewerbe
Kraftfahr-/Transport-/Kurieregewerbe
Betreuungs- und Hauspersonal
Weitere Dienstleistungsbetriebe
Heimarbeit/Nebenverdienst
Sonstige Angebote/Sammelangebote

Ausbildungsplätze Seite S6

Bildungsmarkt Seite S6

Anzeige



NOCH MEHR JOBS

finden Sie auf unserer Internetseite:
berliner-jobmarkt.de
Die Regionale Jobsuchmaschine für Berlin und Brandenburg!

KONTAKT

Berliner Verlag
E-Mail: jobseite@berliner-zeitung.de

Die Kraft des Schreibens

Kreatives Schreiben hilft loszulassen und die eigenen Ressourcen zu wecken – Schreibberater setzen die Methoden in Coachings und auch bei Krankheiten ein

VON IRMGARD BERNER

Gymnastikmatten liegen in zwei Reihen im Raum verteilt, auf jeder sitzt oder kniet eine Frau oder ein Mann. Die Augen haben sie geschlossen, sie atmen tief durch. Gerade noch haben die Teilnehmer des Schreibworkshops Bauchübungen zur „Stärkung der Körpermitte“ gemacht – das fordert so manch einen sichtlich. Umso mehr zeigt das tiefe Durchatmen seine entspannende Wirkung. Was aber hat das Yoga-ähnliche Gebaren mit Schreiben zu tun?

„Body-Mind-Art“ nennt das Frauen-Duo Sudijumi diese Methode: Durch körperliche Bewegung wird der Geist ange-regt. Nach einigen Entspannungsminuten verteilen Susanne Diehm und Jutta Michaud – so heißen Sudijumi mit vollem Namen – Zeichenblätter und Farbstifte: „Zum Aufwärmen schreiben Sie jetzt bitte ein Minimalgedicht aus den drei Worten 'gestern, heute, morgen'“, wendet Diehm sich an die Gruppe. Sie ist Schreibberaterin, Schreibtherapeutin und Autorin, wie ihre Kollegin Jutta Michaud auch, die noch dazu eine begeisterte Sportlerin ist. Sie war es, die den Faktor Sport und künstlerisches Gestalten mit in die Schreibpraxis brachte.

Gemeinsam entwickeln sie Methoden des Kreativen Schreibens für neue Berufsfelder, verbinden Schreiben mit ungewöhnlichen Ideen, unterstützen das Loslassen im Schreiben mit Körperübungen und künstlerischem Gestalten. Zugleich wird dadurch die Widerstandskraft, genannt Resilienz, gestärkt. Die beiden Mittfünfzigerinnen bringen viel Lebenserfahrung mit und sind so etwas wie Pionierinnen auf diesem Gebiet des Schreibcoachings.

Gesundheitsförderndes Schreiben

„Wir arbeiten mit den neuesten Erkenntnissen aus der Schreibforschung, Resilienz- und Glücksforschung“, erklärt Susanne Diehm, deren Idee es war, diese Elemente mit dem kreativen Schreiben zu kombinieren. Denn: „Es hat sich herausgestellt, dass die Form des kreativen Schreibens beglückt. Mit ihr findet man zu Schaffenskraft und zu den eigenen Ressourcen. Das kommt sehr gut an und ist in vielen Bereichen einsetzbar.“

Einer der Schwerpunkte von Sudijumis Konzept liegt im gesundheitsfördernden Schreiben. Anwendbar ist dies etwa in der externen betrieblichen Gesundheitsvorsorge. Menschen mit Krebs, HIV-infizierte Frauen, Jugendliche, die einen schwierigen biografischen Hintergrund haben und in das Leistungssystem eingeführt werden sollen, sind Zielgruppen. „Wir dürfen und wollen nur außerhalb der Heilkunde aktiv sein“, sagt Diehm. „Darauf müssen wir immer wieder hinweisen“, bestätigt Jutta Michaud, die in ihrem ersten Werdegang Soziologie und Psychologie studiert hat. „Im Schreibprozess kommt man ganz schnell ans Therapeutische heran. Wir verweisen auf Psychologen, wenn es erforderlich ist, und sichern uns durch Supervisionen ab.“

In psychisch belastenden Situationen könne man sehr gut schreibtherapeutisch arbeiten. Das machen sie in Einzelcoachings. „Wir decken das gleiche Feld ab, aber jede hat ihre Lieblingsthemen“, erklärt Michaud. Sie arbeitet gern mit Menschen in kritischen Lebenssituationen und begleitet bevorzugt Entwicklungsprozesse. Diehm wiederum, die lange in einem Konzern in der Öffentlichkeitsarbeit tätig war, ergänzt das Spektrum durch die Zusammenarbeit mit Autoren. Beiden ist die Arbeit mit Jugendlichen sehr wichtig, derzeit lotsen als Ausbildungscoaches eine Gruppe Azubis mit Resilienz-stärkenden Methoden durch ihre Ausbildungszeit.

Die Befähigung zum Schreibberater haben sie zum einen in dem Masterstudiengang „kreatives und biografisches Schreiben“ an der Alice-Salomon-Hochschule Berlin erlangt, wo sie sich auch kennengelernt haben. Das Teilzeitstudium bildet dazu aus, Schreibförderung in Bereichen der sozialen Arbeit, der präventiven und nachsorgenden Gesundheitsarbeit sowie im beruflichen Coaching, in der Supervision, Kulturarbeit, Erwachsenenbildung und Begleitung bei der Psychotherapie durchzuführen. Darüber hinaus sind sie zertifizierte Schreib-, Kunst- sowie Lerntherapeutinnen.

Ihr Alleinstellungsmerkmal haben sich Diehm und Michaud durch Zusatzausbildungen am Institut für Entspannungstechniken und Kommunikation (IEK) und am Deutschen Institut für Lerntherapie (DIL) geholt, sie nutzen selbst kontinuierlich Fortbildungen und bilden inzwischen auch Lerntherapeuten aus – bundesweit, mit Kursen am DIL in Köln, Frankfurt am Main oder Hamburg.



GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Besondere Perspektiven entdecken: Schreiben, was einem durch den Kopf geht wirkt unbewußt therapeutisch.

Zur Zeit konzipieren sie Angebote für Ergotherapeuten und für jene, die im Gesundheitswesen tätig sind – Krankenschwestern, Pädagogen, Psychologen – als Erweiterung ihres Handwerkskastens in der Sozialarbeit.

In den USA wird schon seit Jahrzehnten über die heilsame Wirkung des Schreibens geforscht und entsprechende Angebote gehören zum Kanon der Gesundheitsvor- und -nachsorge. „In Deutschland erschienen in den letzten Jahren verstärkt belastbare Studien, die bestätigen, dass Schreiben hilft“, betont Michaud. Im öffentlichen Bewusstsein haben sich diese Erkenntnisse noch nicht durchgesetzt, „so bleibt eine wertvolle Ressource meist ungenutzt.“

Eine Schreibberatung geht über das bloße Feedback auf einen Text hinaus. Sie hilft, die Hindernisse in den Schreibprozessen zu überwinden und Knoten mit Methoden, die auf die verschiedenen Schreibtypen eingehen, zu lösen. Beim Schreibcoaching gilt es, über das Schreiben die schlummernden Potenziale zu wecken und so Zugang zu neuen Perspektiven zu finden. „Das funktioniert sehr gut. Wir nehmen die Angst – deshalb darf es keine Noten geben.“ Denn egal ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene – alle hätten erst einmal Angst, sich schriftlich zu äußern, der eigene Anspruch stehe ihnen im Weg. „Das brechen wir in den ersten Sitzungen herunter und sagen: Ihr sollt hier nicht den Pulitzer Preis gewinnen, sondern die Kreativität hervorlocken.“

Der Aufbau einer Stunde hängt von der jeweiligen Zielgruppe ab. „Mit Leichtigkeit ins Schreiben kommen“, lautet die Devise. Susanne Diehm nennt es „Schreiben beflügelt“ und hat darüber ein Buch geschrieben. „Die Leute kommen mit einem Problem in die Sitzung. Wir reden aber nicht darüber, sondern wir schreiben darüber. So kommt man viel schneller zum Erfolg.“ Denn durch das Schreiben wird direkt an das Unbewusste angeknüpft: „Deshalb machen wir vorher die Entspannung, die Leute sind dann tief bei sich und kommen ganz spielerisch in den Schreibfluss.“

Viele Einsatzgebiete

Neben dem Gesundheitsbereich sind Schulen wichtige Arbeitsgebiete. Auch Universitäten bauen Schreibzentren für wissenschaftliches Schreiben auf. Unternehmen engagieren Schreibberater oder Privatpersonen, die ihr Buch, ihre Biografie oder Gedichtsammlung veröffentlichen wollen. „Beim Biografie-Coaching geht es mehr darum, sein eigenes Leben aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten“, erklären die Beraterinnen. Darüber hinaus arbeitet Sudijumi sogar in Vier-Sterne-Hotels mit den Gästen und führen sie in einer Mischung aus Sport und Entspannung in die Schreib-Kunst ein und hin zu sich selbst.

Publizieren, ob im Verlag oder Eigenverlag, ist Teil der Arbeit. Über Veröffentlichungen kommen neue Kunden. „Durch das erste Buch 'Kreatives Schreiben beflügelt' ist Laurence zu mir gekommen“, erzählt Diehm. „Der ist jetzt auch Autor und macht Lesungen – eigentlich ist er Sachbearbeiter bei einem Telekommunikationsunternehmen. Er erschafft großartige Fantasy-Figuren. Den habe ich richtig entwickelt“, sagt sie stolz.

Das Geschäftsfeld muss sich aber auch entwickeln. Schreibberufe sind nicht geschützt. Das ist der Nachteil. Um Qualitätsstandards festzulegen, hat sich jüngst die „Gesellschaft für Schreibforschung und Schreibdidaktik“ gegründet mit Regionalgruppen bundesweit und Gruppen mit besonderem Interesse. Gut ein Drittel der Mitglieder sind Selbstständige, die damit ihre Existenz bestreiten, viele haben einen ähnlichen Hintergrund wie Diehm und Michaud. Ein entsprechendes Studium oder eine Ausbildung sind Voraussetzung für eine Mitgliedschaft.

Das Schreibcoaching kann man auch per Mail, Telefon oder Skype durchführen und sogar über WhatsApp – für die ganz schnelle Kommunikation und zum Beispiel mit Klienten im Ausland.

Die Berechnung der Dienstleistung erfolgt in Stundenpaketen, die Einzelstunde kann an die 80 Euro kosten, denn selbst das Lesen der Texte und Hausaufgaben müssen ja berechnet werden. „Ich biete quasi eine Flatrate von vier Stunden an“, sagt Diehm, „das kostet dann etwas weniger, plus Umsatzsteuer. Und ich zeige die rote Flagge, wenn wir bei den vier Stunden sind – wie in einer Agentur.“

Die Regeln muss man also klar festsetzen. So kann der Kopf frei werden und kreativ bleiben – und das Schreiben beflügeln.

SCHREIBCOACH

Aus- und Weiterbildung zum Schreibberater: Die Pädagogische Hochschule Freiburg bietet das Zusatzstudium „Schreibberatung“ mit Hochschulzertifikat – für Beratung in Schule, Studium, Beruf. Im Online- und Präsenzunterricht.
www.ph-freiburg.de/hochschule/weitere-einrichtungen/schreibzentrum/

Teilzeit-Master-Studiengang „Biografisches und Kreatives Schreiben“: Alice-Salomon-Hochschule Berlin. Fünf Semester, postgradual. Absolventen mit Studienabschluss.
www.ash-berlin.eu

Deutsches Institut für Lerntherapie, DIL – einjährige Ausbildung in Intensivmodulen oder berufsbegleitend
<http://www.dil-online.de/>

Schreibberater: Susanne Diehm und Jutta Michaud
www.sudijumi.wordpress.com/
www.schreibenbefluegelt.wordpress.com/
www.juttamichaud.wordpress.com

Gesellschaft für Schreibforschung und Schreibdidaktik fördert durch Vernetzung und Austausch, in Forschung, Praxis, Aus- und Weiterbildung. www.schreibdidaktik.de/