

Kursleitung

Prof. Dr. med. Silke Heimes

Ärztin und Professorin für Journalistik an der Hochschule Darmstadt, Leitung Institut für kreatives und therapeutisches Schreiben, Darmstadt

Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

Teilnehmerzahl

18 Personen

Termin

Freitag, 20.11.2026, 12:30 Uhr bis
Sonntag, 22.11.2026, 13:00 Uhr

Kursgebühr

675,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
575,00 € inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604
E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de
www.bildungswerk-irsee.de



Veranstaltungsort

Kloster Irsee
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum
Klosterring 4
87660 Irsee
www.kloster-irsee.de

Sie erreichen Kloster Irsee

mit dem Auto

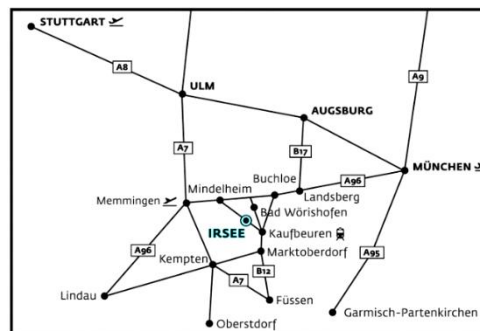
Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.

Zwischen Irsee und Kaufbeuren gibt es werktags eine stündliche Busverbindung (Irsee Haltestelle „Kriegerdenkmal“ / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer“). Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren“ (siehe auch www.vg-kirchweihthal.de).



Stand: 31.10.2025

Bildungswerk Irsee
www.bildungswerk-irsee.de

Kreatives und therapeutisches Schreiben

Aufbaukurs „Schreiben als
Selbstcoaching“

Kurs 2724/26

20.11.2026 - 22.11.2026
Kloster Irsee

Psychotherapie & Psychosomatik

Kreatives und therapeutisches Schreiben - Aufbaukurs „Schreiben als Selbstcoaching“ (Kurs 2724/26)

Schreibend sich selbst coachen? Zu schön, um wahr zu sein? Ich kann Ihnen sagen, dass es funktioniert.

Wer im Basisseminar die Wirkungen des therapeutischen Schreibens bereits kennengelernt hat, mag mir sicher zustimmen. Dabei geht es nicht nur darum, sich selbst zu coachen, sondern auch Selbstfürsorge zu betreiben. Eine extrem wichtige Kompetenz in der heutigen Zeit, v.a. wenn man mit Menschen arbeitet und selbst viel Energie bei der Arbeit einbringt.

Schreibend lassen sich Stressoren identifizieren und Inseln der Ruhe anpeilen und aufsuchen. Gemeinsam eruieren wir, wie sich die Batterien wieder aufladen lassen und was es braucht, um auf lange Sicht gesund zu bleiben. Das gilt für alle im System – egal, in welchem System.

Themen und Inhalte

- Standortbestimmung: Wo stehe ich und was brauche ich?
- Einstellungen, Werte und Prioritäten klären
- Sehnsüchte und Wünsche benennen und Ziele daraus entwickeln
- Selbstfürsorge ernstnehmen und umsetzen

Dieser Aufbaukurs ist Teil der Reihe „Kreatives und therapeutisches Schreiben“.

Jährlich findet ein Grundkurs sowie ein Aufbaukurs mit wechselnden Themen statt.

Weitere Themen der Aufbaukurse

- „Schreiben und Malen verbinden“,
- „(Auto-)biographisches Schreiben“ sowie
- „Schreiben von Märchen“.

Die Teilnahme an allen fünf Seminaren (1 Grundkurs, 4 Aufbaukurse) zum „Kreativen und therapeutischen Schreiben“ wird durch ein Zertifikat des Bildungswerks Irsee bestätigt.

Freitag, 20.11.2026

12:30 Uhr	Begrüßung im Foyer Dr. Stefan Raueiser Leiter Bildungswerk Mittagessen
14:00 Uhr	Vorstellungsrunde Meine Batterien sind ... Kleine Inventur
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	Stressoren – nein danke (Frei-)räume ja Zehn mögliche Ziele
18:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 21.11.2026

07:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Ich nehme eine Auszeit und ... Was ist Selbstfürsorge?
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Die aktuelle Lebensfrage Die innere Konferenz
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Die Familienkonferenz Meine Prioritäten
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	Das Prinzip Hoffnung Wunschkompetenz
18:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 22.11.2026

07:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Ich entspanne mich, wenn ... Auf was ich vertraue und baue Zu Hause ist ...
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Wenn ich mein*e Freund*in wäre Von heute an ...
12:30 Uhr	Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

Hinweise

Voraussetzung für die Kursteilnahme sind Grundkenntnisse im kreativen und therapeutischen Schreiben bzw. eine frühere Teilnahme am Grundkurs „Kreatives und therapeutisches Schreiben“ (siehe auch 2723/26).

Für diese Veranstaltung werden Fortbildungspunkte bei der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) beantragt.