

Susanne Diehm

**GKS** - Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

Schreiben  
in Krisen



A fountain pen is positioned horizontally across the top of the slide. On either side of the pen are two stylized flowers, one on the left and one on the right. The background of the top section is a vibrant red with a pattern of faint, overlapping cursive script in a lighter shade of red. The name 'Susanne Diehm' is written in a white, elegant cursive font within a light pink rectangular box that is centered over the pen.

Susanne Diehm

**GKS** - Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

A solid black circle is located on the left side of the slide. Inside the circle, the name 'Susanne Diehm' is written in a white, sans-serif font, centered both horizontally and vertically.

Susanne  
Diehm

- Kunst- und Kreativtherapeutin
- Autorin Schreibratgeber
- M.A. Biog. & Kreat. Schreiben
- Erfahrungswissen u.a. Charité
- [www.susanne-diehm.de](http://www.susanne-diehm.de)  
[schreibenbefluegelt.wordpress.com](http://schreibenbefluegelt.wordpress.com)

A fountain pen is positioned horizontally across the top of the slide. On either side of the pen are two stylized flowers, one on the left and one on the right. The background of the top section is a vibrant red with a pattern of faint, overlapping cursive script in a lighter shade of red. The name 'Susanne Diehm' is written in a white, elegant cursive font inside a white rectangular box with a thin black border, centered above the pen.

Susanne Diehm

**GKS** - Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

**Schreibseminare für Patienten**

Psychoonkologen, Ärzte & Selbsthilfegruppenleiterinnen:

*„Es hilft, wenn betroffene Menschen in den Ausdruck kommen. So verarbeiten sie Krankheit und Krise besser.“*

Auf Initiative von **Prof. Sehouli** an Charité Frauenklinik:

**seit drei Jahren Schreibseminare + Schreibtour**

[www.schreibtour.info](http://www.schreibtour.info)


Warum  
Schreiben?



Susanne Diehm

**GKS** - Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

Schreiben ...



Feedback der  
Teilnehmer

*„eine Art Gesprächstherapie mit mir selbst“*

*„löst Blockaden und macht Spaß“*

*„hilft mir, Problemlösungen im Alltag zu finden“*

*„erhöht das Vertrauen in meine Selbstwirksamkeit“*

*„aktiviert Ressourcen und erhöht meine Kreativität“*

*„bringt mir Mut, Kraft und Lebensfreude!“*

*„verhilft mir zu besserem Schlaf,*

*weniger Schmerzen“*



Susanne Diehm

**GKS** - Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

Unser Buch  
für Sie

## **Mit Schreiben zu neuer Lebenskraft**

(Diehm/Michaud/Sehouli/Pirmorady)

1. Übungen für Patienten (m/w/d)
2. Übungen für Angehörige (m/w/d)
3. Methoden und Techniken, Bilder

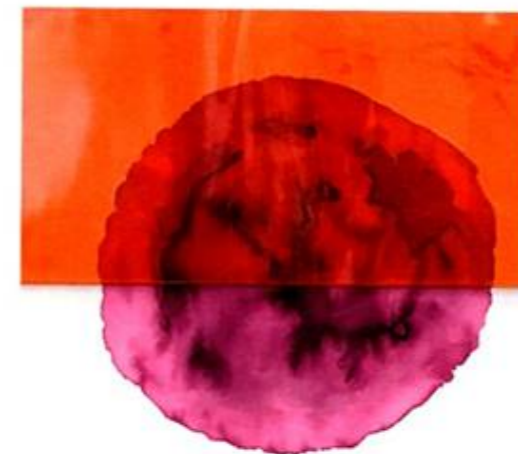
Susanne Diehm

**GKS** - Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

Unser Buch  
mit mehr  
Übungen für  
Sie

Susanne Diehm und Jutta Michaud  
Prof. Dr. med. Jalid Sehouli  
Mit Bildern von Dr. Adak Pirmorady

## Mit Schreiben zu neuer Lebenskraft



Übungsbuch für Frauen  
mit Krebserkrankung und  
ihre Angehörigen





Susanne Diehm

**GKS** - Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

## **Mit Schreiben zu neuer Lebenskraft**

Unsere Schreibimpulse sollen Sie anregen und Sie unterstützen, sich selbst zu helfen, ähnlich wie Sie das beim Tagebuchschreiben eh tun. Sie sind auf positive Imaginationen ausgerichtet.

Selbstverständlich ersetzen sie nicht eine Behandlung durch Angehörige der Gesundheitsberufe. Sollten Sie das Gefühl haben, durch eine Übung sich eher in ein Problem hineinzuschreiben als heraus, hören Sie auf zu schreiben.

Wann nicht  
schreiben?



Susanne Diehm

# GKS - Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

Schreiben  
um die  
Angst zu  
mindern

## Schreiben für Gesundheit und Lebensfreude


1. Schreiben entlastet: Unbewusstes kommt nach oben, kann bearbeitet werden. Das macht den Arbeitsspeicher unseres Gehirns frei für wichtigere Aufgaben.
2. Schreiben lenkt ab und entspannt: Im Schaffens-Flow kreativer Aufgaben, die alle Sinne ansprechen, ist kein Raum für unnötige Grübeleien
3. Schreiben stärkt: Den Fokus steuernd auf Ressourcen und Kraftquellen legen



A fountain pen is positioned horizontally across the top of the slide. On either side of the pen are two stylized flowers, one on the left and one on the right. The background of the top section is a vibrant red with a pattern of faint, overlapping cursive script in a lighter shade of red. The name 'Susanne Diehm' is written in a white, elegant cursive font inside a white rectangular box with a thin black border, centered above the pen.

Susanne Diehm

**GKS** - Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

A solid black circle is located on the left side of the slide. Inside the circle, the text 'Schreiben um die Angst zu mindern' is written in a white, sans-serif font, centered vertically and horizontally.

Schreiben  
um die  
Angst zu  
mindern

**Schreiben für Gesundheit und Lebensfreude:**

4. Schreiben hilft: Das Erzählen von Geschichten ermöglicht Perspektiv-Wechsel und Problemlösungen
5. Schreiben verankert: Gedichte entwickeln eine Kraft wie Gebete
6. Schreiben und die eigenen Texte zu präsentieren eröffnet die Möglichkeit, gehört und verstanden zu werden.



Susanne Diehm

**GKS** - Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

Schreiben  
um die  
Angst zu  
mindern

**Schreibübungen für Gesundheit und Lebensfreude:**

**Was können Sie TUN, anstatt sich der Angst zu überlassen?**

Sie können schreibend ein Bild entwickeln, eine Vorstellung, die Ihnen hilft. Auf einer bestimmten Ebene kann unser Gehirn nicht unterscheiden, was real ist und was ausgedacht. Also besser gute Bilder produzieren!

Das können Sie in vielen unterschiedlichen Formen tun. Finden Sie Ihre Lieblingsmethode!

A fountain pen is positioned horizontally across the top of the slide. On either side of the pen are two stylized flowers, one on the left and one on the right. The background of the top section is a vibrant red with a pattern of faint, overlapping cursive script in a lighter shade of red. A white rectangular box with a thin black border is centered over the pen, containing the name 'Susanne Diehm' written in a black cursive font.

Susanne Diehm

# GKS - Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

A solid black circle is located on the left side of the slide, containing the text '1. Entlasten' in white.

1. Entlasten

**Schreibübungen für Gesundheit und Lebensfreude:**

**Unsere erste Methode des Kreativen Schreibens**

**Einen Schreiblauf von 2x4 Minuten Freies Schreiben.**

**Schreiben Sie zunächst 4 Minuten ohne Punkt und Komma runter, was Ihnen durch den Kopf rauscht, was Sie empfinden.**

**Danach 4 Minuten der Faktencheck: Noch einen Schreiblauf, aber verwenden Sie Formulierungen wie „Mir fällt auf...“ „Ich erkenne ...“ „Wunderbarerweise...“**



Susanne Diehm

**GKS** - Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

2.  
Ablenken,  
in den  
Moment  
kommen

**Schreibübungen für Gesundheit und Lebensfreude:.**

**Unsere erste Methode des Kreativen Schreibens**

**Einen vorgegebenen Anfangssatz zu Ende schreiben, sich ein Bild vorstellen und darin eintauchen:**

**„Jetzt ist ein guter Moment, um.... „**

**Danach mit allen Sinnen diesen Moment beschreiben:  
Ich sehe... Ich höre... Ich fühle... ich schmecke...**



Susanne Diehm

**GKS** - Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

3. Stärken  
sammeln

**Schreibübungen für Gesundheit und Lebensfreude:**

Unsere dritte Methode des Kreativen Schreibens

Fokussiere Sie Ihre Stärken mit **Seriellen Schreiben**:  
den gleichen Anfangssatz immer wiederholend und vervollständigend, bitte nicht abkürzen:

„Immer schon habe ich Krisen gut bewältigt, zum Beispiel... „  
oder. „Mir gelingt es jetzt, ...“ oder „Mir hilft, dass...“ 10x  
Gerne können Sie erläutern, warum Sie das so gut schaffen!



Susanne Diehm

**GKS** - Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

4.  
Storytelling:  
Geschichte  
visualisieren

**Schreibübungen für Gesundheit und Lebensfreude:**

Unsere vierte Methode des Kreativen Schreibens

Schreiben Sie eine Geschichte über eine Person:

Erzählen Sie, wie diese Person lebt. Geben Sie ihr einen Namen, Alter, Beruf, ... Warum hat sie plötzlich Ängste? Beschreiben Sie, wie Ihre Person lernt, die Angst zu mindern und dann loszuwerden. Wer oder was hilft ihr? Schreiben Sie ein Happyend.



Susanne Diehm

**GKS** - Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

5. Im Brief  
schwärmen  
und wert-  
schätzen

**Schreibübungen für Gesundheit und Lebensfreude**

**Unsere fünfte Methode des Kreativen Schreibens**

**Schreiben Sie einen Brief. Einen Liebesbrief an Sie selbst, der Ihre Stärken und Ihr Immunsystem preist, in dem Sie sich endlich einmal loben und ordentlich wertschätzen.**

**Oder Sie schreiben einen dankbaren Brief an die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers**

**Oder den beruhigenden Brief eines liebevollen Freundes an Sie.**

A fountain pen is positioned horizontally across the top of the page. On either side of the pen are two stylized flowers, one on the left and one on the right. The background is a vibrant red with a pattern of faint, overlapping cursive letters and words.

Susanne Diehm

# GKS - Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

## Schreibübungen für Gesundheit und Lebensfreude

Unsere sechste Methode des Kreativen Schreibens

Schreiben Sie ein Elchen aus elf Worten:

6. Im  
Gedicht  
verankern

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| 1. Ein Wort    | Ich               |
| 2. Zwei Worte  | hatte Angst       |
| 3. Drei Worte  | das ist vorbei    |
| 4. Vier Worte. | Ich fühl mich gut |
| 5. Ein Wort    | Danke!            |

Wenn Sie ein Elfchen nach dem anderen Schreiben,  
erzählen Sie auch eine Geschichte.





Susanne Diehm

**GKS** - Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

7. Vorlesen  
und gehört  
werden

## Schreibübungen für Gesundheit und Lebensfreude

Unsere 7. Empfehlung beim Kreativen Schreiben:

Lesen Sie laut vor, was Sie geschrieben haben.  
In einer Schreibgruppe werden Sie gehört, erhalten  
empathische Resonanz und kommen in den Dialog.

Wir werden künftig auch online Möglichkeiten bieten

Susanne Diehm

**GKS** - Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

Auf  
Wiedersehen!



Wollen Sie wissen, wie Sie z.B. ein Pantoum oder Villanelle-Gedicht zu Ihren Themen schreiben? Noch mehr Methoden und Schreibimpulse kennenlernen? Dann melden Sie sich als Online-Interessent (m/w/d) oder für unsere Creative Writing Nights an: [www.susanne-diehm.de](http://www.susanne-diehm.de), [schreiberlebnis@gmail.com](mailto:schreiberlebnis@gmail.com) oder folgen Sie [schreibenbefluegelt.wordpress.com](http://schreibenbefluegelt.wordpress.com)