

## Heilsames Schreib-Coaching

*Schreiben heißt: sich selber lesen (Max Frisch)*

Sich selber zweifach im Spiegel begegnen: Das werden Sie erleben, wenn Sie während einer Coaching-Stunde schreiben und das Geschriebene oder einen früher entstandenen Text mir laut vorlesen. Staunend hören Sie das Echo Ihrer eigenen Stimme, wundern sich über Ihr Geschriebenes. Sie hören die Stimme Ihres Selbst!

Meine Aufgabe ist dabei, mit meinem ganzen Sein zu lauschen: Auf Ihre Worte, auf das, was zwischen den Zeilen schwingt, auf Ihre Stimme. Und Ihnen eine authentische, geschulte Resonanz zu geben. Ich teile Ihnen mit, was in mir lebendig geworden ist an Bildern, Gefühlen, Erinnerungen und wo ich beim Hören die stärkste Energie wahrnehme.

Sie erfahren sich im Spiegel Ihres eigenen Textes sowie im Spiegel meiner Resonanz. Auf diese Weise wahrgenommen in Ihrem Innersten Sein, kann es geschehen, dass Sie sich zutiefst verstanden fühlen. In dieser Begegnung, die nie vorhersehbar und planbar ist, kann Ihnen etwas einleuchten, wo vorher Dunkelheit herrschte. Eine Antwort kann Ihnen zuwachsen auf eine Frage, die Sie so genau gar nicht formulieren konnten.

Meist gebe ich während einer Coaching-Sitzung einen oder mehrere Schreibimpulse, zu denen Sie dann einige Minuten (ich sage das vorher deutlich an) „freies Schreiben“ praktizieren. Hinterher frage ich Sie, ob Sie den entstandenen Text, egal wie er aussieht, welche Form er hat, ob kurz oder lang, vorlesen möchten. Sie legen Zeugnis ab von Ihrer Wahrheit.

Ich teile Ihnen dann mit, was ich „gehört“ habe und wir sprechen darüber, wie es Ihnen beim Schreiben und nach dem Lesen gegangen ist. Dabei können sich starke Emotionen lösen, was meist als befreiend erlebt wird. Zwischen Weinen und Lachen ist alles möglich und alles willkommen.

Für ein Schreib-Coaching empfehlen sich mindestens eineinhalb und höchstens zwei Zeitstunden. Sie entscheiden, ob Sie nach eineinhalb Stunden noch weiterarbeiten möchten.

Lassen Sie sich überraschen und investieren Sie in die Entwicklung Ihres poetischen Selbst! Ihr Text ist immer einen Schritt weiter als Sie. So weist er Ihnen den Weg.

Mit inspirierenden Grüßen!