

## Schreibkompetenz als Ressource für Resilienz und berufliche Stärke

Mit Schreibimpulsen die berufliche Handlungsfähigkeit und persönliche Widerstandskraft fördern

### Bildungsurlaub/Bildungszeit

Wir schreiben jeden Tag – doch wie oft machen wir uns bewusst, welchen Schatz wir mit Stift, Papier oder Tastatur in Händen halten?

Schreiben setzt Kreativität frei und kann eine wertvolle Quelle der Selbstwirksamkeit sein. Durch den Ausdruck über die eigene Schreibstimme entsteht eine direkte Verbindung zu den eigenen Gedanken und Gefühlen. Regelmäßige Schreibzeiten werden zu Inseln der Entschleunigung, Präsenz und Freude.

Im beruflichen Kontext unterstützt Schreiben den kreativen Umgang mit den vielfältigen Anforderungen des Arbeitsalltags. Ressourcenorientierte Schreibtechniken helfen dabei, sich selbst und die eigenen Grenzen besser zu kennen, klare Prioritäten zu setzen und emotionalen Abstand zu gewinnen. Sie ermöglichen es, in stressigen Situationen ruhig und fokussiert zu bleiben, verschiedene Perspektiven einzunehmen und das eigene Rollen-Repertoire zu erweitern. Zudem trägt kreatives Schreiben zur Stressbewältigung und -prävention bei und fördert die persönliche Widerstandskraft. **So wird aus Schreiben Lebenskunst und eine jederzeit verfügbare Ressource, die resilienter macht.**

In diesem Bildungsurlaub entdecken Sie, wie Schreiben als Ressource genutzt werden kann, um Ihre berufliche Handlungsfähigkeit und persönliche Resilienz zu steigern.

Vorerfahrungen im kreativen Schreiben sind nicht erforderlich – alle Techniken werden im Kurs vermittelt und praxisnah erarbeitet.

#### Seminarinhalte und Methoden

Vielfältige Schreib-Impulse und strukturierte Schreib-Zeiten, um Stärken zu entdecken und das Schreiben als Ressource für berufliche und persönliche Herausforderungen zu nutzen.

Wissensvermittlung zu gesellschaftspolitisch wichtigen Themen wie Stressbewältigung, Resilienz, Selbstwirksamkeit, Empowerment, sowie zu den Themen Rollenverständnis, Perspektivenwechsel, Identität und Empathie – jeweils mit Fokus auf deren berufliche Anwendung.

Eine Schreib-Exkursion in die Natur, die Ihnen hilft, kreative Blockaden zu überwinden und neue Perspektiven für den Berufsalltag zu gewinnen.

Inspirationen durch Literatur, Musik, Malerei und Bewegung, die kreative Denkprozesse fördern und Lösungsansätze für berufliche Fragestellungen bieten.

Anregungen und praxisorientierte Übungen, um ein individuelles Repertoire an ressourcenorientierten Schreib-Techniken für den Alltag zu entwickeln.

Moderierte Resonanz-Prozesse und Gruppenaustausch, um durch Feedback und vielfältige Perspektiven persönliches und berufliches Wachstum zu fördern.

Spielerische Warm-ups und Übungen, um den inneren Zensor zu überlisten und die eigene Kreativität freizusetzen.

<b>Seminarnummer:</b>	896225
<b>Termin:</b>	24. - 28.11.2025
<b>Seminardauer:</b>	Beginn am Mo 12.30 Uhr und Ende am Fr gegen 13:30 Uhr (jeweils mit einem gemeinsamen Mittagessen)
<b>Ort:</b>	Heiligenhafen, Ostsee
<b>Preis:</b>	1.015,00 € inkl. Ü/HP im DZ Zuschläge auf Anfrage  1.215,00 € für Einrichtungen / Firmen
<b>Dozentin:</b>	Theres Essmann
Theres Essmann arbeitet freiberuflich als Schriftstellerin, Coach für literarisches und kreatives Schreiben und als Poesie- und Bibliotherauteutin. Sie ist studierte Germanistin, war fast 20 Jahre lang als Führungskraft in der freien Wirtschaft tätig, ist als Biblio- und Poesietherapeutin auf der Grundlage der Integrativen Therapie (EAG/FPI) zertifiziert und ausgebildet in systemischem Coaching und Supervision. Heute begleitet sie Menschen in einem breiten Spektrum von Schreib-Anliegen: von der literarischen Ambition über ressourcenorientierte Biografiearbeit und Kreativitätsförderung bis hin zu Schreibwerkstätten im Rahmen der Personal- und Teamentwicklung in Unternehmen.	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 - 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.



die Dozentin Theres Essmann

## beruflicher Nutzen / Seminarziele

Die eigene Resilienz stärken, um berufliche Herausforderungen gelassener zu meistern.

Sich schreibend der eigenen Stärken bewusstwerden und diese als Ressourcen für Beruf und Alltag einsetzen.

Präsenz im Schreiben üben, um Klarheit in der Wahrnehmung von (Konflikt-)Situationen zu gewinnen und berufliche Handlungsfähigkeit zu fördern.

Journaling-Techniken erlernen und gezielt einsetzen, um Perspektiven zu wechseln, Lösungen zu finden und Stress im Berufsalltag abzubauen.

Schreiben als Probehandeln einsetzen, um das eigene Rollen-Repertoire zu erweitern und Selbstvertrauen für berufliches Wachstum zu gewinnen.

Eigene Grenzen bewusster wahrnehmen und lernen, zwischen Abgrenzung und Einfühlung auszubalancieren – für den besseren Umgang mit Vorgesetzten, Kollegen und Kunden.

Lebenskunst als psychologischer Rahmen für die aktive Gestaltung des Lebens und den kreativen Umgang mit den Anforderungen im Beruf kennenlernen.

Individuelles Schreib-Repertoire zusammenstellen, das für den Transfer in den beruflichen Alltag genutzt werden kann.

## Übernachtung/Verpflegung

Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhotel Bretterbude in Heiligenhafen in erster Reihe an der Ostsee. Nordische Gelassenheit vermittelt ein entspanntes Lebensgefühl in einzigartiger Lage direkt am Strand. Dieser lädt ein zu kilometerlangen Spaziergängen in frischer Ostseeluft. Ein Besuch des Hafens im Ort, Entspannung in einem Strandkorb – hier lässt sich der Norden pur und ursprünglich genießen.

Im Seminarpreis enthalten ist Halbpension (Frühstück und Mittagessen). Sie haben zum Mittagessen jeweils die Wahl zwischen einem vegetarischen Gericht, einem Fischgericht oder einem Fleischgericht. Wenn es die Situation vor Ort zulässt, wird ein Wechsel von Mittagessen auf Abendessen durchgeführt. Die Halbpension beinhaltet zusätzlich einen Vormittags- und einen Nachmittagsnack. Während der Seminarzeiten stehen Tagungsgetränke kostenlos zur Verfügung.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Buchung, dass die Doppelzimmer eher klein sind und sich nur für Paare eignen. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.



### Zuschläge pro Person:

- DZ Landblick: kein Zuschlag
- DZ Meerblick: 40,00 € Zuschlag insgesamt
- DZ-Etagenbutze Meerblick: 80,00 € Zuschlag insg.
- EZ Landblick: 132,00 € Zuschlag insg.
- EZ Meerblick: 212,00 € Zuschlag insg.
- DZ als EZ (Etagenbutze) Meerblick: 292,00 € Zuschlag insg.

Am Haus steht gegen Gebühr eine begrenzte Anzahl von Parkplätzen zur Verfügung, die nicht vorab reservierbar sind.

### Kontakt zum Haus:

Bretterbude GmbH & Co.KG Seebrückenpromenade 4  
23774 Heiligenhafen  
Tel. 04362-50040  
[heiligenhafen@bretterbude.de](mailto:heiligenhafen@bretterbude.de)  
[www.bretterbude-hhf.de](http://www.bretterbude-hhf.de)

### Anreise

**Mit dem Zug:** Mit der Bahn geht es nach Oldenburg (in Holstein) und von dort nehmen Sie ab ZOB die Buslinie 5804 oder 5811 zum Wilhelmsplatz. Danach folgt ein Fußweg von ca. 10 Minuten bis zum Hotel. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

**Mit dem Auto:** Von Süden fahren Sie ab Hamburg auf der Autobahn A1 in Fahrtrichtung Puttgarden. Die Autobahn führt direkt bis Heiligenhafen. Aus dem Osten/Südosten kommend nehmen Sie die Autobahn A20 bis kurz vor Lübeck, dort wechseln auf die A1 und weiter in Richtung Puttgarden. Sie nehmen die Abfahrt Heiligenhafen-Mitte und fahren geradeaus auf der Bergstraße bis zum Hafen fahren. Hier angekommen folgen Sie bitte den Schildern Richtung Steinwarder. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

**Sonstiges:** Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.



## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**.

Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!