

Ihr Leben ist es wert, darüber zu schreiben

## 9-Wochen-E-Mail-Kurs: Autobiografisches Schreiben

Unser Leben ist wie eine Schatztruhe: reich gefüllt mit wertvollen Geschichten, Einsichten, Erfahrungen und Erkenntnissen. Wir entdecken diese Schätze aber oft erst, wenn wir die Truhe öffnen und beginnen, über unser Leben und unsere Erfahrungen zu schreiben.



Und genau das ist es, worum es im autobiografischen Schreiben geht: Um das Schreiben über sich selbst, über die eigene Geschichte, Erfahrungen, Empfindungen und Erlebnisse.

Viele Menschen denken, ihr Leben sei doch eigentlich recht langweilig. Aber glauben Sie mir: Kein Leben ist langweilig, wenn man sich Zeit nimmt und es gründlich betrachtet. Das autobiografische Schreiben ist nicht den berühmten oder "wichtigen" Personen vorbehalten – ganz im Gegenteil! Jedes Leben ist es wert, darüber zu schreiben. All das, was Sie erleben, was Sie fühlen, was Sie denken und tun, wird so von niemand auf die gleiche Art erlebt, empfunden und gedacht. Jeder von uns ist ein Einzelstück und hat seine ganz einzigartige Geschichte zu erzählen.

Und herauszufinden, wie Sie Ihre eigene Geschichte schreiben können – dazu möchte ich Sie hier in diesem 9-wöchigen Selbstlernkurs einladen.

Wenn sich die Zeit nehmen, werden Sie in Ihrem Leben viele, viele Geschichten entdecken – lustige, traurige, spannende, verrückte oder sogar erschütternde Geschichten. Lassen Sie sich auf das Abenteuer ein, Ihre ganz eigenen Geschichten zu entdecken und auf's Papier zu bringen.

## Es gibt viele Gründe, über sich zu schreiben



Die meisten Menschen fangen aus reiner Neugier an autobiografisch zu schreiben. Und schon bald entdecken sie, dass das Schreiben sehr viel in ihrem Leben verändert. Denn über sich selbst zu schreiben, hat wunderbare Nebenwirkungen:

- Sie lernen sich selbst besser kennen und verstehen

immer besser, wie Sie ticken und was sie ausmacht. Und das ist der erste Schritt, sich selbst zu akzeptieren – auch mit all seinen Ecken und Kanten.

- Sie entdecken Zusammenhänge in Ihrem Leben, die Ihnen so vielleicht noch gar nicht bewusst waren. Manchmal zeigt sich sogar so etwas wie ein roter Faden, was sehr erhellend sein kann.
- Sie verstehen viele Ihrer Verhaltensweisen besser und können sich so einfacher mit sich selbst aussöhnen.
- Sie schaffen sich einen ganz besonderen Schatz an Erinnerungen, den Ihnen keiner mehr nehmen kann.
- Sie bekommen ein Gefühl dafür, wie viel Erzählenswertes es in Ihrem Leben gibt.
- Und damit können Sie immer besser erkennen, wie wertvoll Ihr Leben ist.
- Sie können Ihre Erlebnisse und Gedanken besser mit anderen teilen.

## Für wen ist dieser Kurs?

Dieser Selbstlernkurs ist etwas für Sie, wenn Sie gerne schreiben und Lust haben, etwas systematischer und zielgerichteter über sich selbst zu schreiben. Der Kurs ist sowohl für Schreibanfänger/innen als auch für erfahrene Schreiber geeignet (für professionelle Schreibende ist der Kurs eher nicht geeignet).

**Ist der Kurs etwas für Sie?** Mit diesem Selbsttest können Sie herausfinden, ob dieses Schreibprogramm etwas für Sie ist.

<input type="checkbox"/>	Ich habe so viel zu erzählen!
<input type="checkbox"/>	Ich möchte mehr über mich lernen.
<input type="checkbox"/>	Ich würde gerne anderen meine Geschichte erzählen.
<input type="checkbox"/>	Es gibt viel in meinem Leben, das ich verarbeiten möchte.
<input type="checkbox"/>	Ich möchte bewusster leben.
<input type="checkbox"/>	Ich habe bereits eine Vorstellung davon, wie meine Autobiografie aussehen könnte, weiß nun aber nicht, wie ich vorgehen soll.
<input type="checkbox"/>	Ich möchte wissen, wie ich meine autobiografischen Texte intensiver machen kann.
<input type="checkbox"/>	Ich möchte wissen, wie ich Kreativtechniken für das autobiografische Schreiben nutzen kann.
<input type="checkbox"/>	Ich suche praktische Übungen zum autobiografischen Schreiben, die mich an die Hand nehmen.

<input type="checkbox"/>	Ich wünsche mir thematische Inspiration.
<input type="checkbox"/>	Ich würde gerne einiges aus meiner Vergangenheit aufarbeiten.
<input type="checkbox"/>	Ich möchte meine Familie bzw. meine Geschichte besser verstehen.

Wenn Sie mehr als 3 Häkchen machen konnten, ist der Kurs etwas für Sie.