

SCHREIBGRUPPE

Termine mit mir auf Zoom

Die mit * gekennzeichneten Treffen werden aufgezeichnet. Mehr dazu auf der zweiten Seite des PDF!

Freitag, 27. Mai	17 bis ca. 21:30 Uhr	Co-Working und Kennenlernen Wir arbeiten dreimal 45 Minuten miteinander; dazwischen machen wir 15 Minuten Pause. Danach (ab 19:45 Uhr) gibt es eine Austausch- und Kennenlernrunde, die länger als sonst dauert, weil wir uns das erste Mal treffen. Zum Schluss gibt es noch eine kurze Abschlussmeditation (Ressourcenübung) samt einer kurzen Schreibübung* , für die du dein Journal brauchst.
Sonntag, 29. Mai	17 bis 19 Uhr	Workshop Journaling – Freewriting: Schreib dich frei!* Nach einer angeleiteten Körperspür- bzw. Ressourcenübung schreibst du dir alles von der Seele, was gerade in dir ist. Freewriting ist die richtige Methode, wenn du dich besser kennenlernen, dich intensiver spüren und Druck reduzieren möchtest.
Samstag, 4. Juni	17 bis 20 Uhr	Workshop Selbstfürsorge: Der innere Dialog. Entdecke die freundliche Stimme in dir* Die meisten Menschen sprechen immer wieder ziemlich unfreundlich mit sich selbst. Auch wenn es um das Schreiben einer Uni- oder FH-Arbeit geht, ist die Stimme des inneren Kritikers oft ganz schön laut. In dem Workshop begeben wir uns schreibend auf die Entdeckungsreise zu unserer freundlichen Stimme.
Donnerstag, 9. Juni	18 bis 21 Uhr	Inspirationstalk Perfektionismus versus Pragmatismus* Du tendierst zu Perfektionismus? Du würdest gern pragmatischer vorgehen – zum Beispiel, weil du mit Job und/oder Familie ausgelastet bist, weil du einfach nur fertig werden möchtest oder auch weil die Note keine Rolle für dich spielt? Dann bist du in dem Inspirationstalk gut aufgehoben. Lass uns nach einem Input von mir in den Austausch kommen und miteinander überlegen, welche Möglichkeiten es gibt, die richtige Mischung aus Perfektionismus und Pragmatismus zu finden.
Sonntag, 12. Juni	17 bis ca. 21 Uhr	Co-Working mit Austauschrunde. Danach, ab ca. 20:15 Uhr Ressourcenübung und Freewriting* für alle, die zur Ruhe kommen möchten.
Donnerstag, 16. Juni	17 bis ca. 20 Uhr	Sprechstunde Schwerpunkt: Motivation* (ca. 1,5 Stunden). Danach Ressourcenübung und Freewriting* für alle, die zur Ruhe kommen möchten.
Sonntag, 26. Juni	17 bis 20 Uhr	Workshop Die Kunst der Selbstregulation: Vom Umgang mit schwierigen Gefühlen* Eine wissenschaftliche Arbeit zu schreiben, ist eine große Herausforderung und kann die Schlussphase des Studiums zu einer emotional sehr anstrengenden, wenn nicht sogar belastenden Lebensphase machen. Sie ist oft mit Gefühlen wie Angst, Überforderung und Scham verbunden. In dem Workshop schauen wir uns an, welche Möglichkeiten es gibt, mit diesen Gefühlen umzugehen und welche Rolle dabei die Selbstregulation spielt.

Zusatzinfos

Die mit einem Sternchen gekennzeichneten Treffen werden aufgezeichnet, so dass du sie auch später noch anschauen kannst. Du findest die Aufzeichnung in der kleinen privaten Facebookgruppe, in der auch die Challenge stattfindet. Bevor ich die Aufzeichnung starte, hast du natürlich die Möglichkeit, in Ruhe dein Video zu deaktivieren und/oder dich umzubenennen. Hab also keine Scheu, live dabei zu sein! 😊

Zeit für dich und dein Schreibprojekt

Betrachte die Zoom-Termine am besten als Zeiten, die du dir für dich und dein Schreibprojekt nimmst. Schau, dass du möglichst oft dabei bist, mach dir aber keinen Druck. Von den Workshops wird es eine Aufzeichnung geben. Du findest sie in der nicht öffentlichen Facebookgruppe.

Co-Working und Co-Working Plus

Zu Beginn des **Co-Workings** definierst du unter meiner Anleitung ein realistisches Ziel. Wir arbeiten 45 Minuten, danach machen wir eine Pause von 15 Minuten. Das Ganze dreimal. Am Ende gibt es immer eine kurze Austauschrunde.

Zusätzlich zu den von mir moderierten Co-Workings gibt es ein **Co-Working Plus**, einen Zoom-Raum, in dem du dich *jeden* Tag zwischen 9 und 12 Uhr sowie zwischen 17 und 20 Uhr mit den anderen Gruppenmitgliedern zum Schreiben treffen kannst (auch dann, wenn ein Workshop läuft).

Der Ablauf ist derselbe wie bei den normalen Co-Workings: Gearbeitet wird von 9 bis 9:45 Uhr, von 10 bis 10:45 Uhr und von 11 bis 11:45 Uhr bzw. am Nachmittag von 17 bis 17:45 Uhr, von 18 bis 18:45 Uhr und von 19 bis 19:45 Uhr. Dazwischen ist Pause. Wenn du magst, kannst du zu Beginn der Pause gern dein Mikro einschalten; während der Arbeitszeiten sollte es deaktiviert sein. Verlasse in der Pause den PC und tu dir etwas Gutes; bewege dich, räum etwas in der Wohnung auf, komm in den Körper. Zum Schluss (ab 11:45 bzw. 19:45 Uhr) gibt es die Möglichkeit zu einer Austauschrunde.

Du kannst übrigens jederzeit zum Co-Working Plus dazustoßen. Wenn du also zum Beispiel mit Job oder Familie beschäftigt bist und erst um 18:10 Uhr in den Zoom-Raum kommst, ist das kein Problem. Es wird dann eben einfach gerade gearbeitet. Die nächste Pause ist um 18:45 Uhr. Solltest du den Meetingraum auf Zoom um 17 Uhr betreten und es ist noch niemand da, bleib bitte drinnen und starte einfach allein mit der Arbeit.