

## 12. Juni – Welttag des Tagebuchs

### Warum KI eine Chance ist, einen neuen Zugang zum Handschreiben zu bekommen

„Mit dem Schreiben zu beginnen, war lebensverändernd für mich“, sagte eine Workshop-Teilnehmerin von Schreibtherapeutin Ursula Neubauer, nachdem sie einige Journalingtechniken für sich zur Routine gemacht hatte. Am 12. Juni ist der Tag des Tagebuchs – und in Zeiten, wo KI und ChatGPT dafür sorgen, dass wir immer weniger Gebrauchstexte schreiben müssen, liegt da eine riesengroße Chance einen neuen Zugang zum Schreiben mit der Hand, zum Tagebuchschreiben und damit dem therapeutischen Schreiben bekommen zu können.

Wir sind Krisen, Unsicherheiten und Stress in einem hohen Maße ausgesetzt und deshalb braucht es jede Menge an Resilienz und hilfreiche, wirkungsvolle Tools, um mit uns selbst und den Anforderungen unseres Alltags gut umgehen zu können. Da kommt das Schreiben ins Spiel – einerseits wirkt es nachweislich positiv auf unsere Psyche und sogar unsere körperliche Gesundheit, andererseits ist es etwas, das eigentlich sehr leicht zugänglich ist und man selbstständig und selbstwirksam jederzeit und überall machen kann. (Zumindest, wenn man mal ein paar Techniken kennengelernt hat, Stift und Papier sind meistens schnell verfügbar).

Als Schreibtherapeutin, hypnosystemische Coachin, Autorin eines Ausfülltagebuchs gegen Stress und Seminarleiterin darf Ursula Neubauer immer wieder beobachten und begleiten, wie Menschen zum therapeutischen Schreiben finden und sie sich damit eine wichtige und wertvolle Ressource im Selbstmanagement und für ihr Self-Leadership entwickeln.

#### WIE IST DAS MIT DER CHANCE UND DEM NEUEN ZUGANG GEMEINT?

Viele Menschen haben wenig erfreuliche Erinnerungen an das Schreiben in der Schule oder sind beruflich damit auf eine Art befasst, dass sie „privat“ lieber einen Bogen drumherum machen. Außerdem haben äußerst wenige von ihnen die Gelegenheit gehabt, das Schreiben



auf diese therapeutisch wirkungsvolle Weise erleben oder kennenlernen zu können. Müssen wir jetzt also zunehmend weniger Gebrauchstexte selbst verfassen, könnte uns das viel mehr Freiraum und eine neue Lust am Handschreiben ermöglichen.

## **DAS SCHREIBEN MIT DER HAND FÜR UNSERE RESILIENZ, UNSERE PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG, UNSERE KREATIVITÄT UND GESUNDHEIT**

Es gibt unendlich viele gute Gründe und inzwischen auch Studien, die zeigen, warum es sich lohnt, das Handschreiben oder Journal-Writing für sich zu entdecken. Einige Beispiele hier:

- Schreiben kann entlasten
- Schreiben kann uns aus Grübelspiralen holen
- Im Schreiben können Emotionen verarbeitet werden
- Durch das Schreiben können schwierige Erfahrungen verarbeitet werden
- Im Schreiben bekommen wir mehr Klarheit
- Im Schreiben ordnen wir unsere Gedanken
- Schreiben kann unsere Schlafqualität deutlich verbessern und dafür sorgen, dass wir schneller einschlafen
- Schreiben kann uns helfen, leichter Entscheidungen zu treffen
- Schreiben hilft, überhaupt zu reflektieren, wie es uns geht und was wir brauchen
- Schreiben hilft uns beim Abschalten
- Schreiben wirkt sich positiv aufs Immunsystem aus
- Schreiben kann unseren Selbstwert stärken
- und so weiter ...

Eine absolut empfehlenswerte Basis-Übung, um sich dem Schreiben anzunähern, nennt man „Freewriting“ – es bedeutet, den Stift nicht mehr vom Papier abzusetzen, wenn man einmal angefangen hat, zu schreiben und einfach aus sich hinausfließen zu lassen, was man gerne hinausfließen lassen möchte. Am besten stellt man sich dazu einen Alarm für ca. 10 Minuten, meistens erleben die Menschen das Freewriting als sehr erholsam und befreiend.



## ÜBER DIE SCHREIBTHERAPEUTIN UND HYPNOWRITING®

Mag. Ursula Neubauer, MSc. hat Germanistik, Psychologie/Philosophie und Hypnosystemik studiert und war lange im Journalismus tätig, bevor sie eine Schreibtherapie-Ausbildung gemacht hat und das Schreiben in Coachings, Seminaren und natürlich für sich selbst nun auf diese andere Art, nämlich für den guten Umgang mit sich und seinen Herausforderungen, nutzt. Sie hat eine eigene, neue Methode entwickelt, die sie „Hypnowriting®“ nennt – dabei werden Elemente aus der hypnotherapeutischen, der hypnosystemischen und schreibtherapeutischen Arbeit miteinander verbunden und man nutzt dabei den wirkungsvollen Mix aus Imagination bzw. Vorstellungsbildarbeit, Schreibprozess und ganz leichtem Tranceprozess.

Ursula Neubauer ist Autorin der Anti-Stress-Tagebuchbox „Gestärkt statt gestresst – Meine Hypnowriting-Tagebuchbox“ mit einem Ausfüllbuch mit 50 konkreten Schreibtipps und des Buchs „Schau gut auf dich – Wie Selbstfürsorge gesund und stark macht“.

[office@hypnowriting.at](mailto:office@hypnowriting.at)

0664 927730