

 **Psychotherapie**

Therapeutisches Schreiben

Das therapeutische Schreiben ist eine sehr hilfreiche und vielseitig einsetzbare Form der Therapie, die es Patient/innen ermöglicht, den therapeutischen Prozess positiv zu beeinflussen.

Das therapeutische Schreiben wird erfolgreich eingesetzt bei der Traumarbeit (Zugang zum Unterbewusstsein wird hergestellt), zur Ichstärkung bzw. zur Stärkung der eigenen Ressourcen.

Bestens einsetzbar ist diese Therapiemethode, u.a. bei folgenden Krankheitsbildern:

1. Depressionen nach Trauer, Konflikten und Krisen,
2. zur Auflösung von dissoziativen Gefühlen (d.h. von zuvor abgewehrten Gefühlen), um Patient/innen wieder an die eigenen Emotionen heranzubringen, ohne dass es überfordert oder überrollt.

Ein weiterer Vorteil dieser Therapieform liegt nicht zuletzt darin, dass es keine Kontraindikationen gibt. Weitere positive Effekte sind die nachweisliche Stärkung der Hirnleistung, insbesondere des Gedächtnisses, das Wecken der eigenen Selbstheilungskräfte und Lösungskompetenzen sowie die Unterstützung, Aggressionen in sozial verträglicher Weise auszudrücken, was meist zu einer erhöhten Selbstwirksamkeit führt und das Selbstbewusstsein stärkt.

Da der Therapieerfolg stark abhängig ist von der Bewusstwerdung unterbewusster oder verdrängter Inhalte bzw. die Stärkung der eigenen Ressourcen und Selbstwirksamkeit die Grundlagen oder Voraussetzungen darstellen, um diese Gefühle erst einmal zulassen zu können, ist diese Therapiemethode von unschätzbarem Wert für den Heilerfolg von körperlichen und psychosomatischen Erkrankungen.

Das Seminarangebot eignet sich für Berater/innen, Therapeut/innen und Fachkräfte aus sozialen Berufen.

Termine

Mo, 31.08.2026

17:00-19:30 Uhr

Di, 01.09.2026

17:00-19:30 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

205,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSC111310826

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 05.02.2026

Dozentin

Birgit Steinke

Jg. 72, 1 Kind. Nach der Ausbildung zur Zahnarzthelferin mit anschließender Berufserfahrung fühlte sich Frau Birgit Steinke zunehmend zur Geschichtswissenschaft hingezogen. Sie absolvierte ein Magisterstudium in Geschichte und Zivilrecht an der Universität Hamburg und wurde im Fach Mittlere und Neuere Geschichte promoviert. Als ehrenamtliche Sterbegleiterin widmete sie sich auch dem Gebiet der Trauerbegleitung. Sie arbeitet ganzheitlich und spezialisierte sich auf Body2Brain nach Claudia Croos-Müller und auf Traumafachberatung. Seit 2019 ist Frau Steinke als Trauerbegleiterin und seit 2022 als Dozentin für die Themen Sterben, Tod und Trauer tätig und seit 2025 bringt sie ihre Erfahrungen und Kompetenz in diesem Bereich als Dozentin bei den Paracelsus Schulen mit.