

 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

Fr, 21.08.2026  
17:00–20:00 Uhr  
Sa, 22.08.2026  
10:00–13:00 Uhr  
[und 1 mehr](#)

### Preis

205,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Mannheim  
Kaiserring 2-6  
68161 Mannheim  
Tel. 0621-418 32 32

### Seminarnummer

SSA68210826

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 24.06.2026

Dozentin

### Manuela Erbrecht

Frau Erbrecht verfügt über eine klassische Gesangsausbildung mit Konzerterfahrung. Sie hat seit 1986 Unterrichtserfahrung an verschiedenen Volkshochschulen und legte im Jahre 2002 die HP-Prüfung für Psychotherapie erfolgreich ab (in Karlsruhe). Sie hat sich vor und nach der Amtsarztüberprüfung stetig (jahrzehntelang) weitergebildet. Sie ist schwerpunktmäßig auf unterschiedliche Bereiche der Entspannung ausgerichtet mit den nachfolgend aufgezählten Verfahren:

1. Autogenes Training für Kinder, Jugendliche, Erwachsene in der Grund-, Aufbau- und Oberstufe; ggf. in Kombination mit der Progressiven Muskelentspannung nach Dr. Olschewski.
2. Darüber hinaus bringt sie sich beratend mit kinesiologischen Verfahren zum Stressabbau (z.B. bei Lernstörungen) in einer Praxis.