

Schreibworkshop: „Schreib es dir von der Seele“

mit

Angelika Wende



Ein Raum für Dich. Deine Worte. Deine Wahrheit.

Manchmal sind Gedanken zu laut, Gefühle zu schwer oder Worte zu lange unausgesprochen geblieben. In diesem Schreibworkshop bekommst du die Möglichkeit, dir alles von der Seele zu schreiben – ohne Druck, ohne Bewertung, ohne literarischen Anspruch.

In diesem Workshop steht das freie Schreiben als Ausdruck innerer Prozesse im Mittelpunkt, jenseits von Leistungsdruck, Bewertung oder Erwartungen. Durch angeleitete Schreibimpulse erhalten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, Gedanken und Gefühle zu ordnen, sich selbst achtsam zu begegnen und emotionalen Ballast loszulassen.

Der Workshop richtet sich an alle Interessierten – unabhängig von Schreiberfahrung. Wir schreiben in einer wertschätzenden, geschützten Atmosphäre. Ein Austausch in der Gruppe ist möglich, aber nicht verpflichtend.

„Schreib es dir von der Seele“ ist eine Einladung, innezuhalten, nach innen zu hören und aufzuschreiben, was gehört werden will.

Manches will nicht gedacht, sondern geschrieben werden.

In diesem Workshop darf alles aufs Papier, was dich bewegt – ungefiltert, ehrlich, nur für dich. Deine Texte gehören dir – sie dürfen wachsen, ruhen oder auch gehen. Und wenn du magst, in der Gruppe geteilt werden.

Kein „richtig“.

Kein „schön“.

Nur du & deine Worte.

Geschützter Raum.

Sanfte Schreibimpulse

Freiwilliger Austausch, kein Teilen müssen

Für alle, die sich selbst zuhören möchten.

Was dich erwartet

- geführte, sanfte Schreibimpulse
- freies, intuitives Schreiben
- Übungen zum Loslassen und Klären
- ein geschützter Raum in wertschätzender Atmosphäre
- Schreiben als Ventil für Emotionen & Klarheit
- freiwilliger Austausch – oder stilles Bei-sich-Bleiben

Für wen

Für alle, die

- sich selbst besser verstehen möchten (Selbstkenntnis)
- Gedanken und Gefühle sortieren wollen
- Klarheit gewinnen wollen
- Innere Stabilität gewinnen wollen
- Neues entdecken wollen
- Innere Blockaden lösen wollen
- einen kreativen Zugang zu sich selbst suchen
- Kreative Selbstfürsorge im Alltag fördern wollen
- keine Schreibervfahrung mitbringen (oder sie vergessen wollen)

Muss ich vorlesen?

Nein. Teilen ist immer freiwillig.

Muss ich gut schreiben können?

Nein. Es geht nicht um Stil, sondern um Ehrlichkeit.

Ist das therapeutisch?

Nein, aber es kann sehr entlastend wirken.

Was, wenn Gefühle hochkommen?

Du darfst jederzeit pausieren oder still bleiben.

Was du mitnimmst

- Kreative Erfahrung
- Emotionale Entlastung
- Neue Perspektiven
- Tiefe Verbindung mit dir selbst
- Texte, die nur dir gehören

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Alles darf, nichts muss.

Über mich



Ich bin Autorin und Coach. Ich leite Schreibworkshops mit dem Fokus auf intuitives, persönliches Schreiben. Ich begleite Menschen im Schreiben, um loszulassen, sich zu spüren und Worte als Kraftquelle zu nutzen.

Schreiben ist für mich ein stiller, ehrlicher Weg nach innen.

Ein Weg, um dem Raum zu geben, was oft keinen Platz findet – Gedanken, Gefühle, Zweifel, Sehnsüchte, Träume, Erinnerungen, Fragen. In meinen Workshops schaffe ich einen geschützten Rahmen, in dem nichts geleistet werden muss.

Es geht nicht darum, schöne Texte zu schreiben, sondern wahre. Nicht darum, etwas zu erklären, sondern sich selbst zuzuhören. Ich glaube daran, dass Worte entlasten können. Ich weiß, dass Schreiben heilsam ist. Und dass jeder Mensch seine eigene Sprache in sich trägt – auch oder gerade dann, wenn sie leise ist.

Als Autorin weiß ich um die Kraft von Sprache – und um ihre Zerbrechlichkeit.

Deshalb begleite ich achtsam, ruhig und ohne Bewertung.

Alles darf entstehen. Nichts muss geteilt werden.

Deine Worte gehören dir.

Ich halte Räume für Schreiben ohne Druck.

Für Menschen, die sich selbst zuhören möchten.

Schreib dich frei. Schreib dich leer. Schreib dich zu dir selbst.

Leitung: Angelika Wende, Autorin & Coach

Dauer: ca. 3 Stunden an 4 aufeinanderfolgenden Samstagen

Beginn: 28. Februar 2026 von 14 Uhr bis 17 Uhr

Ort: WfK Wiesbadener Freie Kunsthochschule, Friedrichstrasse 7, 65185 Wiesbaden

Teilnahmegebühr: 200 €

Anmeldung unter: aw@wende-praxis.de oder unter: info@w-f-k.de