



Schreibübung

Das **tägliche 20minütige Schreiben** über traumatische Ereignisse, aus dem eigenen Leben oder auch aus der Familiengeschichte in der Familie, hat in einer (Schmerz-) Studie signifikante Verbesserungen gebracht. Besonders bei Asthma und Rheuma scheint diese Methode zu wirken, auch wenn man nur an 3 aufeinander folgenden Tagen schreibt.

Bitte dafür sorgen, dass nichts und niemand stört! Wecker stellen, man schreibt 20 Minuten am Stück.

Regel: Wenn der Schreibvorgang einmal begonnen hat, darf der Stift nicht abgesetzt werden.
Wenn einem nichts einfällt, das letzte Wort, oder den letzten Satz wiederholen, bis die Gedanken, Gefühle wieder fließen.

Themen:

- ohne Thema, einfach starten und schreiben, was kommt
- belastendes Thema wählen
- Themen, die in einer therapeutischen Situation hochgekommen sind, nachbearbeiten
 - über Symptome, Gefühle, Gedanken schreiben
 - Geschichten aus der Vergangenheit erzählen
 - Träume

Nach 20 Minuten stoppen, egal, wo man gerade ist. Das Werk kann aufgehoben werden, weggeworfen werden, rituell vernichtet werden (verbrennen, vergraben, o.ä.), das steht jedem völlig frei.

Naturheilpraxis
Sabine Schliebusch HP