



Ein gutes Gefühl

Ulrike Scheuermann

Schreib dich glücklich!

*2 wissenschaftlich fundierte Anleitungen
für selbsttherapeutisches Schreiben*



Das Booklet zum Sinnsucher-Podcast
„Ein gutes Gefühl“ mit Dipl.-Psych. Ulrike Scheuermann

Schreib dich glücklich!

2 wissenschaftlich fundierte Anleitungen für selbsttherapeutisches Schreiben

Im Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“ in der Folge zum Thema „Wie schreibe ich mich glücklich?“ habe ich dir zwei Ansätze vorgestellt, um deinem guten Gefühl wieder ein Stückchen näher zu kommen.

Auf den beiden folgenden Seiten kannst du die Übungen nachvollziehen. Ich notiere dir vorab zur Erinnerung noch kurz einige Impulse zu dem Thema.

Schreiben kann glücklich machen, weil es dir hilft, deine Gedanken und Gefühle zu ordnen, dich emotional zu entlasten und deine Stimmung aufzuheben. Du schenkst dir selbst Aufmerksamkeit und schaffst Klarheit im Kopf.

Beim Schreiben über belastende oder traumatische Erlebnisse kannst du diese verarbeiten, loslassen und integrieren und dich so von heute noch belastenden Reaktionen befreien.

Beim Schreiben über positive Erlebnisse und Dankbarkeit übst du, das Gute bewusster wahrzunehmen. Auch das steigert nachweislich dein Wohlbefinden, deine Zufriedenheit. Insgesamt bringt dich Kreatives Schreiben bringt dich in einen Flow-Zustand, der Glücksgefühle auslöst.

Schreiben ist also ein einfacher, fast jederzeit verfügbarer Weg, dich mit dir selbst zu verbinden. Schon wenige Minuten täglich können einen spürbaren Unterschied machen.

Ich habe im Lauf meiner beruflichen Arbeit als Diplom-Psychologin den „Schreibdenken“-Ansatz* entwickelt. Er hilft dir nicht nur beim selbsttherapeutischen Schreiben, sondern auch für deine Lernprozesse und Ideenentwicklung.

Ich wünsche dir Freude und neue Entwicklungen!

Deine

Ulrike

* Ulrike Scheuermann: Schreibdenken: Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln. Budrich/UTB.



1 Expressives Schreiben nach James W. Pennebaker

Diese Methode hilft dir, belastende Erlebnisse zu verarbeiten, loszulassen und zu integrieren – und dich so von heute noch belastenden Reaktionen befreien und insgesamt ruhiger und friedlicher zu werden.

Suche dir ein Thema, das dich beschäftigt – nicht gleich zu Beginn das Allerschwerste, sondern erst einmal eines, mit dem du dich sicherer und schon vertrauter fühlst. Wenn du die ersten Erfahrungen mit diesem Thema gemacht hast, kannst du auch schwerere angehen.

- Schreibe an vier Tagen innerhalb der nächsten vier Wochen jeweils 15 bis 30 Minuten über ein stark belastendes oder traumatisches Erlebnis.
- Schreibe in vollständigen Sätzen, ohne auf Rechtschreibung oder Stil zu achten. Es zählt nur der Prozess, nicht das Ergebnis.

- Beschreibe nicht nur die Fakten, sondern vor allem deine Gefühle damals und heute. Tauche in das emotionale Erleben ein.
- Das Schreiben ist privat – niemand außer dir liest den Text. Du kannst ihn danach vernichten, wenn dir das guttut.

Ich empfehle dir, nach dem Schreiben bewusst für dich zu sorgen, z.B. mit deiner Lieblingsmusik, einer Tasse Tee oder einem Spaziergang. .



* Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281. Frei zugänglich: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>



2 Positives und reflektierendes Schreiben für mehr Wohlbefinden

Mit dieser Art des Schreibdenkens* lenkst du deine Aufmerksamkeit gezielt auf positive Erlebnisse und Dankbarkeit, was nachweislich deine Stimmung, dein Wohlbefinden und deine Gesundheit stärkt.**

3 Varianten:

1 Schreibe an drei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils 20 Minuten über eine positive Erfahrung. Das kann auch etwas Kleines sein, wie ein nettes Gespräch oder ein schöner Moment im Alltag.

Beschreibe nicht nur, was passiert ist, sondern auch, wie es sich angefühlt hat. Versuche, das positive Gefühl beim Schreiben nachzuspüren.

2 Führe ein Dankbarkeitstagebuch. Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, für die du heute dankbar bist – ganz konkret und mit dem dazugehörigen Gefühl.

3 Oder notiere einmal pro Woche, was du Gutes für andere getan hast. Das fördert dein Glücksempfinden und deine Selbstwirksamkeit.

Ich empfehle dir, das Schreiben an eine feste Gewohnheit zu koppeln, z.B. nach dem Zähneputzen oder morgens mit dem ersten Kaffee.

Probiere es aus. Fang klein an. Und sei geduldig mit dir. Das Schreiben ist wie ein Muskel – je mehr du ihn trainierst, desto stärker wird er.



* Ulrike Scheuermann: Schreibdenken: Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln. Budrich/UTB.

** Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38(2), 150–163. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00058-8](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00058-8)



Alles Liebe und
take Self Care!

Ulrike

SINN  SUCHER