

Journaling Kurzprofil: Nutzen, Einsatz, Wirkung



Die fünf wichtigsten Benefits

- **Innere Ruhe:** Stressreduktion und spürbare Entlastung
- **Emotionale Klarheit:** Gefühle erkennen, steuern und integrieren
- **Bessere Entscheidungen:** Fokus, Prioritäten, Handlungsfähigkeit
- **Resilienz:** Mentale Stärke für herausfordernde Zeiten aufbauen
- **Selbstwirksamkeit:** Kontrolle über das eigene Denken & Fühlen erlangen



Warum Journaling jetzt wichtig ist

Moderne Arbeitswelten sind komplex, schnell und können mental belastend sein. Journaling ist ein einfaches, wissenschaftlich fundiertes Tool, das in wenigen Minuten täglich Stress reduziert, Klarheit schafft und Resilienz stärkt.

Wie Unternehmen profitieren

Journaling baut zentrale Zukunftskompetenzen auf und unterstützt Organisationen dabei, eine gesunde, resiliente Kultur zu etablieren.

- HR: Selbstführung stärken, Change begleiten, Konflikte reflektieren
- BGM: Burnout-Prävention, Früherkennung von Überlastung, Ressourcen stärken
- Führungskräfte: emotionale Intelligenz, Fokus und Priorisierung
- Teams: mehr mentale Balance und konstruktives Miteinander

Quellen (Auswahl)

- K. Lukenda, S. Sülzenbrück, und C. Sutter, „Expressive writing as a practice against work stress: A literature review“, 2024
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing.

Journaling in 30 Sekunden

Journaling ist eine strukturierte Form des Schreibens, die Gedanken ordnet, Emotionen reguliert und neue Perspektiven eröffnet. Es wirkt sofort und nachhaltig – wissenschaftlich belegt durch mehr als 2.000 Studien.

Weitere Infos auf unserer Webseite





Warum wir Schreiben in den Fokus stellen

Die mentale Gesundheit von Menschen zu stärken ist unsere Mission. Und persönliches Schreiben ist dafür ein kraftvolles Werkzeug. Es ermöglicht jedem Menschen, sich selbst besser zu verstehen, zu stabilisieren und zu stärken.

Wir bringen mit:

- langjährige Erfahrung in Coaching, Training und systemischer bzw. psychologischer Begleitung
- wissenschaftlich fundierte, leicht umsetzbare Methoden
- Angebote für Unternehmen und Organisationen jeder Größe - deutsch & englisch

MICHAELA MUSCHITZ

- Schreibtrainerin & systemische Coach - selbstständig seit 2005
- Autorin von sechs Büchern, ausgebildete Journaling-Coach
- Einsatz-Erfahrung als Rettungshundeführerin
- Präsidentin der Personal Writing Community



CLAUDIA SCHEIDEMANN

- Pharmazeutin, ausgebildete Journaling-Coach - seit 2012 selbstständig
- Gründerin der Schreibapotheke®
- Ausbildung als provokative Coach und im Improtheater
- Vizepräsidentin der Personal Writing Community



UNSERE ANGEBOTSMODULE - FLEXIBEL & WIRKSAM

- Impulsvorträge für Gesundheitsevents oder Teamtage
- Geführte Workshops online oder in Präsenz
- 5 - 10-Minuten-Routinen für den Alltag
- Digitale Journaling-Challenges für nachhaltige Wirkung
- Integration in Resilienz-, Achtsamkeits- & Führungstrainings

Kontakt

post@schreiben-statt-schreien.ink

Weitere Informationen

www.schreiben-statt-schreien.ink

JETZT
INFO-TERMIN
VEREINBAREN