

---

Die Schreibübungen des ersten Moduls im Überblick:

## Modul 1

# Selbstbewusstsein

### ***„Ich bin mehr ... als nur eine an Krebs erkrankte Frau***

Ziel: Stärkung des Selbstbewusstseins, sich mit allen Fähigkeiten besser kennenlernen; erfahren, dass man mit Leichtigkeit ins „Schreiben!“ kommt

### Magisches Porträt

Wir „malen“ jetzt ein Bild von Dir, finden Metaphern dafür, wie Du bist und wie es Dir geht.

Wir schlagen einen Anfangssatz vor, Du folgst einfach dem, was Dir assoziativ einfällt. Alles ist gut, was Du schreibst, denn es kommt authentisch aus Dir.

Du beendest jetzt die folgenden Anfangssätze und schreibst noch ein paar Sätze dazu.

Schreib Dir die Sätze auf und lass immer ein wenig Platz

***Wenn ich eine Landschaft wäre...***

.....  
.....  
.....  
.....

***Wenn ich eine Wolke am Himmel wäre...***

.....  
.....  
.....  
.....

***Wenn ich ein Bergquell, ein Bach oder ein Fluss wäre...***

.....  
.....  
.....  
.....

***Wenn ich ein magisches Wesen wäre...***

---

.....

.....

.....

.....

***Los gehts. Du hast eine Viertelstunde Zeit, die vorgeschlagenen Sätze zu beenden.***

Wenn du magst, dann schau, was Nives aus unserer Gruppe geschrieben hat.

## **Serielles Schreiben**

### ***Ich bin eine Frau, die ...***

Wir hoffen, dass es Dir auch so gegangen ist, dass Du jetzt in Deiner eigenen Kraft bist und gerade so strotzt vor Selbstbewusstsein und eben an dem Bewusstsein, dass Du viel mehr bist als eine an Krebs erkrankte Frau.

Wir freuen uns, wenn Du Dir auch die Impulse aus den anderen Videos anschaust - vielleicht findest du so heraus, was Deine Lieblingsmethode ist und was Du täglich für dich tun kannst

*Gehört werden ist wichtig. Und wenn Du magst, dann schick uns doch ein – oder mehrere – Deiner Texte als Text oder als Videobotschaft*