

Frit oversat efter Susanne Diehm om kreativ skrivning:

(øvelsen er sat til at vare præcis 2 timer i en gruppe af 8-12 personer)

6 skridt

Skridt 1 – ankom

Opbyg tillid ved en lille øvelse: "Færdiggør sætningen, fortsæt skrivningen og forklar hvordan du har det i nogle få sætninger, og del derefter din tekst":

"I dag er en god dag til at / fordi"

Skridt 2 – giv slip

Tillader at sætte ord på erfaringer med sygdommen eller følelser denne dag:

"Vrede / glæde /"

... har farven ...

... lyder som ...

... smager som ...

... dufter som ...

... føles som ...

... det er for mig ..."

Skridt 3 – opdag (dine ressourcer) – seriel skrivning som i trance (bare skriv løs uden at tænke)

"Jeg er en kvinde som (ved / kan / er i stand til / har omsorg for)"

Skridt 4 – forvandl din historie (kraften i et eventyr)

"Historien om en kvinde der overkom sin frygt"

Skridt 5 – komprimér de positive resultater ned til et digt eller en bøn/velsignelse

Rondell = består af 8 linier i et vers, hvor linie 1, 4 og 7 har samme indhold og vers 2 samt 8 har også samme indhold. Alle andre linier som f.eks. 3, 5 og 6 indeholder tilføjelser til hovedtemaet, og bliver ofte nævnt i titlen:

1 Titel / emne kreativ skrivning for følelsesmæssigt og mentalt (helbred) velbefindende

2 hvad handler det om afslapper/letter og styrker

3 supplement opbygger ressourcer

4 som i 1

5 tilføjelse leder til kreativitet

6 supplement gruppen deler "joie de vivre" (livsglæde)

7 som i 1 kreativ skrivning for følelsesmæssigt og mentalt (helbred) velbefindende

8 som i 2 afslapper/letter og styrker

Skridt 6 – del hvem du er ved at præsentere / recitere din tekst – efter hvert skridt og modtag velmenende / venlig feedback

<https://schreibenbefluegelt.wordpress.com/uebermich/>