

FOKUS SEIN

SCHREIBEND GESUND BLEIBEN

Im Gespräch mit Birgit Schreiber
schreiben-zur-selbsthilfe.com
Fotocredits by Martha Hansen



Dr. Birgit Schreiber

„Ich bin keine Ärztin. Ich bin Sozialforscherin und Journalistin mit einer Weiterbildung in Poesie- und Bibliothherapie, die seit ihrer Kindheit regelmäßig schreibt. Ein Rezept kann ich Ihnen nicht ausstellen. Dafür aber dies – und das ist nach meiner Erfahrung wirkungsvoller als jedes Medikament:

Ich kann Ihnen erzählen,
wie Menschen im Schreiben
einen zuverlässigen Begleiter finden,
der Ihnen auch in Krisen zur Seite steht,
die Vergangenheit integrieren hilft und
Perspektiven für die Zukunft schafft.

Birgit stammt aus Bremen, ist Autorin von „Schreiben zur Selbsthilfe“ (Springer 2017) und promovierte in Biografieforschung (Versteckt, Campus 2005).

Als gelernte Redakteurin schreibt sie für „Psychologie Heute“, sie ist zertifiziert als Poesie- und Bibliothérapeutin (FPI, Hückeswagen), als systemischer Coach (ibaf, Hamburg) und „Journal to the Self“ (JTTS)–Instructor (ICT, Denver).

Seit zehn Jahren gibt sie Kurse zum biografischen und beruflichen Schreiben an Universitäten, Behörden, im writers´studio in Wien und im Bremer Schreibstudio.

Mehr zu Birgit: <https://schreiben-zur-selbsthilfe.com>