

## SCHREIBGRUPPE | PROGRAMM | 30. September bis 18. Dezember 2022

Bitte betrachte das Programm als Angebot, bei dem du mitmachen *kannst*, aber nicht *musst*. Die mit einem Sternchen\* gekennzeichneten Treffen werden aufgezeichnet. Die Aufzeichnung findest du in der privaten Facebook-Gruppe.

Alle **pink markierten Treffen** werden von mir geleitet. Alle **schwarz markierten Treffen** sind Gruppentreffen ohne Moderation durch mich. Weitere Infos findest du im PDF im Anschluss an das Programm.

SEPTEMBER / OKTOBER		
Freitag, 30. September	18 bis ca. 20 Uhr	<b>Einführung und Kennenlernen*</b>
Samstag, 1. Oktober	9 bis 12 Uhr 16 bis 20 Uhr	<b>Co-Working mit mir (inkl. Austauschrunde)</b> <b>Erste Möglichkeit zum Co-Working-Plus mit der Gruppe</b>
Sonntag, 2. Oktober	17 bis 20 Uhr	<b>Workshop   Dein Arbeitsstand und deine nächsten Schritte*</b> Gemeinsam schauen wir uns an, wo du gerade stehst, wie viel Zeit du eigentlich zur Verfügung hast und was die nächsten Schritte sind, damit du mit deiner Arbeit gut vorankommst.
Dienstag, 4. Oktober	18:30 bis 20:30 Uhr	<b>Workshop   Journaling und Freewriting: Schreib dich frei!*</b> Nach einer Einführung ins Journaling und einer angeleiteten Entspannungsübung schreibst du dir alles von der Seele, was gerade in dir ist. Freewriting ist die richtige Methode, wenn du dich schreibend besser kennenlernen, dich intensiver spüren und seelischen Druck reduzieren möchtest.
Samstag, 8. Oktober	17 bis 20:30 Uhr	<b>Workshop   Wissenschaftliches Schreiben und dein innerer Dialog. Entdecke die freundliche Stimme in dir*</b> Die meisten Menschen sprechen immer wieder ziemlich unfreundlich mit sich selbst. Auch wenn es um das Schreiben einer Uni- oder FH-Arbeit geht, ist die Stimme des inneren Kritikers bzw. der inneren Kritikerin oft ganz schön laut. In dem Workshop begeben wir uns auf Entdeckungsreise zu unserer freundlichen Stimme.
Sonntag, 16. Oktober	19 bis 20 Uhr	<b>Entspannung   Verankere dich in deinem Körper und komm zur Ruhe ...*</b>
Freitag 14. Oktober	19 bis ca. 20:30 Uhr	<b>After-Work-Meeting im Co-Working-Plus-Raum</b> Dieses Format nehme ich auf Wunsch von TeilnehmerInnen der letzten Schreibgruppen zum ersten Mal ins Programm. Schnapp dir ein Getränk, mach es dir gemütlich und tausche dich mit der Gruppe aus.
Sonntag, 23. Oktober	18 bis 19:30 Uhr	<b>Sprechstunde   Stell deine Frage(n)!*</b>
Mittwoch, 26. Oktober	17 bis 20 Uhr	<b>Co-Working mit mir (inkl. Austauschrunde)</b>

<b>NOVEMBER</b>		
Mittwoch, 2. November	18 bis ca. 20:30 Uhr	<b>Inspirationstalk   Entdecke die Freude an deinem Schreibprojekt</b> Lass uns gemeinsam in den Austausch kommen und miteinander überlegen, wie du dich mit mehr Freude an dein Schreibprojekt machen kannst.
Freitag, 4. November	19 bis 20:30 Uhr	<b>After-Work-Meeting im Co-Working-Plus-Raum</b> Auch an diesem Abend lade ich dich ein, dir ein Getränk zu holen, es dir gemütlich zu machen und dich mit der Gruppe auszutauschen.
Samstag, 5. November	17 bis 20 Uhr	<b>Workshop   Eigenständig formulieren statt plagiiere. Wie du Freewriting für deine wissenschaftliche Arbeit nutzen kannst*</b> In diesem Workshop zeige ich dir, wie du ohne Copy-and-Paste Texte formulieren und dein Schreibtempo erhöhen kannst.
Sonntag, 6. November		Letzter Tag für alle, die die Kurzstrecke gebucht haben.
Freitag, 11. November	17 bis 18:30 Uhr  19 bis ca. 20 Uhr	<b>Sprechstunde   Stell deine Frage(n)!</b> *  <b>Entspannung und Freewriting   Verankere dich in deinem Körper, komm zur Ruhe und schreib dich frei!</b>
Samstag, 12. November	14 bis 16 Uhr	<b>Workshop   Journaling: Mit Satzanfängen die Gedanken entlasten und Klarheit gewinnen*</b>
Freitag, 18. November	19 bis 20:30 Uhr	<b>After-Work-Meeting im Co-Working-Plus-Raum</b>
Samstag, 19. November	17 bis 20 Uhr	<b>Workshop   Realistisch planen: Mein Arbeitsplan für die nächsten Wochen*</b> Gemeinsam erarbeiten wir schreibend, denkend und in uns hineinspürend einen realistischen Arbeitsplan für die nächsten vier Wochen, bei dem die Selbstfürsorge nicht zu kurz kommt.
Freitag, 25. November	17 bis 20 Uhr	<b>Co-Working mit mir (inkl. Austauschrunde)</b>
<b>DEZEMBER</b>		
Freitag, 2. Dezember	19 bis 20:30 Uhr	<b>After-Work-Meeting im Co-Working-Plus-Raum</b>
Samstag, 3. Dezember	17 bis 20 Uhr	<b>Inspirationstalk   Wie bekomme ich die Uni-Arbeit mit Job und/oder Familie und/oder anderen zeit- und kräfte-raubenden Dingen unter einen Hut?*</b> Du fragst dich, wie du das, was gerade alles außer deinem Schreibprojekt noch ansteht, schaffen sollst? Du fragst dich, wie das andere machen? Dann bist du in diesem Inspirationstalk gut aufgehoben. Lass uns nach einem Input von mir und einer Schreibübung in den Austausch kommen und miteinander überlegen, welche Möglichkeiten es gibt, dein Schreibprojekt möglichst gut in dein Leben einzubinden.

Freitag, 9. Dezember	17 bis 20 Uhr	<b>Workshop   Die Kunst der Textpolitik*</b> Tendierst du zu Mammut- und Schachtelsätzen? Fragst du dich, wie dein Text besser lesbar wird? In diesem Workshop zeige ich dir, wie du Abstand zu deinem Text bekommst, Mammutsätze kürzt und Schachtelsätze entwirrst.
Mittwoch, 14. Dezember	18 bis 19:30 Uhr 19:30 bis ca. 20:15 Uhr	<b>Sprechstunde   Stell deine Frage(n)!*</b> <b>Entspannung und Freewriting   Verankere dich in deinem Körper, komm zur Ruhe und schreib dich frei!</b>
Freitag, 16. Dezember	19 bis 20:30 Uhr	<b>After-Work-Meeting im Co-Working-Plus-Raum</b>
Sonntag, 18. Dezember	17 bis 20 Uhr	<b>Schlussrunde   Gemeinsames Fazit, Ausblick und Feiern*</b>

## Zusatzinfos

### Kontakt und Verbindung

Bitte schau, dass du nach Möglichkeit mit eingeschalteter Kamera bei den Workshops, Co-Workings etc. dabei bist. Wenn dein Internet gerade Probleme macht, du unterwegs bist etc., kannst du natürlich auch mal ohne Kamera mitmachen. Warum ist es mir so wichtig, dass wir uns sehen? Weil es um Kontakt und Verbindung geht. Wir wollen *miteinander* arbeiten und uns austauschen – und das geht nun mal nur dann gut, wenn wir nicht auf schwarze Kacheln schauen, sondern in freundliche Gesichter. 😊

### Aufzeichnungen

Die mit einem Sternchen gekennzeichneten Treffen werden aufgezeichnet, sodass du sie auch später noch anschauen kannst. Du findest die Aufzeichnung oben angepinnt unter „Featured Posts“ in der privaten Facebook-Gruppe, in der auch die Challenge stattfindet.

Hab bitte keine Scheu, live dabei zu sein! Nur die Mitglieder können die Aufzeichnung in der Facebook-Gruppe sehen. Und möglicherweise bist auch du einmal nicht live dabei und freust dich dann über die Aufzeichnung.

### Dauer des Zugangs zu den Aufzeichnungen

Wenn du die **Schreibgruppe bis 6. November** buchst, hast du ab 7. November *keinen Zugriff* mehr auf die Facebook-Gruppe und damit auch nicht mehr auf die Aufzeichnungen der Zoom-Treffen (Workshops, Sprechstunden etc.).

Wenn du die **Schreibgruppe bis 18. Dezember** buchst, hast du *dauerhaft Zugang* zu allen Aufzeichnungen. Ich archiviere die Facebook-Gruppe kurz vor Weihnachten; solange du die Gruppe nicht verlässt, kannst du weiterhin alle Inhalte lesen und alle Aufzeichnungen anschauen, nur schreiben kannst du nichts mehr.

### Co-Workings

Betrachte die Co-Workings als Zeiten, die du dir für dich und dein Schreibprojekt nimmst. Schau, dass du möglichst oft dabei bist. Notiere dir jeden Monat in deinen Kalender, an welchen Co-Workings du teilnehmen wirst. Wir starten am Samstag, den 1. Oktober um 9 Uhr mit einem Co-Working, das ich moderiere.

Zu Beginn dieses **Co-Workings** definiere bitte ein realistisches Ziel für die kommenden Stunden. Wir arbeiten 45 Minuten, danach machen wir eine Pause von 15 Minuten. Das Ganze dreimal. Am Ende gibt es immer eine kurze Austauschrunde.

Zusätzlich zu den von mir moderierten Co-Workings gibt es ein **Co-Working-Plus**, einen Zoom-Raum, in dem du dich *jeden* Tag zwischen 9 und 12 Uhr sowie zwischen 16 und 20 Uhr mit den anderen Gruppenmitgliedern zum Schreiben treffen kannst (auch dann, wenn grad ein Workshop oder eine Sprechstunde läuft).

Der Ablauf ist derselbe wie bei den normalen Co-Workings: Gearbeitet wird von 9 bis 9:45 Uhr, von 10 bis 10:45 Uhr und von 11 bis 11:45 Uhr bzw. am Nachmittag und Abend von 16 bis 16:45 Uhr, von 17 bis 17:45 Uhr, von 18 bis 18:45 Uhr und von 19 bis 19:45 Uhr. Dazwischen ist Pause. Wenn du magst, kannst du zu Beginn der Pause gern dein Mikro einschalten; während der Arbeitszeiten sollte es aber deaktiviert sein. Verlasse in der Pause den PC und tu dir etwas Gutes; bewege dich, räum etwas in der Wohnung auf, komm in den Körper. Zum Schluss (ab 11:45 Uhr bzw. 19:45 Uhr) folgt eine Austauschrunde. Nutze diese Möglichkeit, um mit den anderen ins Gespräch zu kommen.

Abends kannst du nach der Austauschrunde noch weiterarbeiten. Oft findet sich ein kleines Grüppchen Nachtteulen, das in die Nacht hinein weiterarbeitet ... 😊

### **Freies Kommen und Gehen**

Du kannst jederzeit zum Co-Working Plus dazustoßen. Wenn du also zum Beispiel mit Job oder Familie beschäftigt bist und erst um 18:10 Uhr in den Zoom-Raum kommst, ist das kein Problem. Es wird dann eben einfach gerade gearbeitet. Die nächste Pause ist um 18:45 Uhr. Solltest du den Meetingraum auf Zoom um 17 Uhr betreten und es ist noch niemand da, bleib bitte drinnen und starte einfach allein mit der Arbeit.

**Ich freu mich auf dich! Das werden feine und kraftvolle Wochen voll Inspiration und Motivation!**

Stand: 3.9.2022