



Dr. Silja Schoett • www.silja-schoett.de • schreiben@silja-schoett.de

**Winter - Aus der Stille heraus schreiben
Naturcoaching für Frauen vor, in und nach der Promotion
(Online-Veranstaltung mit Naturgängen vor der Haustür)**

Liebe Frau,

manchmal steht das Schreiben still.

Wir wollen einen Text schreiben, aber kommen nicht vom Fleck, treten auf der Stelle und drehen uns im Kreis. Wir brechen frustriert ab oder fahren mühsam fort. Und doch bleibt das Blatt weiß, häuft sich Gekritzelteltes oder landet Notiertes im Papierkorb. - Bis sich ein Knoten löst, können uns solche Prozesse viel Kraft kosten.

Vielleicht ist Schreibwinter? (Der Qualität des Schreibens nach, abgesehen von der Jahreszeit vor dem Fenster.) Nicht sommerlicher Schreibfluss, Bewegung und Fülle; sondern winterlicher Schreibstillstand, Starre und Leere. Dem können wir sommerlich-aktiv oder winterlich-passiv begegnen: Unsere Aktivität steigern, den Stillstand kontrollieren und gegen ihn anschreiben. Oder unsere Aktivität mindern, uns der Stille anvertrauen, bis das Schreiben wie von selbst wieder ins Fließen kommt, und aus der Stille heraus schreiben.



Schreibprozesse lassen sich naturzyklisch verstehen. Demnach durchläuft ein Schreibprozess (ggf. mehrmals) einen Schreibzyklus mit vier Schreib-Jahreszeiten. Jede hat ihre eigenen Qualitäten und trägt zum Schreibprozess und zum Schreibprodukt bei. Auch ein Text wächst zyklisch.

Schreibwinter wirkt durch Sein statt Tun. Pause machen. Sich nach innen richten. In Dunkelheit, Stille und Leere. Im Nicht-Tun und Nicht-Wissen. Loslassen, spüren, empfangen. Mit Vertrauen, Geduld und Hingabe.

All das eröffnet Zugänge zu den eigenen Wurzeln, zur inneren Weisheit und zur Intuition. Winterliche Schreibquellen, die uns als Wissenschaftlerinnen nicht selbstverständlich sind. Aus ihnen heraus werden neue Ideen geboren. Auf die Spur kommen wir ihnen mit winterlichen Schreibweisen wie dem intuitiven Schreiben.

Dieses Gruppencoaching lädt dich ein, deinen Schreibwinter mit seinen Qualitäten, Schreibquellen und Schreibweisen in der Winterzeit (November bis Januar) und im Winterraum (der stillen Natur) zu erkunden. Indem du in die Natur gehst und indem du schreibst.

So kannst du einen wohlthuenden und produktiven Umgang mit winterlichen Schreibphasen finden.

Für dich, dein Schreiben und deine Texte.



Dr. Silja Schoett • www.silja-schoett.de • schreiben@silja-schoett.de

Unser Programm - Der Infoabend

Wir lernen einander kennen, und ich stelle das Programm vor. Der Appetizer: Du bekommst einen Impuls, in Begegnung mit der Natur winterlich zu schreiben. Auch klären wir Fragen, damit du entscheiden kannst, ob du dich verbindlich für das Coaching anmelden möchtest.

Der Infoabend ist unverbindlich und kostenfrei. Sei willkommen!

Unser Programm - Das Coaching

Im keltischen Kalender markiert die Wintersonnenwende am 21. Dezember die Mitte des Winters. Er beginnt am 1. November und endet am 31. Januar. In jedem Wintermonat treffen wir uns einmal.

Im Mittelpunkt steht immer ein Naturgang. (Dafür kannst du auch städtisch wohnen.) Wir bereiten ihn vor und nach. In der Gruppe, zu zweit und allein. Folgende Impulse begleiten dich auf deinem Weg nach draußen:

- Du findest deine Wurzel. Ziehe dich zu ihr zurück. Wohin führt sie dich?
- Gehe ins Dunkle oder Stille oder Leere. Was taucht auf?
- Begegne deiner inneren alten Weisen. Wie lautet ihre Botschaft für dich?

Draußen kannst du ein Natursymbol erforschen, deine Umgebung mit deinen verschiedenen Sinnen wahrnehmen und mit Naturelementen „sprechen“. Du kommst zurück. Schreibst intuitiv. Und erzählst im Kreis, was du erlebt hast. Wie deine Winterkolleginnen. Alle teilen miteinander ihre Geschichten. Es entsteht ein Gewebe, in dem die Geschichten miteinander in Resonanz gehen, aufeinander antworten, einander inspirieren.

Für die Zeit zwischen unseren Gruppentreffen gibt es Monat für Monat einen winterlichen Schreibimpuls:

- Tagebuch: Was habe ich heute Nacht geträumt?
- Tagebuch: Was habe ich heute losgelassen? Was habe ich heute empfangen?
- Morgenseiten oder Abendseiten: Intuitives Schreiben in begrenzter Zeit oder auf begrenztem Raum.

Auf deiner Forschungsreise durch deinen Schreibwinter kannst du in Stille eintauchen. Dich von ihr halten und tragen lassen. Aus ihr heraus schreiben. Deinen Text dich schreiben lassen. Deinen Text sich schreiben lassen.

Das Coaching kann für dich passen, wenn...

- du zuweilen im Schreiben Stillstand erlebst, das als unangenehm empfindest und dir wünschst, wieder leichter in einen Schreibfluss zu kommen.
- du gerne in der Natur bist und dich die Idee anspricht: Mich mit dem Rhythmus der Natur zu verbinden; insbesondere dem Pausieren, der Ruhe, dem Nicht-Tun des Winters zu folgen, könnte mir guttun.
- du ungewöhnliche Herangehensweisen schätzt und Lust auf ein spielerisches Vorgehen hast, das Spaß macht, Leichtigkeit schenkt sowie überraschende Perspektiven und Entdeckungen mit sich bringt.
- dir einen Austausch über mehrere Wochen hinweg mit Frauen in einer ähnlichen Situation wünschst. Und dich auf Impulse, Resonanz und Unterstützung freust.

Wenn es dich zieht und auch wenn du mich etwas fragen möchtest: Melde dich gerne bei mir!

Mit Herbstmildluft und Wintervorfreudegrüßen
Silja

P. S. Wenn dir eine Frau einfällt, für die dieses Coaching gerade jetzt passend sein könnte: Lasse sie gerne von der Ankündigung wissen. Danke!



Dr. Silja Schoett • www.silja-schoett.de • schreiben@silja-schoett.de

Organisatorisches

Infoabend

Termin: Donnerstag, 04. November 2021, 15.00 bis 16.00 Uhr (ohne Pause)

Der Infoabend ist unverbindlich und geschenkt. Nach dem Abend kannst du entscheiden, ob du dich für das dreiteilige Coaching verbindlich anmelden möchtest. Selbstverständlich kannst du dich für das Coaching auch anmelden, ohne am Infoabend teilzunehmen.

Ort: Wir treffen uns zu allen Terminen (Infoabend und Coaching) virtuell über Zoom.

Anmeldung: Bitte melde dich für den Infoabend verbindlich bis **Dienstag, 02. November 2021 um 08.00 Uhr** unter schreiben@silja-schoett.de an.

Coaching

Termine:

1. Donnerstag, 18. November 2021, 15.00 bis 18.30 Uhr (inkl. Pause)
2. Donnerstag, 09. Dezember 2021, 15.00 bis 18.30 Uhr (inkl. Pause)
3. Donnerstag, 06. Januar 2022, 15.00 bis 18.30 Uhr (inkl. Pause)

Die drei Einzeltermine bauen aufeinander auf. Deine verbindliche Anmeldung für das Terminpaket schafft Kontinuität und einen vertrauensvollen Rahmen für unseren gemeinsamen Winter.

Ort: Wir treffen uns zu allen Terminen (Infoabend und Coaching) virtuell über Zoom.

Du musst nicht im Grünen wohnen, um teilnehmen zu können. Auch inmitten der Stadt ist Natur. Überall kann ein Gang nach draußen vor die Haustür als Naturgang gestaltet werden. Deine Naturgänge können an deiner Türschwelle beginnen.

Kosten: Für das dreiteilige Coaching je nach Teilnehmerinnenzahl (4 bis 6) zwischen 195 € und 295 € für alle drei Treffen zusammen. Für die Summe zwischen 195 € und 295 € sind zwei Zahlungsweisen möglich:

- a) Eine Einmalzahlung zu Montag, 15. November 2021 oder
- b) eine Zahlung in zwei Raten zu Montag, 15. November 2021 & Montag, 13. Dezember 2021.

Bitte vermerke deine Zahlungsweise bei der Anmeldung.

Anmeldung: Bitte melde dich für das dreiteilige Coaching verbindlich bis **Donnerstag, 11. November 2021 um 08.00 Uhr** unter schreiben@silja-schoett.de an.

Coachin: Dr. Silja Schoett, Dozentin, Supervisorin/Coach (DGSv), Psychodrama Praktikerin (DFP), naturzyklische Prozessgestalterin (i. A.); Literaturwissenschaftlerin. Arbeitsschwerpunkte Hochschule, Schule und existenzielle Themen; Bilderbuch und Rollenspiel; Rhythmen in der Natur - Rhythmen in Arbeit und Beruf, siehe <http://www.silja-schoett.de/rhythmen-in-der-natur-rhythmen-in-der-arbeit/>. Langjährige wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Lehramtsbildung für das Unterrichtsfach Deutsch.

Wenn du mehr über mich und meine Arbeit erfahren möchtest, besuche gerne meine Webseite www.silja-schoett.de.