

# Journal Writing für PsychologInnen – Ein Tool zur Stärkung von Selbstwirksamkeit, Selbstreflexivität und Self-Care

Journal Writing for Psychologists – A Tool for More Self-Efficacy, Self-Reflection and Self-Care

Johanna Vedral & Janina Pollak

## Themenschwerpunkt Kunst und Kreativität

### Zusammenfassung

*Journal Writing ist eine Methode, die PsychologInnen ihren KlientInnen anbieten können, um sie während und auch nach Ende der gemeinsamen Arbeit nachhaltig bei der Entwicklung und Stärkung von Selbstwirksamkeit und Selbstreflexion zu unterstützen. Darüber hinaus ist Journal Writing ein Self-Care-Tool, das nicht nur zur Psychohygiene, sondern auch zur fortlaufenden Professionalisierung genutzt werden kann. Wir stellen Ansätze des heilsamen Tagebuchschreibens, u. a. Journal Writing Therapy und daraus weiter entwickelte Zugänge vor, und wie wir dieses Wissen in Lehrveranstaltungen für Psychologie-Studierende sowie in Fortbildungen für PsychologInnen vermitteln. Wir diskutieren, wie diese Art des Schreibens im Einzel- bzw. Gruppensetting eingesetzt werden kann, für wen sie sich eignet und geben Beispiele und Anregungen zum Schreiben, die sich in der psychologischen Praxis wie im Unterricht bewährt haben.*

### Abstract

*Journal writing is a method that psychologists can offer their clients to support them in the development and strengthening of self-efficacy and self-reflection during and after the end of the joint work. In addition, journal writing is a self-care tool that can be used not only for mental hygiene, but also for ongoing professionalization. We present approaches to healing journal writing, including Journal Writing Therapy and further developed approaches, and how we impart this knowledge in courses for psychology students and in further training for psychologists. We discuss how writing can be beneficial in an individual or group setting, for whom it is suitable and give examples and suggestions for writing*

*that have proven successful in psychological practice and in teaching.*

Ein Schreibgespräch von Johanna Vedral mit Janina Pollak

### 1. Tagebuchs Schreiben ist für mich ...

JV: Tagebuchs Schreiben wird meist als weitgehend ungeordnetes Aufschreiben von Geschehnissen, Gedanken, Gefühlen und Vorhaben verstanden, eine Praxis, die v.a. Jugendlichen zugeschrieben wird. Journal Writing hingegen ist das gezielte Anwenden von strukturierten Schreibübungen (Dankbarkeitstagebuch, Bullet Journal, Bucket List etc.).

Das Tagebuch ist seit meinem 13. Lebensjahr mein ständiger Begleiter. Da ist Raum für Schmachten und Schimpfen, Tränen und Träume, Geschichten, Gedichte, Briefe, Collagen, Seminarplanungen, ... Hier analysiere ich z.B. unangenehme Erfahrungen, bis ich das Tagebuch beruhigt schließen kann, wenn diese Erfahrungen einen Sinn bekommen haben. Das Tagebuch ist Trost, Spiegel, Klagemauer, Hafen, Anker und gleichzeitig der sichtbare Fluss meines Lebens: Mittlerweile breiten sich meine Tagebücher auf 7 Regalmeter aus. Seit 2022 lese ich bei Tagebuchs Slams aus meinen Jugendtagebüchern vor und lerne auf der Bühne, die Jugendliche, die ich einmal war, immer mehr anzunehmen.

JP: Ich habe als Jugendliche viel Tagebuch geschrieben, um die überwältigende, dunkle Erfahrung des Suizids meines Vaters zu bewältigen. Meine große Frage war: Warum hat mein Vater das Leben nicht geschafft und wie schaffe ich es? Die Erwachsenen um mich waren in Trauer, Verzweiflung oder Ignoranz versunken und konnten auf meine Fragen keine Antworten geben.