



## Begleitetes Schreiben

In meiner Arbeit stelle ich immer wieder fest, dass es eine hilfreiche Unterstützung für viele Menschen darstellt, ihre Gedanken und Gefühle aufzuschreiben. In den Gesprächen geschieht ein intensiver Prozess, es werden Situationen und Empfindungen analysiert, Veränderungsprozesse eingeleitet und Erkenntnisse gewonnen. Dieser Prozess endet natürlich nicht, wenn die Stunde vorüber ist, sondern wirkt weiter. Gedanken, Gefühle und Erfahrungen jeder Art aufzuschreiben, stellt eine zusätzliche Unterstützung dar. Manches wird klarer, eindeutiger, oft geschieht auch Heilendes in der schreibenden Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte.

Diese Erfahrungen haben in mir die Idee reifen lassen, das Projekt „begleitetes Schreiben“ ins Leben zu rufen. Das Konzept sieht vor, Einzelgespräche mit intensiven Schreibsequenzen zu verbinden.

Ihr Vorteil:

- Sie entscheiden selbst, wie viel Sie von sich preisgeben möchten
- Sie können Ihre Zeit frei einteilen
- Es entsteht ein wertvolles Dokument Ihres Lebens
- Sie können eine tiefgreifende Reflektion Ihrer Lebensthemen vornehmen, ohne eine langwierige und kostspielige Therapie zu besuchen.

Ihre Investition:

- Ca. 6 Monate, in denen Sie begleitet und unterstützt werden
- Ca. 5-7 persönliche Gespräche in dieser Zeit
- 100.- Fr. pro Einzelgespräch und 200.- Fr. für die Abschlusspräsentation (optional)

Institut für Hochsensibilität IFHS, Brigitte Küster, dipl. psych. Beraterin, Somatic experiencing Practitioner (SEP), Autorin bei SCM Hässler und Kösel  
Untersteinstrasse 6, CH – 9450 Altstätten, 071 722 94 02, [brigitte.kuester@bluewin.ch](mailto:brigitte.kuester@bluewin.ch),  
[www.ifhs.ch](http://www.ifhs.ch), [www.brigitte-kuester.com](http://www.brigitte-kuester.com)