

# Ike Sprenger

Persönlichkeitsentwicklung. Coaching. SchreibCoaching®.

## SchreibCoaching: Einfach sein - Nomadin des Sommers



© Greta Chicheri 2013 - Mit freundlicher Genehmigung

## Anregungen zur Persönlichkeitsentwicklung - Selbstcoaching-Materialien

**Impressum:**

**Ike Sprenger**

**Persönlichkeitsentwicklung. Coaching. SchreibCoaching©.**

**Uhdestr. 12**

**45147 Essen**

**Impressum:**

**Ike Sprenger**

**Persönlichkeitsentwicklung. Coaching. SchreibCoaching©.**

**Uhdestr. 12**

**45147 Essen**

**[ikesprenger@aol.com](mailto:ikesprenger@aol.com)**

**[www.ikesprenger.de](http://www.ikesprenger.de)**

**Redaktion und Gestaltung**

**Ike Sprenger**

**August 2018**

**Reader / digital 18,00 €**

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>03</b>
<b>Einleitung</b>	<b>04</b>
Aufbau des Materials	04
Arbeit mit Bildern von Greta Chicheri	05
<b>1. Schritt: Mein Thema finden</b>	<b>07</b>
Bildauswahl	07
Bildbeschreibung: eigene Assoziationen	09
Bildbeschreibung: fremde Assoziationen	10
<b>2. Schritt: Schreiben zum Thema</b>	<b>11</b>
Weiterentwicklung meines Themas	11
Mein Thema: eigene Assoziationen	11
Mein Thema: fremde Assoziationen	12
<b>3. Schritt: Weiterentwicklung des Themas</b>	<b>13</b>
Schreiben eines Pantoums	13
Mein Pantoum: fremde Assoziationen	15
<b>4. Schritt: Aktivierung von Ressourcen</b>	<b>17</b>
Ressourcenaktivierung durch erneute Bildauswahl	17
Bildbeschreibung: eigene Assoziationen	18
Bildbeschreibung: fremde Assoziationen	19
Aktivierung weiterer Ressourcen	
<b>5. Schritt: Verankern der Ressourcen im Alltag</b>	<b>20</b>
Schreiben zu den Ressourcen – Elfchen oder Wortkaskaden	20
Verankern der Ressourcen durch Schreiben zu den 7 Stufen des inneren Systems®	23
<b>6. Schritt: Würdigung der eigenen Arbeit</b>	<b>26</b>
Abschlusstext zu den wichtigsten Stichworten	26