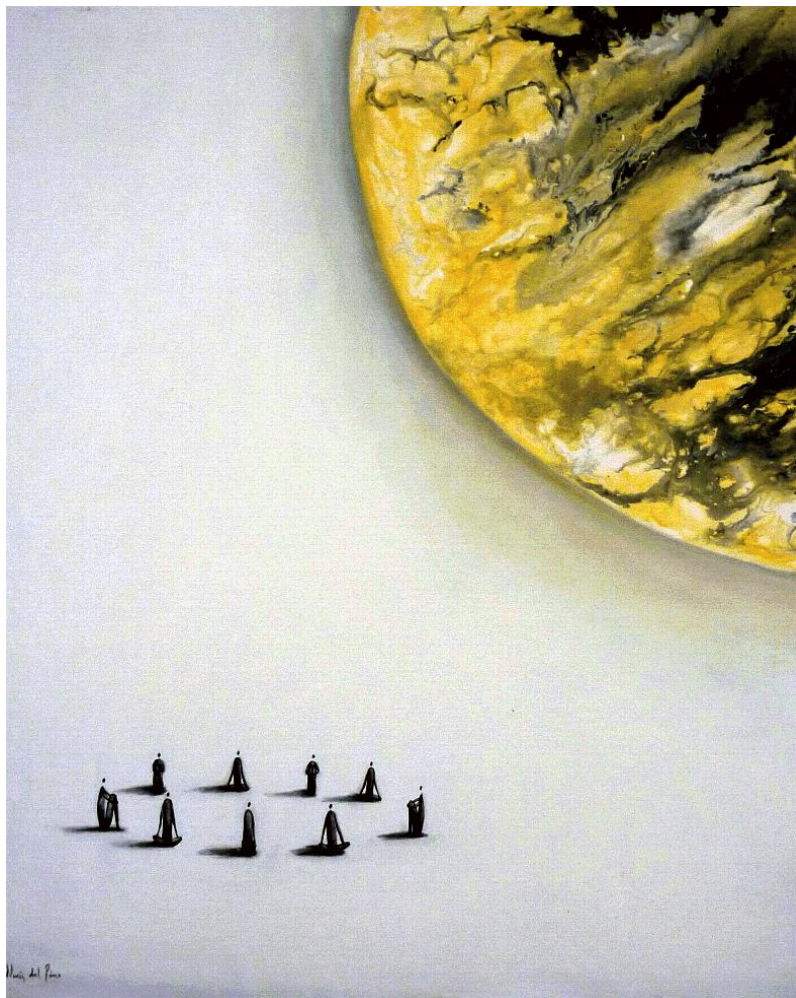


# Ike Sprenger

Persönlichkeitsentwicklung. Coaching. SchreibCoaching©.

## SchreibCoaching: Reduktion Konzentration auf das Wesentliche



©Nuria del Pino - 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

September 2019

Reader / digital 18,00 €

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>03</b>
<b>Einleitung</b>	<b>04</b>
Aufbau des Materials	04
Arbeit mit den Bildern von Nuria del Pino	06
<b>1. Schritt: Einstimmung ins Thema</b>	<b>08</b>
Reduktion – Konzentration auf das Wesentliche	08
<b>2. Schritt: Mein eigenes Thema finden</b>	<b>09</b>
Bildauswahl	09
Bildbeschreibung: eigene Assoziationen	11
Bildbeschreibung: fremde Assoziationen	12
<b>3. Schritt: Schreiben zum Thema</b>	<b>13</b>
Weiterentwicklung meines Themas	13
Mein Thema: eigene Assoziationen	14
Mein Thema: fremde Assoziationen	15
<b>4. Schritt: Weiterentwicklung des Themas</b>	<b>16</b>
Herausforderung Kunst auf(zu)räumen	16
Eigene Assoziationen	18
Fremde Assoziationen	19
<b>5. Schritt: Aktivierung von Ressourcen</b>	<b>20</b>
Schreiben zu den Ressourcen	21
<b>7. Schritt: Würdigung der eigenen Arbeit</b>	<b>23</b>
Abschlusstext zu den wichtigsten Stichworten	24