

# Institut für Systemische Therapie

Psychotherapie Einzel Paar Familie  
Supervision Coaching Fortbildung  
Am Heumarkt 9/2/22, A-1030 Wien  
01/714 38 00, [office@ist.or.at](mailto:office@ist.or.at)



## Es lohnt sich, einen Stift zu haben. Jahresgruppe



**Carmen C. Unterholzer**

Vieles von dem, was wir erfahren und erleben, was wir erkennen, verschwindet wieder. Wichtige Gedanken, Einsichten und Ideen schriftlich festzuhalten, schützt sie davor, verloren zu gehen. Vieles von dem, was wir erlebt haben, lohnt es, schriftlich Bedeutung verliehen zu bekommen.

Erfahrungen schriftlich zu bewältigen, Themen seines Lebens schreibend zu verarbeiten, kann Tiefe bringen. Sich als kreativ zu erleben, kann von Schwere und Last befreien.

Dieser Idee folgend, schreiben wir ein Jahr lang einmal monatlich gemeinsam und tauschen uns über Themen und Texte aus.

**Zielgruppe:** Alle, die Lust aufs Schreiben haben oder die Lust am Schreiben entdecken wollen. Gruppengröße bis maximal 10 Teilnehmer\*innen

**Carmen C. Unterholzer** Psychotherapeutin (IST, Wien), Lehrtherapeutin für systemische Familientherapie (ÖAS, Wien), Weiterbildung in Poesie- und Bibliothherapie (Fritz-Perls-Institut, Düsseldorf) und Hypnotherapie (nach Milton H. Erickson), Lehrtätigkeiten an den Universitäten Innsbruck und Klagenfurt, Autorin u.a. von „Es lohnt sich, einen Stift zu haben“ (Carl-Auer Verlag 2017) und „Selbstwirksam schreiben“ (Carl-Auer Verlag 2021)

**Termin:** 1 x mtl. samstags (ab und zu sonntags) 10.00 – 17.00, insg. 10 Termine  
**Beginn:** Samstag, 26. Februar 2022  
**Ort:** IST – Institut für Systemische Therapie, Am Heumarkt 9/2/22, 1030 Wien  
**Kosten:** € 1.600.- (in vier Raten zu je € 400,- bezahlbar)  
**Anmeldung:** [www.ist.or.at](http://www.ist.or.at)