

IGEL-Methode

CLAUDIA SCHEIDEMANN



Die Schreibapotheke[®]

Danke, dass du auf dem Barcamp in Hamburg in der “IGEL-Session” warst. - Es hat mir große Freude gemacht, den Workshop zu gestalten und die Methode in einem so großen Rahmen vorzustellen.

Die IGEL-Methode ist im Rahmen meiner Abschlussarbeit der Ausbildung zum Journaling-Coach bei Birgit Schreiber entstanden. Sie ist vor allem dafür gedacht, kompliziertere Situationen und Herausforderungen durch persönliches Schreiben “aufzudröseln” und dadurch besser bewältigen zu können.

Ich würde mich sehr freuen, wenn du mir von deinen Erfahrungen berichtest. Melde dich auch gerne, wenn du Fragen dazu hast.

Liebe Grüße,

Claudia





Nimm deine Probleme
und Schwierigkeiten so
ERNST wie nötig,
Aber nicht ernster.

DIE SCHREIBAPOTHEKE®

Ablauf der Schritte

- **Vorbereitung:** Haltung klären
- **Impuls** - Clustern [ca. 5 min]
- **Gedanken** - Analyse [ca. 5 min]
- **Emotionen** - Gefühle identifizieren [ca. 5 min]
- **LebensWerte Lösung** - dein Königinnenweg [ca. 5 min]

[Optional: Mäkelmonster befragen.]

- **Ernte** - nächster Schritt

Welche Haltungen sind nützlich zum Problem lösen/Sterausforderungen meistern?

- offen
- innehalten
- zurück treten
- ich bin nicht f. alles zuständig
- erstmal tief durchatmen
- perfekt gibt's nicht/
muss nicht/
immer
- Humor
- Gelassenheit
- Glaube an mich selbst
- um Hilfe bitten
- Abstand gewinnen
- neugierig
- es geht vorbei
- erinnere mich in 5 Mon. noch daran
- ich bin nicht allein
- ich muss nicht alles schaffen

LIGEL

- METHODE



Impuls

- Kraut und Rüben
- Schimpfwörter sind OK
- unzensuriert, schnell

Cluster 

Emotion

Wie fühle ich mich mit der Situation?

Wie möchte ich mich mit der Lösung „hinterher“ fühlen?

- wo im Körper? - ein Teil von mir fühlt...

= Freewriting =

Gedanken

- Ratio / Vernunft
- innerer Mr. Spock / Sherlock
- Wie sieht XY aus im Abstand aus?

LISTE 

Lebenswerte Lösung

- Werte, die einfließen sollen
- Qualitäten der Lösung / des Ergebnis
- noch keine konkrete Lösung

Die Schreibapotheke® 

Satzanfänge

- Für die beste Lösung/Ergebnis ist mir wichtig, ...
- Werte, die in die ideale Lösung einfließen sollen, sind...

ERNTE



- Wichtiges markieren.
- Wenn ich das lese,
 - ♡ fühle ich ...
 - ! überrascht mich ...
 - 🔍 erkenne ich ...

{2 min}

MÄKELMONSTER

- „zum Ecken auskehren“
- optionaler Schritt

Die Schreibapotheke®

Das ist das "Mäkelmonster"!

“...Na? Hast du auch DARAN gedacht?”
“Und was ist damit?”



aka "Innere:r Kritiker:in"

ACTION



„Mein nächster Schritt ist...“

„Am [DATUM] werde ich,
[XYZ] tun!“

Die Schrittopotheke®

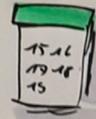
TIPPS & VARIATIONEN



☑ PASS DIE METHODE AN,
BIS ES „DEINE“ IST. 

☑ VARIIERE DIE SCHREIBZEITEN 

☑ STRECKE ÜBER MEHRERE TAGE



www.claudia-scheidemann.de

 die_schreibapotheke

claudia@die-schreibapotheke.de