

STEFANIE BRODMANN

FRAUEN, DIE
schreiben,
blühen
auf

STEFANIE BRODMANN

FRAUEN, DIE
schreiben,
blühen
auf

Mit 23 Schreibinspirationen
für eine Reise zu dir

1. Auflage 2023

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig.
Das gilt insbesondere für die Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung
in elektronischen Systemen.

© 2023 Stefanie Brodmann
<https://thewritingflow.com>
stefanie@thewritingflow.com

Lektorat: Susanne Klein
Umschlaggestaltung: Büro Ina Oakley
Satz: Satzwerk Huber
Buchcoach: Fitore Brahimi

ISBN: 9789403731247

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

FÜR DALIA UND HENRIK
FÜR SUSANNE UND LIS
FÜR ELI

Über die Autorin



© Romana Maalouf

Dr. Stefanie Brodmann ist Autorin, Schreibtrainerin und Wirtschaftswissenschaftlerin. Sie unterstützt vor allem Frauen, die nach Inspiration suchen und sich von ihrem fordernden Alltag erschöpft fühlen, und zeigt ihnen, wie sie die transformative Kraft des Schreibens nutzen können, um ihre innere Stimme zu stärken und ihre Strahlkraft neu zu entfachen.

Als Karrierefrau und Mutter fühlte sie sich lange Zeit gefangen in einem goldenen Käfig aus Leistungsdruck, Verantwortung und hohen Erwartungen an sich selbst. Auf der Suche nach ihrer Lebenslust fand sie sich in einem Schreibkurs wieder!

Das intuitive kreative Schreiben veränderte ihr Leben vollkommen. Sie blühte wieder auf und beschloss, ihre Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen. Mit ihren Writing Flow Circles, Schreibworkshops und Retreats an traumhaften Orten schafft sie einen sicheren und magischen Raum für ihre Writing Flow Sisters. Dort können sie ihre Kreativität und Leidenschaft (wieder-)entdecken und eine tiefere Verbindung zu sich selbst aufbauen. Stefanies Fokus liegt dabei auf der Nutzung des Schreibens als kraftvolles Werkzeug für Selbstfürsorge und persönliche Entfaltung. Ihr Credo lautet: Mit dem Stift in der Hand bin ich mein eigener Coach!

Die Autorin steht für Lesungen, Workshops und Vorträge zur Verfügung. Anfragen auf <https://thewritingflow.com/media/>

Vernetze dich mit mir

LinkedIn: /stefaniebrodman

Facebook & Instagram: /stefanie.brodman

Signiertes Buch

Mein Buch begeistert dich und du willst es mit einer persönlichen Widmung?

Schreib mir gerne eine E-Mail an stefanie@thewritingflow.com.

Werde Teil der Writing Flow Sisterhood!

Auf meiner Website findest du alle Informationen zu den Writing Flow Circles, Schreibworkshops und Retreats, die dich über das Buch hinaus bereichern werden: <https://thewritingflow.com>.

Ich kann es kaum erwarten, dich kennenzulernen und mit dir zu schreiben!



thewritingflow~

Geschenke Geschenke Geschenke

Zusätzlich zum Buch habe ich auf meiner Webseite folgende Geschenke für dich hinterlegt.

- Atemübung „Tiefes Atmen, tiefes Schreiben“.
- Meditation „Eine Reise in deine Zukunft“.
- Mini-Kursserie „Autobiografisches Schreiben“.

Du findest den Bonusbereich zum Buch hier:

<https://thewritingflow.com>

Inhalt

Eine Einladung: Schreiben als Reise zu dir selbst	14
Kapitel 1: Schreiben für die Seele – Worte als heilende Kraft	20
Entdecke die Magie des Schreibens	20
Nähre deine Seele und deinen Körper – Schreiben ist Self-Care	24
Die Kraft des regelmäßigen Schreibens	31
Wir schreiben unsere eigene Geschichte	34
Schreiben als Heldinnenreise	37
Kapitel 2: Die Kunst des Schreibhandwerks – der Weg zum Flow	40
Die Magie der Schreibinspirationen	40
Von Herzen mit der Hand geschrieben	46
Das ABCD des freien Schreibens	48
Die Methode des Clusterings als Herzöffner	53
Deine Schreibreise beginnt	56
Kapitel 3: Schreiben als Reise in deine Kindheit und Jugend	58
Unser Name ist Teil unserer Geschichte	58
Mutter und Tochter	63
Die Kraft des Räumlichen	69
Du darfst schlafende Hunde wecken	74

Kapitel 4: Mit Mut fangen die schönsten	
Geschichten an	78
Liebe mit allen Sinnen	78
Platz für Neues	83
Die Liebe zum Lesen	87
Die Lieben deines Lebens	91
Kapitel 5: Schreiben als Reise an besondere Orte	96
Schnall dich an, der Papierflieger hebt ab	96
Orte der Veränderung	101
Reisen abseits von Routine und Automatismus	107
Kraftplätze: Tiefes Atmen, tiefes Schreiben	113
Schreibe, was du nicht bist, und du wirst lesen, was du sein willst	120
Kapitel 6: Loslassen und Heilung finden im	
Schreibprozess	126
Heimweh nach deinem wahren Ich	126
Befreie deine innere Stimme	133
Reinigung emotionaler Wunden	140
Emotionen in Echtzeit bewältigen	144
Kapitel 7: Die Kraft des Schreibens – Klarheit	
finden, Neues beginnen	148
Krankheit als Weckruf	148
Die Angst, die uns beschützen will	154
Das Leben kann auch mal einfach sein	159
Ein Aufblühen aus Freudentränen	165

Frauen, die schreiben, sind nie allein	173
Writing Flow Sisterhood - eine echte Auszeit für dich	176
Literatur	179
Schreibinspirationen im Überblick	181
Meine 10 Lieblingsschreibutensilien	182
Meine 10 Lieblingsbücher über das Schreiben	183
Meine 10 Lieblingsmemoirs von Frauen	184
Weiterführendes Material zum Downloaden	185
Dank.	186

Eine Einladung: Schreiben als Reise zu dir selbst

Ich erinnere mich an eine Zeit, als ich mir abends oft nicht die Zähne putzte. Ich hatte nicht mehr die Kraft, mich um mich selbst zu kümmern. Zu diesem Zeitpunkt waren meine Kinder vier und zweieinhalb Jahre alt, und trotz meiner eigenen Erschöpfung gab ich mein Bestes, um ihnen so lange wie möglich die Zähne zu putzen. Es war genau in solch einem Moment, als ich mitten im Badezimmer innehielt, mich hinsetzte und meine Gedanken in meinem Notizbuch festhielt:

Wer bin ich? Was zähle ich? Ich bin Angestellte, Vorgesetzte, Kollegin, Mutter, Verdienerin der Hälfte unseres Einkommens. Ich esse. Ich trinke Alkohol. Ich werde wahnsinnig, wenn es zwei Stunden dauert, die Kinder ins Bett zu bringen. Mein Körper ist vor Ungeduld angespannt, möchte ausbrechen, schreien. Ich bleibe geduldig, weil es sonst noch länger dauert, und fresse alles in mich hinein. Mein Nacken schmerzt vor Verspannungen. Ich glaube, ich kann mich nie wieder entspannen, nie wieder ich selbst sein, eine Person, die auch wichtig ist, die sich erlauben darf, sich hinzusetzen und ein Buch zu lesen, ohne den ganzen Tag voller Power und Energie sein zu müssen und doch ständig müde zu sein. Ich fühle mich wie eine große Puppe, eine Schauspielerin. Ich bin allein in dieser inneren Abstumpfung.

In dieser Zeit, vor etwa vier Jahren, war ich kurz davor, mir ein Flugticket zu kaufen. Ein Ticket an die dänische Nordsee im Winter. Ich wollte nur weg. Weg von meiner Familie, meinen beiden kleinen Kindern, meinem Mann, meinen Schwiegereltern, bei denen wir zu Besuch waren. Weg von meinem Job, meinem Alltag, der mich auslaugte. Weg von Fragen wie „War das schon al-

les?“. Weg von den Zweifeln, der Verwirrung. Ich wollte den Wind in meinem Gesicht spüren, das frische Salzwasser riechen, die Schreie der Seemöwen hören. Ich wollte die Freiheit zurück und mich selbst wieder spüren.

Ich kaufte das Ticket nicht. Stattdessen stolperte ich über eine Zeitungsanzeige:

Angekündigt wurde da ein einjähriger Lehrgang Passion Writing – leidenschaftliches Schreiben. Ich wollte Leidenschaft! Genau das schien mir zu fehlen – eine brennende Leidenschaft für mein Handeln.

In der ersten Zeit meiner eigenen Schreibreise fragte ich mich oft: „Woher kommen diese Worte? Hatte ich wirklich so gedacht und gefühlt?“ Je mehr ich schrieb, desto besser lernte ich mich selbst kennen.

Auf dem Papier sah ich meine tiefe Traurigkeit aufgeschrieben und hatte Schuldgefühle: Schließlich hatte ich eine liebevolle Beziehung, zwei wundervolle Kinder und einen großartigen Job, für den ich hart gearbeitet hatte. Ich hatte alles erreicht, eine Familie gegründet und eine erfolgreiche Karriere aufgebaut. Aber ohne es zu bemerken, hatte ich im Laufe der Zeit meine Lebensfreude, meine unbändige Energie, mein inneres Feuer verloren. Es fühlte sich an, als ob das Leben, das ich mir aufgebaut hatte, meine Leidenschaft erstickte. Was sollte ich tun? Die Vorstellung, meinen Traumjob aufzugeben und damit scheinbar einen Rückschritt als moderne Frau zu machen, erschien mir als etwas Unmögliches.

Je mehr ich in mein Schreiben eintauchte, je mehr Bücher ich las und je mehr ich mich mit anderen Frauen austauschte, desto deutlicher wurde mir, dass es nicht nur mir so ging. Die Erschöpfung, die Zweifel, die Unzufriedenheit sind kein isoliertes, individuelles Problem und auch kein Luxusproblem, sondern es betrifft so viele von uns. Es ist ein strukturelles Phänomen. Unsere gegenwärtigen

ge Welt ist von Männern geprägt und auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Um in diese Welt zu passen, haben wir Frauen gelernt, wahre Meisterinnen der Selbstoptimierung zu werden. Doch tief in unserem Inneren, verborgen unter den Schichten der Leistung und der Anpassung, ruht eine Leidenschaft, stecken tief verborgene Erinnerungen und Gefühle. Wir haben uns so sehr daran gewöhnt, unsere eigenen Bedürfnisse hintanzustellen, dass wir den Kontakt zu unserer eigenen Authentizität, unserem wahren Ich, verloren haben.

Und dann kam das Passion Writing in mein Leben. Durch das Schreiben habe ich gelernt, mir selbst zu vertrauen, die jahrelang angesammelte, tiefe Erschöpfung aufzulösen und meine eigene Kraft im Leben wiederzufinden. Ist es das, was du auch für dich möchtest?

Mein Herzenswunsch ist es, die Kraft des Schreibens mit Menschen auf der ganzen Welt zu teilen. In meiner Writing Flow Community gebe ich Menschen den Raum, durch intuitives Schreiben Facetten ihres Selbst zu entdecken, ihre Kreativität durch verspielte Schreibaktivitäten zu entfachen, die Beziehung zu ihrem Ich zu nähren und letztendlich sich selbst und ihre Leidenschaft (wieder) zu entdecken.

Vielleicht fragst du dich auch: „Ist das schon alles? Wo bleibe ich?“ Diese Fragen wirbelten über Jahre in meinem Kopf herum, während Zweifel und Verwirrung mich begleiteten. Meine logische Seite suchte verzweifelt nach Antworten, doch mein Verstand konnte keine befriedigende Erklärung liefern. Die Fragen blieben unbeantwortet, und ich fühlte mich innerlich leer.

Heute kann ich mit Sicherheit sagen: Du bist nicht allein in deinen Zweifeln, deinem Schmerz oder mit deinen Fragen. Du bist nicht allein in deinem Wunsch, dich lebendig zu fühlen, die Lei-

denschaft in dir zu spüren. Ich glaube fest daran, dass es unsere Verantwortung als Frauen ist, gut für uns selbst zu sorgen. Niemand sonst wird das für uns tun. Wir haben die Macht, unsere Träume zu verwirklichen und glücklich zu sein.

Mit diesem Buch möchte ich dich inspirieren und ermutigen, dich mit dir selbst zu verbinden, dich selbst neu zu entdecken und so in deine Kraft zu kommen. Es ist eine Einladung, dich auf Entdeckungsreise zu dir selbst zu begeben. Es ist eine Reise, die nicht immer einfach sein wird, aber die dich mit tiefem Sinn und Erfüllung belohnen kann. Am Ende steht möglicherweise die Erkenntnis, dass du eine tiefere Verbindung zu dir selbst aufbauen und im Einklang mit deiner inneren Autorität leben kannst.

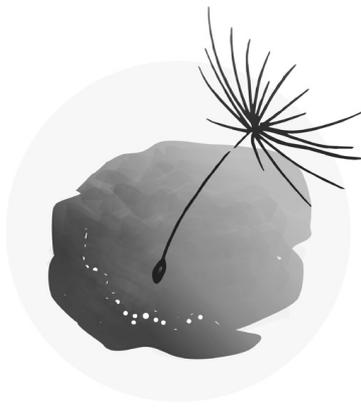
Du bist nicht allein auf dieser Reise – wir sind gemeinsam unterwegs! Mein Geschenk an dich ist ein Werkzeugkoffer mit einfachen Methoden und Schreibanregungen, die ich im Laufe meiner Arbeit, meiner Ausbildung und meiner persönlichen Erfahrungen als hilfreich empfunden habe. Jede Schreibanregung ist eine Einladung, deiner Wahrheit näherzukommen, Antworten zu finden, Dinge zu entdecken, die für deinen Verstand nicht sichtbar sind.

Jede Schreibanregung entfaltet ihre eigene Magie. Ich kann nicht wissen, wohin mich die Schreibanregung führt. Ob zu dem Streit, den ich vor fünf Minuten mit meinem Mann hatte, oder zu dem Gefühl, als Kind alleingelassen worden zu sein. Ich liebe die Unvorhersehbarkeit der Wirkung einer Schreibanregung. Aber das ist es auch, was es schwierig macht vorherzusagen, was genau mit dir geschehen wird. Was ich mit Sicherheit sagen kann, ist: Wenn du dich auf den Prozess einlässt, wirst du die Kraft des Schreibens spüren und deine Wahrheit finden. Du bist von niemandem abhängig. Du bist die Herrin deiner Feder. Du kannst dich selbst heilen, ein Wort nach dem anderen.

Eine Einladung: Schreiben als Reise zu dir selbst

Ich freue mich darauf, dich in den kommenden Kapiteln zu begleiten und dich darin zu unterstützen, dich zu entfalten und zu der strahlenden Frau zu werden, die du von innen heraus bist.

Komm mit! Ich freue mich auf unsere gemeinsame Schreibreise.
Deine Stefanie



Kapitel 1

Schreiben für die Seele - Worte als heilende Kraft

Entdecke die Magie des Schreibens

Schreiben ist wie Honig – golden, reichhaltig, süß und nahrhaft; ein wahrer Genuss für die Seele. Es ist nicht nur eine Geste der Selbstliebe und der Selbstfürsorge, sondern es fördert die Selbstverantwortung und die Selbstverarbeitung.

„Schriftstellerin“ – das ist mein Codewort für: „Ich will nicht mehr die Frau sein, die den ganzen Spaß verpasst.“

Was ist Schreiben für dich? Ich vermute, dass du – wie ich – schon immer ein Faible für Bücher, Notizbücher, Stifte und so hattest. Vermutlich schreibst du gern und liebst den kreativen Ausdruck. Aber irgendwann hat der Alltag diese Leidenschaft geschluckt, und du hast damit aufgehört. Und jetzt zieht es dich wieder zum Schreiben hin.

Kann das sein? Bei mir war und ist es jedenfalls so.

Ich höre immer wieder von Menschen, die sich danach sehnen, sich selbst zu spüren, die ihre innere Ruhe wiederfinden möchten, die Klarheit über ihre Gedanken und Gefühle bekommen und die verborgenen Erinnerungen und unausgesprochene Wünsche aufdecken und sie zum Leben erwecken wollen.