



„Wer war ich – und wenn ja, warum nicht mehr?“

Eine Schreib-Workshop-Reihe zum Thema Post covid identity crisis

Der Beginn der Corona-Pandemie hat sich in Deutschland im März 2020 zum dritten Mal ge­jährt. Wir gingen in den ersten Lockdown und wussten zum damaligen Zeitpunkt noch gar nicht, was alles auf uns zukommen würde. Jetzt ist vieles wieder in (vermeintlicher) Normalität. Aber was ist eigentlich „normal“ nach der Corona-Zeit? Gibt es so etwas wie eine Post-Corona-Identität? Komme ich zurecht mit meiner veränderten Welt? Für manche ging alles ganz normal weiter – für andere brach vieles zusammen oder erst auf. Für viele Menschen ist in dieser Zeit das Leben brüchig geworden, vulnerabel – zumindest verändert.

Diese Schreib-Workshop-Reihe richtet sich an alle, die selbst oder deren individuelle Problematik nicht genug Sichtbarkeit in der Pandemie bekommen haben. Je nach Lebenssituation wurde die Pandemie ja völlig unterschiedlich erlebt. Je nachdem, auf was das Virus traf hat es eine psycho-soziale Explosion, Erosion oder Implosion ausgelöst.

Wir erfahren jetzt immer mehr darüber, welche Schäden durch Post-Corona körperlich auftreten können, aber wir kümmern uns viel zu wenig um die individuellen sozialen und psychischen Folgen. Die Schreib-Workshop-Reihe möchte hier ansetzen und einen geschützten Raum für den individuellen und persönlichen Austausch bieten.

Welche Folgen hat die Corona-Pandemie noch heute für mich? Welche Verluste musste ich betrauern (Menschen, Existenzen, einschneidende Lebensveränderungen)? Was hat mich erschüttert? Wo sind Lücken in meinem Leben entstanden und was kann ggf. Neues an diese Stelle treten? Gab oder gibt es Raum für neue Erfahrungen? Was bedarf des Trostes und der Würdigung? Was braucht noch Beachtung und Heilung? Was gab mir Halt und evtl. auch positives Neues in Zeiten der Pandemie? Wie kann ein Zukunftsentwurf für eine Post-Corona-Identität aussehen? Und wie können wir uns hier gegenseitig bei den ersten Schritten auch ganz pragmatisch unterstützen?

Das alles sind **mögliche** Fragen, die wir gemeinsam in unserer Schreib-Workshop-Reihe behutsam erschreiben und dazu erzählen wollen. Die konkreten Fragestellungen ergeben sich aus den Themen, die die Teilnehmer:innen zum Themenkomplex „Post-Corona-Identität“ mitbringen.

Zeiten

6 Termine, Montags, 17-19 Uhr, wöchentlich (außer Pfingstmontag)

Montag, 15. Mai 2023, Montag, 22. Mai 2023, Mittwoch, 31. Mai 2023 (statt Pfingstmontag), Montag, 05. Juni 2023, Montag 12. Juni 2023, Montag, 19. Juni 2023

Teilnehmerzahl

6-8 Personen

Ort

TALENTBODEN, Max-Brauer-Allee 199, 22765 Hamburg, Tel.: 040- 33 459 539

Mail: info@talentboden.de, www.talentboden.de

Kosten

Für Seminarraum, Workshopleitung und Getränke 25,- Euro pro Termin (insgesamt 150,- Euro)

Mitbringen

1 Kladde, in der Du gerne Schreibst (gutes Papier) sowie einen Stift, mit dem Du gerne schreibst (wir werden per Hand schreiben, nicht am Laptop)

Methoden

Biographiearbeit, ressourcenorientiertes Arbeiten, Einsatz von Methoden der Poesie- und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben

Workshopleitung

Bea Babka von Gostomski, Psychologische Beraterin, Expertin für autobiografisches Schreiben und Biographiearbeit: Nach dem Studium der Buchwissenschaft, Pädagogik und Kulturanthropologie sowie einer Weiterbildung in Public Relations war ich zehn Jahre beim ZEIT Verlag in der Kommunikationsabteilung tätig. Ich habe dort Großprojekte geleitet und war verantwortlich für die ZEITmagazin Veranstaltungen. Zudem habe ich eine Ausbildung als Systemische Coach und Prozessbegleiterin. 2013 habe ich meine Festanstellung gekündigt, um mir ein Auszeit-Jahr zum Schreiben zu nehmen. 2014 habe ich mein eigenes Unternehmen „TALENTBODEN – Kulturmanagement, Coaching und Projektberatung“ gegründet. Seit 2016 habe ich eine Ausbildung als Poesie-und Bibliothérapeutin. Ich schreibe schon mein Leben lang leidenschaftlich gern Tagebuch.

Anmeldung

Anmeldung per E-Mail unter info@talentboden.de spätestens bis zum 08. Mai 2023

Rückfragen zum Workshop beantworte ich gerne, wenn Du mir eine Mail schreibst mit Deiner Telefonnummer, dann rufe ich auch gerne zurück.