

Masterarbeit Patricia Babel-Haskamp

Titel: Die Methode *SattSchreiben*: Synergieeffekte durch die Kombination von Kreativem Schreiben und bildnerisch-künstlerischem Gestalten zur Förderung von Achtsamkeit, Emotionsregulation und Selbstwirksamkeitserleben

Abstract

Die vorliegende Arbeit dient dazu, Synergien durch die Kombination von bildnerischen und schreibkreativen Methoden zu eruieren und die gewonnenen Erkenntnisse in der Konzeptionierung einer interdisziplinären Methode umzusetzen, die sowohl im Bereich der Gesundheitsförderung als auch in Therapien eingesetzt werden kann. Für die Analyse von Synergien fand eine Auseinandersetzung mit der Forschungsliteratur, insbesondere Studien statt, aus denen Funktionen und Wirkungen bildnerischer und schreibkreativer Methoden herausgearbeitet und mögliche Synergien abgeleitet wurden. Sie bilden die Grundlage für das Konzept des *SattSchreibens*, das im Rahmen dieser Arbeit ausführlich vorgestellt und methodisch begründet wird. Des Weiteren wurden mögliche Effekte des *SattSchreibens* für die Förderung von Achtsamkeit, Emotionsregulation und Selbstwirksamkeitserleben eruiert. Die Ergebnisse zeigen, dass *SattSchreiben* besonders geeignet ist, um Mensch in einem bewertungsfreien Rahmen mit sich und ihrem Unbewussten in Kontakt zu bringen. Darüber hinaus schafft es die Voraussetzungen für kognitive Verarbeitungsprozesse. Die Wirksamkeit des *SattSchreibens* ist allerdings noch in empirischen Studien nachzuweisen.