

„Resilient Ink“

Eine literaturtheoretische und explorative Inspiration bezüglich eines schreibtherapeutischen Rahmenkonzepts für Erwachsene zur Resilienzstärkung – Der Selbstversuch einer Schreibtherapeutin

Abstract

Einleitung und Ziel: Die vorliegende Masterarbeit befasst sich mit der Entwicklung des schreibtherapeutischen Rahmenkonzepts "Resilient Ink", das speziell darauf abzielt, die Resilienz bei Erwachsenen zu stärken. Durch die Verknüpfung von Theorie und Praxis wird ein adaptives Konzept zur Resilienzförderung vorgestellt.

Methodik: Unter Einsatz eines explorativen Selbstversuchs, der wöchentliche Schreibrituale und individuell gestaltete Schreibimpulse beinhaltete, wurde das Konzept in der Praxis erprobt und weiterentwickelt. Es erfolgte eine kontinuierliche Anpassung, basierend auf den wöchentlich installierten Rückmeldungen der Teilnehmenden, sowie einem kontinuierlich geführten Anwendungs- und Forschungsprotokoll.

Ergebnisse und Diskussion: Die Ergebnisse zeigen, dass verschiedene Interventionen von den Teilnehmenden unterschiedlich als wirksam empfunden wurden. Bei den meisten, die das Programm vollständig durchliefen, konnten jedoch mindestens zwei der vier zentralen Resilienzbezugsmerekmale gesteigert werden. Diese Erkenntnisse betonen die gewinnbringende Option einer individuellen Anpassung des Konzepts. Durch den Selbstversuch werden die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten und der Nutzen des schreibtherapeutischen Ansatzes hervorgehoben. Es muss jedoch angemerkt werden, dass die Forschungsergebnisse aufgrund der begrenzten und subjektiven Perspektive, sowie der fehlenden Reliabilität und Validität der Datenerhebung, nicht verallgemeinert werden können.

Schlussfolgerungen: Die Arbeit bietet neue Perspektiven für die Praxis und Forschung in der Schreibtherapie und betont die Bedeutung weiterer Forschung zur Validierung und Anpassung schreibtherapeutischer Konzepte. Der Selbstversuch unterstreicht, dass das Konzept "Resilient Ink" ein dynamisches und sich ständig weiterentwickelndes Feld darstellen könnte, das maßgeschneiderte Ansätze für verschiedene Individuen bietet.