

## Abstract

Ziel der nachfolgenden Arbeit ist die Entwicklung eines fachlich fundierten Selbstcoachingkonzeptes für die Anwendung des Prozesses der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg mit Hilfe von kreativen Schreibmethoden. Dieses Konzept orientiert sich an der Lehre des Instituts Gewaltfrei Glücklich und wird didaktisch in deren Jahresausbildung in Gewaltfreier Kommunikation eingeordnet. Hier stellt der GFK-Prozess ein Instrument der Selbstreflexion und Selbsthilfe unter Anleitung einer Begleitung dar. Wie kann ein solches Konzept aussehen? Wie kann die Funktion der Begleitung ersetzt werden? Welche Hürden, Risiken und Chancen ergeben sich dabei?

Zur Beantwortung dieser Fragen wurden relevante Ansätze der GFK, des Coachings, der Traumatherapie und des kreativen, therapeutischen Schreibens betrachtet und die didaktischen Eckpfeiler des Instituts analysiert. Die Berücksichtigung des traumasensiblen Schwerpunktes und des Lernsettings des Instituts sowie der Grenzen von Selbstcoaching und schreibtherapeutischer Selbsthilfe ermöglicht die Gestaltung eines praxisnahen, sicheren und alltagstauglichen Konzeptes. Somit kann dieses zur Anerkennung des kreativen, therapeutischen Schreibens als eigenständiges Verfahren der Psychotherapie beitragen.