

## **Abstract**

Das Ziel der vorliegenden Masterthese ist die Entwicklung eines Selbst-Coaching-Schreibkonzeptes für stille Menschen. Basis hierfür stellt ein 4-wöchiger Selbstversuch dar. Das Konzept basiert auf den Grundlagen des heilsamen Schreibens.

Im Rahmen der Literaturrecherche werden sowohl die Ursachen und psychologischen Erklärungen der unterschiedlichen Temperamente und Persönlichkeitsausprägungen, so wie die Herausforderungen und Stärken von introvertierten Menschen in ihrem Alltag betrachtet. Des Weiteren wird die Bedeutung von Schreiben für stille Menschen herausgestellt, sowie unterschiedliche Methoden und Ansätze aus dem heilsamen und kreativen Schreiben vorgestellt.

Der 4-wöchige Selbstversuch, besteht aus täglichen Schreibimpulsen und einem Veränderungstagebuch, in dem die Betrachtungen und Erkenntnisse aus dem morgendlichen Impuls den Tag über reflektiert und am Abend zusammengefasst werden. Der Selbstversuch ist als Selbst-Coaching -Schreibkonzept angelegt und wird als mögliches Konzept für stille Menschen erörtert und reflektiert.

Die Ergebnisse aus dem Selbstversuch können nicht verallgemeinert werden, das Konzept muss sich erst in der Praxis eingesetzt und erprobt werden.

Das Selbst-Coaching-Schreibkonzept für stille Menschen, coacht introvertierte Menschen nicht zu extrovertierten. Es soll vielmehr eine intensive, strukturierte, angeleitete und schriftliche Beschäftigung und Reflexionsmöglichkeit mit dem eigenen Temperament darstellen. Die besonderen Herausforderungen als introvertierte Persönlichkeit in einer lauten und schnelllebigen Welt werden erarbeitet und die besonderen Stärken und Fähigkeiten von stillen Menschen, sowie das eigene individuelle Potential, entdeckt.