

Wort-Kunst-Raum



# Werde, der du bist

---

Eine biografische  
und literarische  
Suche

Lebens  
Literatur  
Werkstatt

---

Wort-Kunst-Raum  
Melanchthonstr. 9  
44143 Dortmund  
T.: 0231-5310260  
H.: 0172-5270953  
[Kontakt@wort-kunst-raum.de](mailto:Kontakt@wort-kunst-raum.de)



Schreibe deine Geschichte auf und finde dabei heraus, wer du bist und was du willst.

---

Erkenne dich selbst. Was ist dir wichtig? Fehlt dir etwas im Leben? Hast du das Gefühl, dass du etwas nicht ausgelebt hast? Wovon hast du geträumt, als du jung warst?

Hast du das Gefühl, dass du für später lebst und nicht im Jetzt?

Rauscht dein Leben an dir vorbei?

In diesem Workshop spüren wir mit Achtsamkeit, Kreativität, kreativem und biografischem Schreiben und einem Häppchen Philosophie deinem roten Faden im Leben nach und versuchen, Fragen zu beantworten wie:

- Was blockiert mich?
  - Was sind meine Gedankenmuster?
  - Befinde ich mich am richtigen Platz?
  - Wo setze ich mein Herz und wo meinen Verstand ein?
  - Hetzte ich zu sehr durchs Leben, und warum tue ich das?
-

# Sei dir wichtig!

## Meine Qualifikationen:

Kenntnisse des autobiografischen Schreibens, unter anderem angelehnt an die Anthroposophie Rudolph Steiners und die Lebensjahrsiechte

Erfahrungen als Autorin und Schreibwerkstattdozentin

Ausbildung zur Literaturpädagogin, Dialogprozeß-Begleiterin und Kompetenz-Beraterin

Dozentinnenschwerpunkte:  
Beraterin für Burnout-  
-Prophylaxe, Stressreduzierung  
und Achtsamkeit

Beschäftige dich ganz intensiv mit dir. Spüre in dich hinein und entdecke deine verborgenen oder verschütteten Wünsche. Viele Hindernisse, auch noch im Hier und Jetzt, hängen mit unserer Kindheit und unserer Vergangenheit zusammen.

Gehen wir zusammen auf die Reise. Finden wir gemeinsam heraus, wie ein gutes Leben gelingen kann.



## Diese Themen gehen wir unter anderem an:

---

Wer bin ich? Fragen zu jedem Lebensjahrsiebt helfen bei der Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit. Sie decken Verklarungen und Blockaden auf und helfen eigene Denkmuster zu erkennen.

Was will ich? Was sind meine Werte? Wofür brenne ich leidenschaftlich, und was wünsche ich mir? Sind meine Bedürfnisse versorgt? Was habe ich davon erreicht und was nicht? Und warum nicht?

Was sind meine Starkeiten und Kompetenzen und setze ich diese auch ein? Was ist mein Selbstbild, und wie sehen andere mich? Kenne ich wirklich all meine Starkeiten?

Wo will ich hin? Bin ich der Regisseur in meinen Leben? Und wer spielt die Hauptrolle? Wie geht mein Lebensfilm weiter? Was will ich noch erreichen?

Die Umsetzung dieser Fragen wird in schriftlicher Form erfolgen.

Durch das kreative und biografische Schreiben haben wir einen anderen Zugang zu uns und unserem Unterbewusstsein. Wir können dabei wunderbar unsere Gedanken ordnen und Gefühle klären.

Schreibe deine Geschichte auf und schaue, wo du bist und wo du noch hinwillst.



# Teilnahme-Voraussetzungen

Welche Teilnahme-Voraussetzungen gibt es?

In diesem Kurs arbeitest du stark an dir selbst. Unsere Vergangenheit und Erinnerungen sind nicht immer nur positiv. Weitere Informationen dazu am gibt es am ersten Abend.

Wichtig ist es vor allem, dir die nötige Zeit für dich zu nehmen! Hast du die?

Was bekommst du von mir?

Du bekommst Fragebögen und Reflektionsaufgaben. Es warten regelmäßig Informationen, Impulse, Schreibübungen, Gruppenübungen und Kreativitätstechniken auf dich, wie Freewriting, Traum-Reisen in die Vergangenheit und das Finden von Kraftorten.

Wie läuft der Kurs ab?

Wir treffen uns einmal im Monat. Jeder Teilnehmer ist verpflichtet Stillschweigen zu wahren. Jeder erzählt von sich nur das, was er möchte. Wichtig ist dabei: Respekt, zuhören, nicht werten und die eigenen Denkprozesse anregen. An jedem Abend gibt es Gesprächsrunden und Schreibimpulse. Du bekommst schreib- und denkprozeßanregende Fragebögen für den kommenden Monat.

Seminardauer und Kosten

Das Seminar geht über 12 Monate – a 3 UE.

Pro Abend 30 €.

Die Anmeldung ist verbindlich. Die Jahresgebühr von 360 € ist verpflichtend und fällt auch bei Abbruch seitens eines Teilnehmers/einer Teilnehmerin an. Die Gebühr kann vierteljährlich, halbjährlich oder jährlich gezahlt werden.

Bei jährlicher Zahlung ist ein Abend frei.

Das Seminar kann bei Bedarf verlängert oder erweitert werden, auch ein Einzelcoaching ist auf Anfrage möglich.

## Meine Referenzen:

Es war ein intensiver Kurs und sehr spannend. Er hat mir sehr viel Freude bereitet. Durch die fachliche und empathische Begleitung von Heike und der Gemütlichkeit bei Kaffee und Tee wurde so manche verloren geglaubte Erinnerung hervorgeholt. Anekdoten, wie auch Erlebnisse wurden teils mit Betroffenheit, teils mit Humor ausgetauscht und niedergeschrieben. Eine gute Möglichkeit, das eigene Leben noch mal Revue passieren zu lassen und - wie bei mir - es im fortgeschrittenen Alter neu zu betrachten. Gerne würde ich in der Zukunft einen Fortsetzungskurs bei Heike Wulf belegen.

Moschka Ro

### Biografiekurs bei Heike Wulf

Spannend war es, sein bisheriges Leben in Abschnitten von jeweils sieben Jahren zu betrachten. Heike Wulf wies uns mit ihrer Herzlichkeit und Kompetenz den Weg in die jeweiligen Zeiten zurück. Die Gespräche in der Gruppe machten umgehend Lust darauf, zum Stift zu greifen und Geschichten aus unserem Leben aufzuschreiben. Wir waren dann schnell überrascht, auf welch schöne, ernste, traurige und auch lustige Begebenheiten wir da trafen. Diesen tiefsinnigen Kurs kann man jedem wärmstens empfehlen, der sich mit seinem Ich, seiner Biografie und seiner Gegenwart auseinandersetzen möchte.

---

Heike Wulf lebt als Schriftstellerin und Lese- und Literaturpädagogin in Dortmund. Sie arbeitet als Vortragsdozentin und Herausgeberin und leitete jahrelang das von ihr entwickelte Wort-Café und Kinder-Wort-Café in der Mayerschen Buchhandlung. Ausbildung zur Dialogprozeß-Begleiterin, Kompetenzberaterin Kultur und Beraterin für Burnoutprophylaxe und Resilienz ergänzen ihr Portfolio.

Zahlreiche Veröffentlichungen in Anthologien. 2011 erschien ihr erster Krimiband „Am Abgrund ist die Aussicht schöner“.