

Schreibanlässe zur Persönlichkeitsentwicklung (zukünftiger) Führungskräfte reflektieren

Workshop 11 von Florentina Astleithner am
Ilse Arlt Symposium | 17.-18. September 2025
Fachhochschule St. Pölten

1

Inhalt

- Schreiben zum Einstieg und Vorstellung Teilnehmende am Workshop
- Orientierung und Einbettung des Themas
 - Vorstellung persönlicher Hintergrund und Haltung
 - Vorstellung Studiengang und LV-Konzept
- Schreiben ohne Publikum: wozu und wie?
- **Momentaufnahme**: Schreibübung zum Ausprobieren → Austausch
- Vorstellen von Formaten und Schreibanleitungen
- **Austausch und Diskussion** zu Chancen, Hindernissen und Strategien

2

Schreibübung 1

5 Minuten Freies Schreiben:

- **Wo sind meine Gedanken?**
- **Welche Emotion ist da?**
- **Was sagt mein Körper?**



Hochschule Campus Wien | Sozialwirtschaft | F. Astleithner

Bildquelle: <https://pixabay.com/de/photos/tier-cham%C3%A4leon-bunt-exotisch-2610766/> (15.09.2025)

3

Vorstellungsrunde

Name

Woher? Wie
institutionell
angebunden?

Welche
Schreiberfahrungen
bringst du mit?

Wie leicht / schwer
ist dir die
Einstiegsübung
gefallen?

Hochschule Campus Wien | Sozialwirtschaft | F. Astleithner

4

4

Hintergrund

- Soziologin
- Lehrende und Forschende, Masterarbeitsbetreuerin (seit 2000; seit 2008 an der Hochschule Campus Wien)
- Mitgründung und Aufbau Zentrum für wissenschaftliches Schreiben (2013-2025)
- Schreibtrainerin (seit 2013, writers'studio Wien)
- Journal Writing Coach (seit 2019, writers'studio Wien)
- Traumapädagogin und traumazentrierte Fachberaterin (seit 2023, unum Institut, DeGPT zertifiziert)

Hochschule Campus Wien | Sozialwirtschaft | F. Astleithner

Bildquelle: Elif Lisa Hakçobani



5

Ausgangspunkte zum Workshop-Angebot

Meine Beobachtungen und Anliegen:

- Hohe Anforderungen an und wachsender Leistungsdruck auf Studierende und Lehrende sowie begrenzter Spielraum für innovative Lehre in Curricula
- Zunehmende Heterogenität der Studierenden nach Vorkenntnissen, berufliche Positionen, Alter, Zielsetzungen,... → **Vernetzung zw. Studierenden fördern**
- vermehrt Unsicherheiten und Unwägbarkeiten („VUCA“-World)
- **Wie können wir Studierende unterstützen, diesen Anforderungen gerecht zu werden und (gesund) stand zu halten?**
- **vielfältige Angebote, die Lehre verbessern (können) vs. Herausforderungen, die irritieren (Stichwort: KI)**
- Wie Handlungsspielräume erweitern? → **Fokus Persönlichkeitsentwicklung**

Hochschule Campus Wien | Sozialwirtschaft | F. Astleithner

6

6

Meine Ausgangsthese:

„Um wachsender gesellschaftlicher **Komplexität** und **Unsicherheiten** in beruflichen Kontexten kompetent zu begegnen, ist es hilfreich, sich regelmäßig **eigener Positionierungen** zu vergewissern.

Selbstreguliertes Schreiben (Philipp 2014) dient dazu auf der Vorderbühne.

Schreibtraining zum Selbstcoaching ermöglicht achtsame Innenschau.“

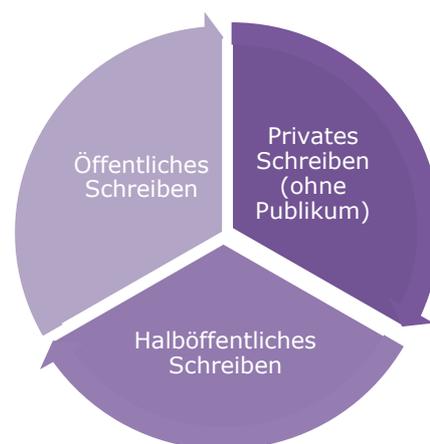
7

Schreiben privat / in Studium und Beruf

Vorgeschichte /
Schreibsozialisation

Anregungen durch
das Studium für den
Beruf

sich schreibend
öffentlich
positionieren



8

“Our vision at IDG is a world where **inner development is unlocking humanity’s power** to build a flourishing future for people and the planet. This isn’t just about personal growth; inner development is a transformative force that propels us to **engage collectively with the challenges of our times.**”

(Quelle: <https://innerdevelopmentgoals.org/events/summit2024/>, 23.10.2024)

9

Masterstudium Sozialwirtschaft 6 Lernergebnisse und 4 Kompetenzfelder



Hochschule Campus Wien | Sozialwirtschaft | F. Astleithner

Quelle: FH Campus Wien 2024: 29

10

10

Prozess der Profilbildung und Positionierung: Verschränkung von Studieninhalten und individuellem Kompetenzerwerb



vgl. FH Campus Wien 2024: 138

Hochschule Campus Wien | Sozialwirtschaft | F. Astleithner

11

11

Lehrinhalte LV „Umgang mit Komplexität“

- Konzepte und Tools zum Komplexitätsmanagement in sozialwirtschaftlichen Organisationen
- **Standortbestimmung der Studierenden**
 - Formulierung von Zielen für die Weiterentwicklung der eigenen Forschungskompetenz im Rahmen des Studiums
 - Formulierung von Zielen zur beruflichen Entwicklung und Positionierung als Führungskraft
- Techniken selbstregulierten Schreibens
- Problemanalyse und Umgang mit Veränderungen unter Komplexitätsbedingungen
- Umgang mit Unsicherheiten

Hochschule Campus Wien | Sozialwirtschaft | F. Astleithner

12

12

Ziel der LV Umgang mit Komplexität

Umgang mit Komplexität ist in Hinblick auf diese drei Sphären zu trainieren:



3 Sphären der Persönlichkeitsentwicklung im Wechselspiel

Hochschule Campus Wien | Sozialwirtschaft | F. Astleithner

- Herausforderungen und Komplexitätsdimensionen analytisch darstellen
- Lernfelder benennen
- **Individuelle Lernziele festlegen**
- Lernergebnisse anschaulich präsentieren

13

13

Zielsetzung auf Ebene der Studierenden

- Bewusstere Wahrnehmung (und Gestaltung?) der parallelen Prozesse → Selbstwirksamkeit (im Beruf) erhöhen
- **Komplexität durch Fokussieren reduzieren** → das erfordert klares Benennen, was zu einem bestimmten Zeitpunkt ansteht
- Fokussieren auf: was gelingt schon sehr gut? Wo wünsche ich mir mich weiterzuentwickeln und zu wachsen?
- **Reflexionspausen bewusst einlegen → Entschleunigen**
- Schreibroutinen entwickeln als intensive Form des Nachdenkens
- Freies Schreiben regelmäßig einbauen, um sich selbst als Ganzes und in der Vielschichtigkeit wahrzunehmen (inkl. Emotionen, Körperwahrnehmungen, Gedanken, Gefühle,...)

FH Campus Wien | F. Astleithner | Umgang mit Komplexität

14

14

Zielsetzung auf Ebene des Studiengangs

- **Potenziale fördern und sichtbar machen**, die Studierende mitbringen und im Laufe des Studiums erweitern und neu verknüpfen
- **Sichtbarkeit der beteiligte Akteur*innen und der Inhalte erhöhen** (z.B. Ergebnisse von Masterarbeiten)
- Professionelles Selbstverständnis als Expert*in / Führungskraft in der Sozialwirtschaft (weiter-)entwickeln und im Job gut vermitteln / präsentieren können: Welchen Unterschied macht das Studium?
- Präsentationsformen schaffen / erweitern, um Erkenntnisse und Ergebnisse zu teilen → sich dadurch stärken
- **Uns gemeinsam weiterentwickeln als Stimme für die Sozialwirtschaft**
- Vernetzung im gesamten Jahrgang unterstützen – längerfristig auch jahrgangsübergreifend

Zielsetzung auf Ebene des professionellen Handelns

- **Professionelles Selbstverständnis als Expert*in / Führungskraft in der Sozialwirtschaft (weiter-)entwickeln und im Job gut vermitteln / präsentieren können: Welchen Unterschied macht das Studium?** Gemeinsam reflektieren!
- Veränderungsbedarfe aufzeigen und konstruktive Lösungen dafür finden; Adressat*innen identifizieren und Inhalte entsprechend aufbereiten
- Netzwerke aus dem Studium in unterschiedlicher Weise beruflich nutzen: gemeinsam sammeln, wie dies gelingt; Kooperationen feiern
- Herausforderungen, Bedarfe UND **ERFOLGE sichtbar machen**: Was gelingt gut? Was sind die Gelingensfaktoren?

Transformation gestalten

Transformatives Lernen für nachhaltige gesellschaftliche Lösungen



Quelle: Eigene Darstellung

Hochschule Campus Wien | Sozialwirtschaft | F. Astleithner

17

17

Momentaufnahmen verlängern bemerkenswerte Augenblicke

Was war der bisher schönste / relevanteste / tragfähigste Moment im Rahmen dieser Tagung oder zur Persönlichkeitsentwicklung generell?



Zeit: 5-7 Minuten

- Nimm ein paar bewusste Atemzüge und versetz dich in die Situation / Szene die du festhalten willst. Schau dich im Geiste um, höre, rieche, schmecke, fühle, erahne und beschreibe in allen Details.

- Schreib in der Gegenwart, als ob du den Moment gerade erlebst.
- Alle Wahrnehmungsorgane einsetzen (Augen, Ohren, Hände, Mund, Nase, Tastsinn, Haut)

Hochschule Campus Wien | Sozialwirtschaft | F. Astleithner

Bildquelle: <https://pixabay.com/de/photos/kirschen-in-einer-sch%C3%BCssel-obst-773021/> (15.09.2025)

18

18

Schreiben ohne Publikum: wozu?

Handwerk zum Beispiel um...

- sich zu zentrieren
- auf eine ausgewählte Aufgabe zu fokussieren
- die eigene innere(-n) Stimme(-n) zu hören
- sich Ziele zu setzen
- sich in den alltäglichen Herausforderungen immer wieder neu zu orientieren
- zur Ruhe zu kommen
- konkrete Aufgaben zu definieren
- innere und äußere Konflikte zu bearbeiten
- Erfahrungen einzuordnen

Schreiben ohne Publikum: wie?

- fixe Abläufe etablieren | Routinen aufbauen | Schreibplätze festlegen → „date mit sich selbst“ (vgl. Schreiber 2017: 82)
- einen sicheren Ort schaffen
- die Schreibzeit begrenzen
- bewusst Eigenverantwortung übernehmen
- nach jeder Schreibeinheit ernten (z.B. mit „Sprungbrettsätzen“ wie „Mich hat überrascht, dass...“)
- heilendes Schreiben durch Expressivität: genau beobachten, alle Sinne einbeziehen und beschreiben
- von einer neuen Warte aus – Perspektiven wechseln: z.B. aus der Zukunft schreiben

Fragen

- Erfahrungen mit free writing?
- Erfahrungen mit „Schreiben ohne Publikum“? → privates Schreiben jeder Art wie Journaling, (Forschungs-)Tagebuch, schriftlich reflektieren / brainstormen, Visualisierungen, usw.

Fragen an die Teilnehmenden

- Wie viel Raum hat Schreiben (ohne Publikum) in der Lehre generell – und mit Fokus auf Persönlichkeitsentwicklung?
- Wie könnte die Bedeutung von Schreiben (ohne Publikum) vertieft werden?

Hochschule Campus Wien | Sozialwirtschaft | F. Astleithner

21

21

Beispiel für Schreibintervention:

- 1. Silent Coworking Spaces**
- 2. vielfältige Schreibaneleitungen**

- a) in den Fächern**
- b) zum Selbstcoaching / zur Persönlichkeitsentwicklung**

22

Silent Coworking Space – Beispiel Ablaufroutine 18:00-19:00

- Start um 17:55: es ist **Zeit, sich einzurichten** und den eigenen Arbeitsplatz gut zu organisieren: etwas zu trinken richten, Dokumente öffnen, überlegen, welches Thema in der Schreibzeit bearbeitet werden soll, evtl. Ressourcen auf Moodle nutzen
- Ankommen / Einstimmen und angeleiteter Impuls zur Reflexion der eigenen Kompetenzen und Ziele im Studiengang
- 35 Minuten individuelle, stille Arbeitszeit (evtl. 5-10 Minuten davon zur „**Ernte**“ verwenden (z.B. Wenn ich das lese, fällt mir auf, dass...)
- Abschlussrunde: **Erfahrungsaustausch**

Hochschule Campus Wien | Sozialwirtschaft | F. Astleithner

Bildquelle: <https://pixabay.com/de/photos/kalligraphie-schreiben-frau-stift-7173006/> (15.09.2025)

Phasen: Ankommen – Einstimmen – Intention festlegen – Schreibzeit – Bewusster Abschluss



23

Schreibanregungen

1. **Frei schreiben**: was beschäftigt Sie gerade jetzt?
2. **Fokussprint**: wählen Sie ein eigenes Thema aus Beruf oder Studium, das Sie gerade besonders beschäftigt
3. Fokussieren Sie **z.B.** auf:
 - a) Was gelingt mir schon sehr gut? Wo wünsche ich mir mich weiterzuentwickeln und zu wachsen?
 - b) Schreiben Sie zwei Listen in Bezug auf Ihre Berufsrolle: 1. ich fühle mich wohl mit...; 2. gerne verändern möchte ich...
 - c) Welche Ziele setzen Sie sich im Studium? Welche Schwerpunkte (in welchen Lernfeldern) wollen Sie setzen?
 - d) Was brauche ich, um meine Ziele zu erreichen?
4. **Kompetenzbaum** mit Vorlage digital oder auf Papier

Hochschule Campus Wien | Sozialwirtschaft | F. Astleithner

24

24

Auswahl an Schreibaneleitungen

- Freies Schreiben (Freewriting) (Wolfsberger 2010) und Fokussprint (Scheuermann 2012)
- Literalitätsbiografie (Kruse 2018)
- Listen schreiben (Schreiber 2017)
- Dialog mit inneren Kritiker*innen (Esselborn-Krumbiegel 2008: 213)
- Innerer Dialog zum Selbstcoaching (Scheuermann 2013:110f)
- Das innere Team besser kennenlernen (Astleithner nach Besser 2021 und Schulz von Thun 2001, nicht publiziert)
- Dialog schreiben (Astleithner nach Adams 2002:33ff, nicht publiziert)
- Schreibdiskussion (Scheuermann 2013)
- Wissenschaftliches Journal (Pyerin 2014)

Hochschule Campus Wien | Sozialwirtschaft | F. Astleithner

25

25

Hochschule Campus Wien | Sozialwirtschaft | F. Astleithner

26

**Diskussion:
Wie lässt /
ließe sich
Schreiben zur
Persönlichkeits-
entwicklung in
Studiengängen
der Sozialen
Arbeit / der
Sozialwirtschaft
integrieren?**



Chancen



Hindernisse



Strategien

26

(Weiterführende) Literatur

- Andriof, Cornelia (2021): Praxisbuch für wirksame Veränderung – mit der Theorie U arbeiten. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Arnold, Maik / Vöing, Nerea & Reisas, Sabine (2023): Scholarship of Teaching and Learning (SoTL) als Motor für eine inter- und transdisziplinäre Hochschuldidaktik. In: Rüdiger Rhein / Johannes Wildt (Hrsg.), Hochschuldidaktik als Wissenschaft. Bielefeld: transcript, 393-409.
- Astleithner, Florentina (2022): Schreibmuskeltraining. Ein Plädoyer für unbeschwertes Schreiben. In: Exposé – Zeitschrift für wissenschaftliches Schreiben und Publizieren, 1/2022, 4-8. <https://doi.org/10.3224/expose.v3i1.01> (letzter Zugriff am 15.09.2025).
- FH Campus Wien (2024): Studienplan für die Interne Verlängerung Masterstudien-gang „Sozialwirtschaft und Soziale Arbeit“. Stand des Inhalts: 26.01.2024. Wien: FH Campus Wien.
- Heimes, Silke (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Heimes, Silke (2014): Schreiben als Selbstcoaching. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hullmann, Ina (2025): Hypnosystemisch wirksam. Impact-Methoden für die Praxis. Stuttgart: Schattauer.
- Pennebaker, James W. (2019): Heilung durch Schreiben. Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe. 2., unv. Auflage. Bern: Hogrefe.
- Philipp, Maik (2014): Selbstreguliertes Schreiben. Schreibstrategien erfolgreich vermitteln. Weinheim, Basel: Beltz.
- Schreiber, Birgit (2017): Schreiben zur Selbsthilfe. Worte finden, Glück erleben, gesund sein. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Schreiber, Birgit (2022): Wohlschreiben. 52 Impulse für ein Leben, das sich echt anfühlt. Wien: Verlag punktgenau.
- Scheuermann, Ulrike (2016): Schreibdenken. Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln. 3., überarb. Aufl. Opladen: Budrich.
- Unterholzer, Carmen C. (2021): Selbstwirksam schreiben. Wege aus der Rat- und Rastlosigkeit. Heidelberg: Carl-Auer.



Hochschule Campus Wien | Sozialwirtschaft | F. Astleithner

27

Bildquelle: <https://pixabay.com/de/photos/bibliothek-b%C3%BCher-b%C3%BCherregale-qang-488690/> (15.09.2025)

27



Kontakt

FH-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Florentina Astleithner

Masterstudium Sozialwirtschaft | Raum B.2.32, Favoritenstraße 226, 1100 Wien
T: +43 1 606 68 77-3211 | florentina.astleithner@hcw.ac.at | hcw.ac.at

**Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

28