

# INWÄRTS

Ein Schreibprojekt für Schulen · Carlotta Finck

---

## Was ist INWÄRTS?

---

Psychische Belastungen bei Jugendlichen nehmen zu, das zeigt die COPSY-Studie des UKE Hamburg deutlich. Schulen brauchen Formate, die früh ansetzen, wirklich ankommen und nachhaltig wirken. INWÄRTS ist eines davon.

Das Projekt nutzt handschriftliches Schreiben als Werkzeug der Selbstwahrnehmung, nicht als Pflicht, sondern als Praxis. Schüler:innen lernen, innere Zustände wahrzunehmen, zu benennen und loszulassen. In einer Zeit, in der Künstliche Intelligenz zunehmend das Denken übernimmt, gewinnt das handschriftliche Schreiben eine neue Bedeutung: Es stärkt kognitive und emotionale Verankerung, fördert Konzentration und schafft einen entschleunigten Raum für echte Selbstreflexion.

## Warum Schreiben?

---

- Studien von Pennebaker u.a. belegen: Schon wenige Minuten expressives Schreiben senken Stress und fördern emotionales Gleichgewicht.
- Handschriftliches Schreiben aktiviert emotionale und kognitive Gehirnbereiche tiefer als digitales Tippen.
- In Kombination mit Achtsamkeit wirkt Schreiben nachhaltig auf Selbstregulation und Konzentrationsfähigkeit.
- Es stärkt Ausdrucksvermögen und damit auch sprachliche und kommunikative Kompetenzen.

## Formate für Ihre Schule

---

Alle Formate sind flexibel auf Ihren Kontext zugeschnitten, ob Projektwoche, Gesundheitstag, AG oder punktueller Impuls.

### Einzel-Workshop

2–3 Stunden | Ab Klasse 9 | Preis: ab 350 €

Einstiegsformat. Schüler:innen erleben Schreiben als Werkzeug der Selbstwahrnehmung. Keine Vorkenntnisse nötig.

## **INWÄRTS Installation**

1 Tag bis 1 Woche | Alle Jahrgänge | Preis: ab 500 €

Eine partizipative Installation, die Schüler:innen einlädt innezuhalten, zu schreiben und loszulassen. Der Raum entfaltet seine Wirkung von selbst.

## **Workshop-Reihe**

3–5 Einheiten | Ab Klasse 8 | Preis: auf Anfrage

Vertiefte Begleitung über mehrere Wochen. Für AGs, Beratungslehrkräfte oder Gesundheitsprojekte.

## **Was das Ihrer Schule bringt**

---

- Prävention psychischer Belastungen, niedrigschwellig und nachhaltig
- Förderung von Resilienz, Selbstkompetenz und emotionaler Intelligenz
- Stärkung sprachlicher Ausdrucksfähigkeit
- Anschlussfähig an Projektwochen, Gesundheitstage, AGs oder Beratungsangebote
- Kein Vorwissen nötig, weder für Schüler:innen noch für Lehrkräfte

## **Mehrsprachigkeit als Ressource**

---

Das Schreiben kann in der Muttersprache der Jugendlichen erfolgen. So ermöglicht INWÄRTS einen Zugang unabhängig von sprachlichen oder kulturellen Hintergründen. Authentizität und emotionale Tiefe stehen im Mittelpunkt, nicht sprachliche Perfektion.

## **Über mich**

---

### **Carlotta Finck**

Ich bin Schreibtherapeutin, Mindful Life & Business Coach und Absolventin des Studiengangs Expressive Arts in Social Transformation. INWÄRTS ist aus meiner eigenen Schreibpraxis entstanden, als ich gemerkt habe, wie viel Klarheit entsteht, wenn man anfängt, das Innere in Worte zu fassen.

Im März 2025 habe ich die erste INWÄRTS-Ausstellung in Hamburg realisiert, eine interaktive Schreibinstallation, in der Besucher:innen selbst Teil der Arbeit wurden. Seither entwickle ich INWÄRTS als Format für Bildung und Prävention weiter.

## **Kontakt**

---

Ich stelle Ihnen gerne ein individuelles Format vor und freue mich über Ihre Nachricht.

carlotta.finck@outlook.de · carlottafinck.com · Hamburg