

Inhalt

<i>Einleitung</i> Mensch sein: Das Geheimnis	9
--	---

Teil I

Sich erinnern

*Schreibtechniken, die helfen, verschüttete Erinnerungen auszugraben
und die Bedeutung der Vergangenheit zu verstehen*



<i>Kapitel 1</i> Die Kindheit: Mythos und Realität	14
<i>Spontanes Schreiben, Höhlentexte, Wortnetze, Momentaufnahmen, Gedankenbilder und andere Techniken, mit deren Hilfe man Kindheitserinnerungen wiederfinden kann</i>	
<i>Kapitel 2</i> Fragen an die Erinnerung	33
<i>Durch Fragen Bedeutung und Hintergrund der geschriebenen Erinnerungen entschlüsseln</i>	
<i>Kapitel 3</i> Kerngeschichten: Schreiben, was man schreiben muß	51
<i>Wie man zu Themen und Fragen vorstößt, die den Geschichten zugrundeliegen, die man erzählen will</i>	

Teil II

Zusammenfügen

*Wie man durch Schreiben Erinnerungen hinterfragt, Zusammenhänge findet,
neue Wahrnehmungen und die Fähigkeit zu kreativem, kritischem Denken entwickelt*



<i>Kapitel 4</i> In neuen Mustern sich selbst entdecken: Die Schlangenhaut abstreifen	72
<i>Spielerische und ernsthafte Wege, um neue Denk- und Verhaltensmuster zu entwickeln, die nicht von alten Erwartungen und Stereotypen geprägt sind</i>	

<i>Kapitel 5</i>	Alte Geschichten/Neue Perspektiven:	
	Die Erforschung anderer Blickwinkel	87
	<i>Wie man aus verschiedenen Perspektiven denkt und schreibt, um ein tieferes Verständnis von sich und der Welt zu erlangen</i>	

Teil III
Anwenden

*Techniken, die versteckte Kräfte der Erinnerung und Reflexion
in unserem Schreiben und Leben aufdecken*



<i>Kapitel 6</i>	Wiederverwertete Geschichten:	
	Der Tanz der Wörter und Bedeutungen	108
	<i>Wie man den kreisförmigen Charakter des Erzählens und Wiedererzählens von Geschichten nutzt, um ein differenzierteres Verständnis für Kerngeschichten zu erlangen</i>	

<i>Kapitel 7</i>	Der Mann hinter dem Vorhang:	
	Einsteigen in Vergangenheit und Gegenwart	125
	<i>Wie man in Geschichten einsteigt, auf Stimmen in seinem Kopf hört und diesen Stimmen antwortet</i>	

<i>Kapitel 8</i>	Eine neue Welt schaffen, sich mit der alten aussöhnen	143
	<i>Vertrauen und Zuversicht entwickeln, indem man sich die Welt mit neuer Kraft vorstellt</i>	

	Glossar der Schreibtechniken	156
	Bücher zum Thema	160