Inhalt

Vorwort 6

1. Einführung – Die Kraft des Schreibens 8

2. Schreiben ist Leben –
Impulse aus den Cafés von Girona 14
Es geht los 14
In jedem steckt ein Künstler 16
Umwege gehen 18
Malen ja, aber Schreiben? 19
Morgenstund hat Gold im Mund 21
Schreib-Rituale „for beginners“ 23
Schreiben ist Anfangen 23
Mit der Hand schreiben 26
Mit Stift und Papier 28
Schreiben braucht Raum 31
Schreiben in Cafés 34
Schreiben ist das Ziel 37
Lassen Sie sich nicht beirren 38
Der Tanz um den Schreibtisch 40
Wenn der kreative Schub da ist 42
Schreiben ist Gebären 43
Achtsam durch Notieren 45
Poesie des Alltags 47
Schreiben öffnet Herzen 49
Schreiben braucht den Zauber 50
Schreiben in Katerstimmung 51
Keinen Gedanken weiter 52
Düstere Gedanken vernebeln die Sicht 53
Zurück ins Leben 55

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1132521874

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Die einsamen Schreib-Wölfe ... 56
Schwermütig oder leichtfüßig ... 59
Leiden wie ein Hund ... 61
Schreiben ist wie heftig weinen ... 63
Schreiben löst die Trauer ... 64
Schreiben ist ein sich Sehnen ... 65
Schreiben ist Konzentration ... 66
Sie sollten sich mal lesen! ... 68
Schreiben hält jung ... 70
Beim Schreiben blockiert ... 71
Traumtänzer und Denker ... 74
Blockiert oder gesperrt? ... 75
Schreiben, nicht denken! ... 76
Originalität ... 77
Ihre Leser sind interessant ... 79
Ich will mich nicht beruhigen ... 80
Schreiben ist Leben ... 82
Was bleibt ... 84

3. Formen des Schreibens – Methoden und Wirkung ... 88
Das Tagebuch ... 88
Berühmte Tagebuch-Projekte in den USA und Dinslaken ... 89
Mein Tagebuch-Projekt im Gefängnis ... 90
Dankbarkeits-Tagebuch ... 93
Wunsch-Tagebuch ... 94
Geburts-Tagebuch ... 95
Traumtagebuch ... 95
Reisetagebuch ... 96
Trauertagebuch ... 97
Affirmations-Tagebuch ... 98
Journaling ... 101
Bullet Journal ... 102

Mein Bullet Journal ... 103
Morgenseiten nach J. Cameron ... 104
Morgenseiten nach D. Brande ... 106
Keine Jammer-Seiten! ... 107
Miracle Morning ... 108
Autobiographisches Schreiben ... 109
Kreatives Schreiben ... 110
Therapeutisches Schreiben ... 112
Automatisches Schreiben ... 114
Meditatives Schreiben ... 115
Poesietherapie ... 117
Expressives Schreiben ... 118
Freewriting ... 120
Erotisches Schreiben ... 121
Visionäres Schreiben ... 122
Spirituelles Schreiben ... 124
Briefe schreiben ... 125
Nicht abgeschickte Briefe ... 126
Therapeutische Briefe ... 128
Briefe an sich selbst ... 129
Briefe an Ihr Vorbild ... 130
Briefe an den Partner ... 131
Briefe an die Kinder ... 132
Briefe an einen Verstorbenen ... 133

4. Die Schreib-Praxis: Übungen und Anregungen ... 134
Autobiographisches Schreiben ... 134
Schreiben als Selbsterkenntnis ... 135
Kreatives Schreiben ... 140

Literaturempfehlungen ... 142
Impressum ... 144