

## **Inhalt**

**Der Wunsch, über das eigene Leben zu schreiben 7**

**Aus der Schreibwerkstatt:**

**Der Einstieg 14**

**Freundliche Kindheitserinnerungen 31**

**Kriegskindheit 48**

**Kindheitsängste und belastende Erfahrungen 68**

**Ausufernde Figuren: die Eltern 83**

**Die Themenschwerpunkte autobiografischen Schreibens 104**

**Heikle Themen: Ehepartner und Kinder 112**

**Tabuthemen früherer Zeiten: Sex und Religion 130**

**Die Vielfalt der Gestaltungsmöglichkeiten 145**

**Die Auseinandersetzung mit Lebenskrisen und  
mit dem Altern 159**

**Die Heilkraft des Schreibens: Schreiben als**

**sinnstiftender Prozess 181**

**Zur Geschichte der Autobiografie 189**

**Anmerkungen und Literatur 202**