

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung – Schreiben: Alles spricht dafür!	13
Schreiben von der Antike	14
... bis zur Neuzeit	14
Zusammenspiel der Gehirnhälften	15
Positive Wirkung für Geist und Seele	16
Einen Einstieg finden	19
Jeder kann schreiben	20
Los geht's: Die erste Übung	24
Aller Anfang ist leicht	26
Die Technik des »Cut-up«	35
Kommt, ihr Worte!	37
Das Schreibselbst entdecken	45
Wer bin ich?	46
Selbstbewusst schreiben	54
Schreibblockade: Nein!	62
Krisen schreibend meistern	70

Eine Stimme entwickeln	81
Expedition ins Unbekannte	82
Mein Leben als Roman	87
 Spielend schreiben	91
Stottern, stammeln, schreiben	92
Staunen über Ameisen	96
Auf den Händen laufe ich	107
 Mit allen Sinnen schreiben	113
Dem Leben abgelauscht	114
Unter dem Mikroskop	116
Sinnliche Fingerspitzen	118
Meine Lieblingsspeise	120
Die Welt der Düfte	123
 Die Welt mit neuen Augen	127
Mein Leben in Farbe	128
Einrichtung einer Schatztruhe	132
 Schreibend das Leben erobern	137
Ich, du, er, sie, es	138
Autor und Erzähler	138
Gestern, heute und morgen	145
Logbuch meiner Tage	149
Ich schreibe!	155
 Statt eines Nachwortes	157
Literaturhinweise	162
Quellenverzeichnis	165
Register	166