

1	Ich sitze, die Schreibmappe auf Knien	2
2	Allgemeine Hinweise zum Werkbuch	5
2.1	Ein Date mit dem Ich, oder: Vorkenntnisse nicht nötig	5
2.2	Allein, zu zweien oder in der Gruppe?	6
2.3	Der Arbeitsablauf	7
2.4	Die Zeit und das Notieren	10
3	Kurze Geschichte des (auto-)biographischen Schreibens	11
4	Ziele	26
4.1	Rückschau	30
4.2	Vorausschau	31
5	Wege	33
5.1	Die Dinge	35
5.2	Die Selbstgespräche	39
5.3	Die Rolle meines Lebens	53
5.4	Wiederbegegnungen	64
6	Zusammenfassung	73
7	Zum Schluss	76
8	Crauss.	77
8.1	Der Autor	77
8.2	Der Workshopleiter	79
8.3	Der Performer	80
8.4	Der Dienstleister	80
9	Bücherliste	81
9.1	Erwähnte Bücher	81
9.2	Weitere Bücher zur Thematik	82