

inhalt

eingang	7
teil eins – handwerkszeug	11
das fahrzeug eins – einführung in ein kreatives schreiben	12
der anfang	24
es schreibt	27
freilegung	32
schreiben ist vergessen	35
anfängergeist	37
orte, stiffe, zeiten	40
kreativität	44
in bewegung	48
einige grundübungen	50
überarbeiten	74
das fahrzeug zwei – meditation und innerer dialog	78
teil zwei – lösung aus der geschichte	83
unsere geschichte	84
mein leben – die kindheit	85
atmosphäre der kindheit	89
freuden und helper der kindheit	92
dramen der kindheit	94
mein leben – das erwachsenenalter	106
die schatten tanzen	117
mein leben – ein märchen	125

teil drei – der raum weitet sich	138
vergessen, vergessen	139
still beobachten	156
der tod und andere visionen	164
jetzt frisch unmittelbar	170
die große stille	173
mein leben – ein tanz. zurück auf dem marktplatz	177
vision	186
anmerkungen	196
liste der übungen	198
literaturliste	199
über die autorin	200