

Inhalt

Von der Seele schreiben – ein Vorwort	9
Worum es in diesem Buch geht	11
Es geht um Sie!	12
Aber ich kann doch gar nicht schreiben...	13
Sind Sie bereit?	15
Sie brauchen Schreibmaterial	15
Kleine Portionen Zeit	16
Noch ein paar Tipps zu diesem Buch	17
Bitte nur keinen Druck!	18
Frei und spielerisch	19
Alles zulassen	20
Warum eigentlich über sich selbst schreiben?	21
Hier schreibe ich!	23
Der Beginn eines Dialogs der anderen Art	25
Anfangen ist alles	25
Abenteuer Schreiben – Abenteuer Ich	28
Mein Leben – meine Zeit	28
Rückblicke – unsere Vergangenheit	30
Einblicke – die Gegenwart	31
Ausblicke – das, was kommt	32
Über das ganze Leben schreiben	34

Rückblicke – Was alles hinter mir liegt	36
Das Kind, das wir einmal waren, neu kennenlernen	46
Über die Tiefe entscheiden Sie	47
Mitgefühl mit sich selbst entwickeln	48
Mit den dunklen Zeiten Frieden schließen	60
Alte Wunden versorgen	64
Die inneren Muster erkennen	67
Erkennen, heilen und loslassen – drei Schritte, um intensiver zu leben	71
 Einblicke – Was jetzt ist	72
Schreiben im Alltag	72
Achtsamkeit im Alltag	73
Mein Tagebuch – ganz allein für mich	75
Ein kostbares Stück privater Raum	75
Tagebücher für besondere Zeiten	77
Auf der Spur zu mir	89
Schreibend durch dunkle Zeiten	99
Das Leben ist nicht immer glücklich	101
Sich besser zu verstehen macht es möglich, besser für sich zu sorgen	105
Der Schmerz des Verlustes	106
Jetzt leben heißt intensiv leben	111
 Ausblicke – Was vor mir liegt	113
Lebenszeit ist unser kostbarstes Gut	113
Der Kopf spricht, der Bauch fühlt	117
Was brauche ich eigentlich?	117
Zukunft nicht nur planen, sondern auch fühlen	122

Und wie geht es weiter?	127
Die Sammlung meines Lebens	127
Loslassen und Ballast abwerfen	128
Oder auch mehr daraus machen	129
 Vom Schreiben für mich zum Schreiben für andere	 130
Was ist mein Ziel?	130
Was jetzt dazukommt: die Bewertung	131
Der erste Schritt: einen Überblick bekommen	132
Die nächsten Schritte bestimmen	134
Von der Sammlung zum Konzept	135
Texte feilen – wenn Schreiben zur Arbeit wird	136
Mein Leben – ein Buch	137
Ein kurzer Gedanke an die anderen	138
Mein Leben in Kurzgeschichten	139
Autobiografische Lyrik	140
Ein kunterbuntes Lesebuch	140
Alternativen zur Buchveröffentlichung	141
 Kleines Verzeichnis der Schreibmethoden	 142
 Literaturtipps	 143