

# Inhalt

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

<b>Rückblicke - Was alles hinter mir liegt</b>	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
<b>Einblicke - Was jetzt ist</b>	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
<b>Ausblicke - Was vor mir liegt</b>	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

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