

Inhalt

Vorwort	10
Was ist therapeutisches Schreiben?	12
Was kann das therapeutische Schreiben bewirken? ..	13
Der zehnfache Nutzen der Schreibtherapie	14
Woher kommt die Schreibtherapie?	18
Die Anfänge liegen in Hellas	19
Urformen des therapeutischen Schreibens	20
Psychiater und Psychologen entdecken die Methode ..	21
Wie es weiterging	25
Ausflug in die Hirnforschung	27
Wie unser Gehirn aufgebaut ist	27
Das Großhirn	28
Der Hirnstamm	30
Das limbische System	31
Zwei Hirne in einem Kopf	31
Die Entwicklung der beiden Hirnhälften	35
Mit beiden Hirnhälften arbeiten	37
Formen des therapeutischen Schreibens	39
Freie Assoziation: Brainstorming mit tieferem Sinn ..	39
Automatisches Schreiben: Der Geist hat Urlaub	40
Aktive Imagination: Das Unbewusste weiß die Lösung ..	41

Psychodrama: Gedichte aus dem Stegreif	42
Selbstanalyse: Warum verhalte ich mich so?	42
Autobiografisches Schreiben:	
Warum ich so bin, wie ich bin	44
Meditatives Schreiben: Raum für Neues	46
Natürliches Schreiben: Jeder Mensch kann schreiben	47
Das Clustering-Verfahren: Ideennetze knüpfen	48
Am Anfang steht ein Kernwort	48
Mindmapping: Gedankenkarten erstellen	51
Tagebuchschreiben: Selbstschutz der Seele	52
Das Traumtagebuch	54
 Schreibübungen:	
Einladung zum Experimentieren	56
Für wen ist therapeutisches Schreiben geeignet?	56
Allein oder in der Gruppe	57
Welche Schreibtechnik soll ich wählen?	58
Eigene Fähigkeiten effektiv nutzen	59
Bitte auswählen: Vorbereitungen fürs Schreiben	60
Worauf, womit, wo und wann?	61
Weitere Tipps zum erfolgreichen Schreiben	62
Erste Übungen zum Warmschreiben	63
Tabelle freundlicher Worte	64
Achtsam werden – zehn Übungen	65
Übung 1	66
Übung 2	66
Übung 3	66

Übung 4	66
Übung 5	67
Übung 6	67
Übung 7	67
Übung 8	68
Übung 9	69
Übung 10	69
Kreative Mal- und Schreibübungen	71
Kritzeleien	71
Ein Bild von Ihrem Körper	73
Ein Bild von Ihrer Hand	74
Innere Bilder darstellen	75
Arbeiten mit Mandalas	77
Malen Sie ein Mandala	77
Das Prinzip Freewriting	78
Das Prinzip der freien Assoziation	80
Tagträume: Eintauchen in eine Welt der Fantasie ...	83
Die Kraft der positiven Affirmation	86
Fantasiereisen: Reisen im Geiste	88
Kommen Sie mit auf eine Fantasiereise	90
Meditatives Schreiben	96
Zwiegespräche mit sich und anderen	96
Gespräch mit dem Alter Ego	97
Gespräch mit anderen	102
Briefe schreiben an Lebende und Tote	103
Mitgefühl mit sich selbst	105
Gefühle beschreiben	106

Selbstanalyse Schritt für Schritt	107
Schritt 1	108
Schritt 2	108
Schritt 3	109
Das therapeutische Tagebuch	110
Abend- und Morgenseiten	110
Das Traumtagebuch	114
Mit dem Traumtagebuch arbeiten	117
Autobiografisch schreiben	118
Schreiben als Therapie bei chronischen körperlichen Krankheiten	121
Sich schreibend besser fühlen	123
Gegen den Stress anschreiben	124
Mit dem Gelernten spielen	127
 Bewusst entspannen	129
Progressive Muskelentspannung	130
Atemübungen	131
Wellenatmung	132
Positiv-Negativ	133
Neue Energie	133
Stille	133
4 – 2 – 8	134
Ein schöner Duft	134
Wellenklang	135

Deuten Sie Ihre Träume	136
Die häufigsten Traumsymbole	136
Menschen	137
Tiere	138
Bäume und Gärten	142
Verkehrsmittel	144
Straßen, Wege und Brücken	145
Wasser	146
Berg	147
Luft	147
Feuer	147
Tod	148
Farben im Traum	148
Anhang	150
Weiterführende Adressen	150
Für Schreibtherapie	150
Für Kreatives Schreiben	150
In Österreich	151
In der Schweiz	151
Weiterführende Literatur	152