

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	10
<b>Was ist therapeutisches Schreiben?</b> .....	12
Was kann das therapeutische Schreiben bewirken? ..	13
Der zehnfache Nutzen der Schreibtherapie .....	14
<b>Woher kommt die Schreibtherapie?</b> .....	18
Die Anfänge liegen in Hellas .....	19
Urformen des therapeutischen Schreibens .....	20
Psychiater und Psychologen entdecken die Methode	21
Wie es weiterging .....	25
<b>Ausflug in die Hirnforschung</b> .....	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
<b>Formen des therapeutischen Schreibens</b> ....	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:**

<b>Einladung zum Experimentieren</b> . . . . .	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
Zwiesgespräche 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
<b>Bewusst entspannen .....</b>	<b>129</b>
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

<b>Deuten Sie Ihre Träume</b> .....	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
 <b>Anhang</b> .....	 150
Weiterführende Adressen .....	150
Für Schreibtherapie .....	150
Für Kreatives Schreiben .....	150
In Österreich .....	151
In der Schweiz .....	151
Weiterführende Literatur .....	152