
Inhalt

Geleitwort von Andrea B. Horn	7
Vorwort von James W. Pennebaker	11

Teil I

Die Grundlagen des expressiven Schreibens

1 Warum über ein Trauma oder eine emotionale Krise schreiben?	15
2 Vorbereitung auf das Schreiben	35
3 Das viertägige Schreibprojekt	45
4 Rückblick und Auswertung	65

Teil II

Mit dem Schreiben experimentieren

77

5 Schreibblockaden überwinden: Bewusstseinsstrom und halbautomatisches Schreiben	79
6 In einer manchmal schlechten Welt das Gute sehen	89
7 Eine eigene Geschichte konstruieren und überarbeiten	105
8 Die Perspektiven wechseln	121
9 Mit dem Kontext experimentieren	139
10 Kreativ schreiben: Die Kraft von Prosa, Poesie, Tanz und Kunst	157
Rat und Hilfe	175
Literatur zum Thema	179