

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	