

1 Einleitung	1
1.1 Warum schreiben?	2
1.2 Willkommen im Haus des Schreibens	7
1.3 Die erste kreative Schlüsselstrategie: Ideen säen	8
1.4 Die zweite Schlüsselstrategie: Perspektiven ernten	12
1.4.1 Ernten für Liebhaber kleiner Lyrik	13
1.4.2 Ernten für die Künstler in uns	15
Literatur	17
2 Schreiben hilft – Psychologische Grundlagen	19
2.1 Das Fundament des Schreibhauses	20
2.2 Mut, Schutz und Lösungen – so profitieren Autoren	20
2.3 Faktoren wirken zusammen – das sagen Wissenschaftler	21
2.4 Gedichte für mehr Gesundheit? – Das empfehlen Poesietherapeuten	22
2.5 Ein einfaches Konzept – Schreiben schafft Spielräume	28
2.6 „Let's have a look“ – Die Schreibspielräume besuchen	30
2.7 Nicht Selbstoptimierung, sondern Glück	33
Literatur	34
3 Die Wirkstoffe im Heilmittel Schreiben	37
3.1 Neugier und Offenheit wirken Wunder	38
3.2 Magic Potion #1: Das Date mit sich selbst – sich besser kennen lernen	38

X Inhaltsverzeichnis

3.3	Magic Potion #2: Alles im Rahmen – einen sicheren Raum schaffen	41
3.4	Magic Potion #3: Poetische Kompetenz – eine neue Dimension erleben	43
3.5	Magic Potion #4: Mit allen Sinnen – ganzheitlicher nachdenken	45
3.6	Magic Potion #5: Von einer neuen Warte aus – Perspektiven wechseln	47
	Literatur	49
4	Vergangenheit anders erzählen	51
4.1	Bedeutung finden – befreiter leben	52
4.2	Der rote Faden – oder warum Geschichten heilsam sein können	53
4.2.1	So war mein Leben – jetzt schreiben Sie	53
4.2.2	„Ich erzähle, also bin ich“ – das sagen Psychologen	59
4.2.3	„Wer schreibt, bleibt jung“ – das sagen Hirnforscher	62
4.2.4	Sie können Ihr Leben nicht aufschreiben? Doch: in 28 min	64
4.3	Den Faden spinnen – neue Autobiografie schreiben	69
4.3.1	Wie finden Sie einen Anfang?	69
4.3.2	Was ist eine Geschichte?	71
4.3.3	Woran erinnern Sie sich?	75
4.3.4	Wo haben Sie gelebt?	79
4.3.5	Wer hat Sie geprägt?	80
4.3.6	Wie beschreiben Sie die Hauptpersonen?	85
4.3.7	Zähl auf, wer Du bist	86
4.4	Der zerrissene Faden – nach einem Trauma anknüpfen	93
4.4.1	Warum über Traumata schreiben?	93
4.4.2	Expressives Schreiben – Forschungsergebnisse	99
4.4.3	Das Gute in einer schlechten Welt – Benefit Writing	100
4.4.4	Schreiben im Trauma	101
4.5	Fadenknäuel – Risiken und Nebenwirkungen	102
4.6	Fäden gemeinsam knüpfen – kraftvoll schreiben in Gruppen	104
	Literatur	107

5 Die Gegenwart gestalten	111
5.1 In Balance kommen – täglich schreiben	112
5.2 Die kleinen Freuden – hinlänglich glücklich werden	112
5.3 Das macht Sinn – die Säulen der Identität stärken	115
5.4 Einfach wie atmen – achtsam schreiben	118
5.4.1 Schreiben in Bewegung	118
5.4.2 Die Momentaufnahme	121
5.4.3 Briefe	123
5.4.4 Tipps, Tricks, Trends	124
5.5 Mit Mut und Kraft – die eigene Stimme erheben	128
5.6 Sich selbst zuhören – meditieren und reflektieren	130
5.7 Magie in den Alltag bringen – Märchen für mehr Selbsterkenntnis	134
5.8 Im Spielzimmer der Seele – kurze Geschichten schreiben	136
5.9 Eine neue Sprache finden – Schreiben nach schwerer Krankheit	138
5.9.1 Die Diagnose ...	139
5.9.2 ... dann die Wut	139
5.9.3 ... Einsamkeit ...	142
5.9.4 ... Widerstand und Zustimmung ...	143
5.9.5 ... eigene Lösungen	145
5.9.6 Familie und Freunde	146
Literatur	148
6 Stark mit Ihrem Journal – Alltag und Krisen meistern	151
6.1 Ihren Worten eine Heimat geben	152
6.1.1 Vom Erinnerungs- zum Entwicklungsbuch	152
6.1.2 Ihre tägliche Portion Glück	154
6.1.3 Wohlschreiben fürs Immunsystem	155
6.1.4 Greifen Sie in die Methoden-Schatzkiste	156
6.2 Journal schreiben mit einer Prise Neurowissenschaft	157
6.2.1 In drei Schritten zu neuen Handlungsmustern	158
6.3 Auf schwankendem Boden Halt gewinnen	159
6.3.1 Segel setzen und in die Zukunft aufbrechen	160
6.4 Gemeinsam gegen den Wind – Journal-Schreiben online	161
Literatur	163

XII Inhaltsverzeichnis

7 Wünsche verwirklichen und selbstbewusst in die Zukunft gehen	165
7.1 Worte weisen den Weg	166
7.2 Willkommen im Traumraum	167
7.2.1 Wie gut wollen Sie in Zukunft leben?	168
7.2.2 Wie ein Fisch im Wasser – das eigene Element finden	169
7.2.3 Bauch oder Kopf? – Sich für einen Weg entscheiden	170
7.2.4 Nachrichten aus der Hirnforschung	171
7.3 Die „Wünsche-in-Worte-Methode“	173
7.3.1 Schritt eins: Bilanz ziehen	173
7.3.2 Schritt zwei: Visionen entwickeln	174
7.3.3 Schritt drei: Fahrt in Richtung Ziel aufnehmen	175
7.3.4 Schritt vier: Pläne schmieden	177
7.3.5 Schritt fünf: Das Traumziel ansteuern	179
7.4 Noch mehr machtvolle Worte für ein gutes Jahr	179
Literatur	180
8 Ausblick: Nach dem Schreiben ist vor dem Schreiben	181