

Vorwort	9
Einleitung	11
Teil I: Das Einmaleins des Schreibens	19
1 Schreiben – was es ist und was es kann	20
1.1 Schreiben ist nicht gleich Schreiben	20
1.2 Ein Ausflug in die Geschichte	26
1.3 Funktionen von Schreiben	29
2 Jeder Mensch kann schreiben	33
2.1 Schreiben als Prozess	34
2.2 Gehirngerechtes Schreiben	35
2.3 Schreibprozessmodelle	37
<i>Allgemeines Schreiben</i>	38
<i>Kreatives und biografisches Schreiben</i>	39
<i>Wissenschaftliches Schreiben</i>	40
2.4 Schreibtypen	41
2.5 Selbstmanagement und Rahmenbedingungen	43
<i>Raum und Zeit zum Schreiben</i>	44
<i>Selbstmanagement und Selbstfürsorge</i>	45
<i>Schreibgeräte und -materialien</i>	46
2.6 Und wenn es mal stockt: Die Schreib- und Kreativitätsblockade	48
<i>Ursachen von Schreibblockaden</i>	50
<i>Hilfreiche Tipps und Strategien</i>	50
2.7 Schreiben und Emanzipation	57
3 Kreatives Schreiben	61
3.1 Wurzeln, Begriff und Verständnis des kreativen Schreibens	61
<i>Creative Writing</i>	63
<i>Wer oder was ist eigentlich kreativ?</i>	64
<i>Vielfalt der Ansätze</i>	67
<i>Der integrative Ansatz</i>	69
<i>Was wir durch kreatives Schreiben gewinnen</i>	70

3.2	Grundlegende Methoden	72
	<i>Automatisches Schreiben</i>	74
	<i>Clustering</i>	75
	<i>Freewriting/assoziatives Schreiben</i>	79
	<i>Fokussiertes Freewriting/Mindwriting und Schreibdenken ..</i>	81
	<i>Meditatives/achtsames/intuitives Schreiben</i>	83
	<i>Mindmapping</i>	84
	<i>Vier-Spalten-Methode</i>	86
3.3	Schreibtechniken und lyrische Spielformen	87
	<i>ABC-Darium</i>	89
	<i>Akrostichon</i>	90
	<i>Anapher</i>	91
	<i>Cinquain</i>	91
	<i>Elfchen</i>	91
	<i>Gedicht mit allen Sinnen</i>	92
	<i>Haiku – japanischer Dreizeiler</i>	93
	<i>Limerick</i>	95
	<i>Ode</i>	95
	<i>Rondell</i>	96
	<i>Schneeball</i>	98
	<i>Zevennar</i>	98
	<i>Weitere lyrische Formen</i>	99
	Teil II: Schreiben als Methode zur (Selbst-)Reflexion	101
4	Schreiben als Begleiter durchs Leben	102
4.1	Schreiben als Weg zu sich selbst	103
	<i>Regelmäßige Schreibpraxis</i>	104
	<i>Journal und Tagebuch</i>	104
	<i>Schreiben als Selbstcoaching</i>	107
4.2	Schreiben als Coaching-Tool	109
	<i>Die Wurzeln: Heilsames und therapeutisches Schreiben ..</i>	109
	<i>Wirkung reflexiven Schreibens</i>	113
	<i>Gefahren und Nebenwirkungen</i>	115
	<i>Therapie versus Selbsterfahrung</i>	116
4.3	Schreiben im Coaching: Praktische Anwendung	117
	<i>Schreiben im Rahmen von Einzelcoaching</i>	118
	<i>Schreiben im Rahmen von Gruppen(-Coaching)</i>	119
	<i>Allgemeine Tipps</i>	120

4.4	Konkrete Schreibanregungen	122
	<i>Breit einsetzbare Schreibanregungen</i>	123
	<i>Schreibanregungen zu spezifischen Themen</i>	127
	<i>Bekannte Coaching-Tools schreibend bearbeiten</i>	135
4.5	Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug	140
	<i>Über die Selbsterfahrung hinaus: (Selbst-)Erkenntnis und Lernen</i>	141
	<i>Schreiben als pädagogisches und didaktisches Werkzeug</i>	142
	Teil III: Schreiben als Begegnungsraum	145
5	(Kreatives) Schreiben in Gruppen	146
5.1	Das Geschenk der Gruppe	146
	<i>Geschichte der Schreibgruppen</i>	146
	<i>Die Kraft der Gemeinschaft</i>	148
	<i>TZI – Themenzentrierte Interaktion</i>	151
	<i>Gestaltpädagogik</i>	152
	<i>Systemisch-konstruktivistische Pädagogik</i>	153
5.2	Gruppendynamik	155
	<i>Rollen und Muster</i>	156
	<i>Aufgaben der Gruppenleitung</i>	159
5.3	Schreibgruppen-Pädagogik und -Didaktik	161
	<i>Systemisch-konstruktivistische (Schreib-)Didaktik</i>	162
	<i>Andragogik – Didaktik für Erwachsene</i>	163
	<i>Didaktik des kreativen Schreibens</i>	164
	<i>Aufgaben der Schreibgruppen-Leitung</i>	165
5.4	(Text-)Feedback	167
	<i>Text-Feedback als Geschenk und Motor</i>	168
	<i>Text-Feedback in der Gruppe</i>	171
	<i>Text-Feedback-Methoden</i>	173
6	Schreibgruppen-Design	176
6.1	Von der Idee zum Konzept: Die Komposition des Ganzen	177
	<i>Vorüberlegungen</i>	178
	<i>Inhalt und Ziel bestimmen das Setting</i>	179
	<i>Aufbau planen</i>	181
	<i>Schreibimpulse gezielt setzen</i>	187
	<i>Anfänge gestalten: Schreibeinstiege und Schreibfluss anregen</i>	188

<i>Schreibspiele für die Gruppe</i>	190
<i>Ein gutes Ende finden</i>	194
<i>Evaluation</i>	200
6.2 Beispiele für Schreibworkshops	201
<i>Schreiben zur Wintersonnenwende:</i>	
<i>Ein Abend voller Rauhnachts- und Weihnachtszauber</i>	201
<i>Schreiben für die Seele: Ein Psychohygiene-Tag für Gesundheitsberufe</i>	203
<i>Reflexive Jahresschreibgruppe:</i>	
<i>Im Schreiben Ruhe und Kraft finden</i>	205
Teil IV: Schreibprozesse begleiten	211
7 Schreibende coachen	212
7.1 Vom Coaching zum Schreibcoaching	213
<i>Konzept und Definition</i>	214
<i>Schreibcoaching versus Schreibberatung</i>	215
7.2 Schreibende coachen	218
<i>Einsatzfelder und Ziele</i>	219
<i>Ablauf, Dauer und Setting</i>	220
<i>Rollen und Kompetenzen als Schreibcoach</i>	221
<i>Interventionen im Schreibcoaching</i>	222
<i>Kreativ Schreibende coachen</i>	227
8 Als Schreibpädagog-in und Schreibcoach arbeiten	231
8.1 Tätigkeitsfelder	232
8.2 Profil und Angebot/USP	234
8.3 Ausblick	235
Verzeichnisse der Abbildungen und Tabellen	238
Verzeichnis der Übungen	239
Index	240
Literatur	243
Verwendete und zitierte Literatur	243
Weiterführende Literatur zu speziellen Themen	253
Zeitschriften	255
Hilfreiche Internetadressen	255
Über die Autorin	256