

| | |
|--|-----------|
| 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 |
| | Automatisches Schreiben | 74 |
| | Clustering | 75 |
| | Freewriting/assoziatives Schreiben | 79 |
| | Fokussiertes Freewriting/Mindwriting und Schreibdenken .. | 81 |
| | Meditatives/achtsames/intuitives Schreiben | 83 |
| | Mindmapping | 84 |
| | Vier-Spalten-Methode | 86 |
| 3.3 | Schreibtechniken und lyrische Spielformen | 87 |
| | ABC-Darium | 89 |
| | Akrostichon | 90 |
| | Anapher | 91 |
| | Cinquain | 91 |
| | Elfchen | 91 |
| | Gedicht mit allen Sinnen | 92 |
| | Haiku – japanischer Dreizeiler | 93 |
| | Limerick | 95 |
| | Ode | 95 |
| | Rondell | 96 |
| | Schneeball | 98 |
| | Zevennar | 98 |
| | Weitere lyrische Formen | 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 |
| | Regelmäßige Schreibpraxis | 104 |
| | Journal und Tagebuch | 104 |
| | Schreiben als Selbstcoaching | 107 |
| 4.2 | Schreiben als Coaching-Tool | 109 |
| | Die Wurzeln: Heilsames und therapeutisches Schreiben | 109 |
| | Wirkung reflexiven Schreibens | 113 |
| | Gefahren und Nebenwirkungen | 115 |
| | Therapie versus Selbsterfahrung | 116 |
| 4.3 | Schreiben im Coaching: Praktische Anwendung | 117 |
| | Schreiben im Rahmen von Einzelcoaching | 118 |
| | Schreiben im Rahmen von Gruppen(-Coaching) | 119 |
| | Allgemeine Tipps | 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</i> | |
| | <i>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 | |
| | <i>des Ganzen</i> | 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</i> | |
| | <i>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 Rauhnahts- und Weihnachtszauber</i> | 201 |
| | <i>Schreiben für die Seele: Ein Psychohygiene-Tag</i> | |
| | <i>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 |