

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Durch kreatives Schreiben zur Resilienz	1
1.2	Wie Sie das Buch lesen können	2
1.3	Mein Hintergrund	3
2	Abstand gewinnen zu den Belastungen der Arbeitswelt	5
2.1	Leben, um zu arbeiten? Die VUKA-Welt	5
2.2	Grundlagen: Positive Psychologie & Resilienz-Theorie	7
3	Warum Schreiben gut tut	11
3.1	Expressives Schreiben: Die innere Stimme stärken	11
3.2	Biblio- und Poesietherapie: Worte finden	14
3.3	Denkprozesse anregen: Schreibrituale und Selbstreflexion	16
3.4	Wahrnehmung schärfen und Flexibilität trainieren	18
3.5	Autobiografisches Schreiben: dem Leben Sinn geben	19
4	Handwerkszeug des kreativen Schreibens	21
4.1	Protagonist*in und Antagonist*in	21
4.2	Perspektive	23
4.3	Plot	26
5	Schreibübungen	29
5.1	Dampf ablassen	29
5.2	Nein sagen	32
5.3	Selbstbewusstsein	35
5.4	Vernetzen	37
5.5	Entscheidungen treffen	39
5.6	Zukunft	42

6	Ausblick: Sustainable happiness als Kompass	45
6.1	Glück ist nicht von Dauer, Zufriedenheit schon	45
6.2	Flowgefühl und Schreibfluss	47
	Zum Weiterlesen (Literaturverzeichnis)	51