

Inhalt

Der Wunsch, über das eigene Leben zu schreiben 7

Aus der Schreibwerkstatt:

Der Einstieg 14

Freundliche Kindheitserinnerungen 31

Kriegskindheit 48

Kindheitsängste und belastende Erfahrungen 68

Ausufernde Figuren: die Eltern 83

Die Themenschwerpunkte autobiografischen Schreibens 104

Heikle Themen: Ehepartner und Kinder 112

Tabuthemen früherer Zeiten: Sex und Religion 130

Die Vielfalt der Gestaltungsmöglichkeiten 145

Die Auseinandersetzung mit Lebenskrisen und
mit dem Altern 159

Die Heilkraft des Schreibens: Schreiben als
sinnstiftender Prozess 181

Zur Geschichte der Autobiografie 189

Anmerkungen und Literatur 202