

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	
Zur Geschichte der Autobiografie	189
Anmerkungen und Literatur	202