

Inhalt

Einführung 8

Teil 1: Hintergründe des Heilschreibens 17
Psychotrauma 18
Der Weg zur Heilung 41
Grundlagen des Heilschreibens 61
Nützliche Schreib-Werkzeuge 97
Ablauf und Gestaltung des Heilschreibens 112
Wie wirkt das Heilschreiben? 133
Erste Hilfe bei körperlichen Reaktionen 136

Teil 2: Heilschreiben in der Praxis 141
Das 7-Tage-Basisprogramm 142
Verbogene Erlebnisse verarbeiten 155
Konkrete Lebensthemen befreien 168

Anhang

Weitere Anregungen für Ihre Heilung 212
Dank 218
Anmerkungen 220
Literaturhinweise 221
Der Autor 224