

# 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

Verborgene Erlebnisse verarbeiten 155

Konkrete Lebensthemen befreien 168

## Anhang

Weitere Anregungen für Ihre Heilung 212

Dank 218

Anmerkungen 220

Literaturhinweise 221

Der Autor 224