

Inhalt

Einführung	7
1. Schreiben hinterlässt Spuren	9
1.1 Schreiben als Trainingsgelände für unsere Seele	9
1.2 Tagebuchschreiben auf klassische Art	12
1.3 Tagebuchschreiben auf kreative Art	14
1.4 Der erste Schritt: Kauf eines Tagebuchs	16
1.5 Intimität	18
1.6 Schreibhindernisse	20
1.7 Wie das (Tagebuch-)Schreiben gelingen kann: Einige Tipps	23
2. Kann, muss aber nicht: Methoden und Techniken als „Sahnehäubchen“ für Ihren Text	27
2.1 Intuitives Schreiben	28
2.1.1 Automatisches Schreiben	28
2.1.2 Anleitung: Fünf-Sätze-Text mit Titel	29
2.2 Gedichte schreiben	30
2.2.1 Sprachfetzen- oder Listengedichte	31
2.2.2 Gedichte, die von einem einzelnen Wort ausgehen	31
2.2.3 Drei-Zeilen-Gedichte	32
2.2.4 Elfchen	33
2.2.5 Haikus	34
2.2.6 Das Akrostichon	34
2.2.7 Das ABC-Darium	35
2.3 Vom fremden zum eigenen Text	37
2.3.1 Filtern	37
2.3.2 Worte lösen Gedanken aus	37
2.3.3 Zitate und Sprichwörter	38
2.4 Fragmentarisch schreiben – ideal für Nichtperfektionisten	40
3. Lebendige Schreibpraxis	43
3.1 Tagebuchschreiben im Hier und Jetzt	44
3.1.1 Schreibideen für den Tagesverlauf: Morgenthemen	44
3.1.2 Schreibideen für den Tagesverlauf: Schreiben während des Tages	46

3.1.3	Schreibideen für den Tagesverlauf: Den Tag beenden	50
3.2	Meine Eigenart erkennen – meine Identität stärken	51
3.3	Alles wirkliche Leben ist Begegnung	61
3.4	Im Fluss meines Lebens – Träume und Fantasien	66
3.5	Erinnerungen	69
3.6	Schreiben in stillen Stunden – Spiritualität und Lebensphilosophie	78
3.7	Die Kunst des Fragens	84
3.8	Das Reisetagebuch	86
3.9	Der Jahreslauf	92
3.9.1	Der Januar	92
3.9.2	Der Februar	93
3.9.3	Der März	94
3.9.4	Der April	94
3.9.5	Der Mai	95
3.9.6	Der Juni	96
3.9.7	Der Juli	97
3.9.8	Der August	98
3.9.9	Der September	99
3.9.10	Der Oktober	99
3.9.11	Der November	100
3.9.12	Der Dezember	101
3.10	Schreiben in der Natur	103
3.11	Ich und mein Umfeld	108
3.12	Gemeinsames Schreiben – das Paartagebuch	110
3.13	Das Familientagebuch	117
3.14	Gemeinsames Schreiben – das Ping-Pong-Spiel	119
4.	Was bleibt? Den roten Faden aufspüren	121
	Literatur	125