

Lutz von Werder / Barbara Schulte-Steinicke

# *Schreiben von Tag zu Tag*

*Wie das Tagebuch  
zum kreativen Begleiter wird*

*Übungen für Einzelne und Gruppen*

# Inhalt

Einleitung .....	9
<b>1. Schreibtechniken für das kreative Tagebuch: Starten und eine autobiographische Orientierung finden ..</b>	<b>17</b>
1.1 Schreibstarttechniken und Schreibprozeß .....	21
1.1.1 Schreibenreize durch Fragen .....	22
1.1.2 Malen und Schreiben .....	29
1.1.3 Warming-up-Techniken des Schreibens .....	37
1.2 Das Tagebuch kontinuierlich weiterführen und auswerten .....	61
<b>2. Ein literarisches Tagebuch schreiben .....</b>	<b>75</b>
2.1 Zur Geschichte des literarischen Tagebuchs .....	77
2.2 Literarische Texte von Tagebuchschreibern in extremen Lebenslagen .....	78
2.3 Übungen zum literarischen Schreiben im Tagebuch .....	80
2.4 Kurze Reise durch die literarischen Stile der Literaturgeschichte .....	100
<b>3. Ein selbsttherapeutisches Tagebuch schreiben .....</b>	<b>105</b>
3.1 Geschichte und Theorie der Schreibtherapie .....	114
3.2 Einführungsübungen in das therapeutische Tagebuchschreiben ..	119
3.3 Tagebuchschreiben nach verschiedenen psychotherapeutischen Ansätzen .....	130
3.3.1 Therapeutisches Tagebuchschreiben nach dem gesprächspsychotherapeutischen Ansatz .....	132

---

3.3.2	Therapeutisches Tagebuchschieben nach dem Ansatz des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) .....	135
3.3.3	Therapeutisches Tagebuchschieben nach dem transaktionsanalytischen Ansatz .....	140
3.3.4	Therapeutisches Tagebuchschieben nach Methoden der Selbsthypnose .....	144
3.3.5	Therapeutisches Tagebuchschieben nach Ansätzen der transpersonalen Psychologie – Tagebuchschieben als spirituelle Reise .....	158
4.	<i>Ein philosophisches Tagebuch schreiben</i> .....	185
4.1	Gefährdung und Rettung des Ich .....	188
4.2	Ich-Analyse .....	196
4.3	Das philosophische Beten .....	226
5.	<i>Chancen, Krisen und Störungen im Tagebuchschieben</i> ....	231
5.1	Erfahrungen von Tagebuch Schreibern .....	233
5.2	Kognitive und emotionale Aspekte des autobiographischen Schreibprozesses .....	241
5.3	Erste Hilfe bei Schreibblockade und Schreibrausch .....	257
5.4	Transpersonale Krise – Erste Hilfe beim Schreibrausch .....	260
5.5	Körperliche Reaktionen beim Tagebuchschieben .....	270
6.	<i>Wie gründe und begleite ich eine Gruppe von TagebuchschieberInnen?</i> .....	287
6.1	Wie finde oder gründe ich eine passende Gruppe? .....	291
6.2	Welche Arten der Gruppenarbeit mit dem Tagebuch lassen sich vorstellen? .....	292
6.3	Was sind die spezifischen Unterschiede zwischen Gruppen- und Einzelschieben? .....	293
6.4	Was kann die Schreibgruppe leisten? .....	294
6.5	Welche Probleme können in der Gruppe auftreten? .....	296

6.6	Wie können wir mit Problemen umgehen? .....	296
6.7	In welchen Institutionen lassen sich Tagebuchschreibgruppen initiieren? .....	297
	Allgemeines Literaturverzeichnis .....	304

*Anhang*

Adressen von Schreibgruppenleiterinnen und -leitern in Deutschland und in der Schweiz .....	305
Literaturbüros und -häuser in Deutschland .....	309
Lehr- und Forschungsprojekte «Kreatives Schreiben» und Angebote für Schreibberatung an deutschen Hochschulen .	311
Adressen von Ausbildungsinstitutionen für Kreatives Schreiben in Deutschland .....	312