

Gustl Angstmann

Schreiben hilft leben

Wege zur Selbstentfaltung

Herder Taschenbuch Verlag

Inhalt

<i>Vorwort: Brief an die Leser.</i>	7
I. Für sich selbst schreiben.	13
Ich schreibe, weil ich schreiben muß.	13
Schreiben als Selbst-Entfaltung.	25
Zur Theorie und Praxis der Schreib- und Poesie- therapie.	41
Exkurs: Die offene Frage nach Literatur und Therapie	50
II. Wege zum zwanglosen Schreiben.	55
Natürlich kann ich schreiben.	55
Übungen.	59
Mein Stil bin ich.	62
Übungen.	80
Assoziatives Schreiben und Clustering.	84
Übungen.	97
Meditatives Schreiben.	100
Übungen.	109
III. Gemeinsames Schreiben.	112
Verändert Schreiben die Welt?.	112
Sehnsucht nach Unsterblichkeit?.	118
<i>Anhang: Hinweise für Schreibgruppen.</i>	123
Literaturliste.	128