

# Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten und ergänzten Neuausgabe 2006 ..	11
Die Innovation steckt in der Blockade 12 · Dank 12	
Zum Geleit: Die wichtigste aller Kulturtechniken .....	14
Zwei grundlegende Bedürfnisse – im Schreiben vereint 16 ·	
Wissen – Erfahrung – Gestalten 17 · Meine Grundlagen 19	
<b>Wissen</b>	
1 Vom Papyrus zum Computer .....	22
Dreizehn provozierende Thesen über das Handwerk des Schreibens 22	
2 <i>Aller Anfang ist ...</i> .....	26
Blockaden lassen sich abbauen 27 · Jeder Anfang ist richtig 28 ·	
Den persönlichen Einstieg finden 29 · Aufspaltung in innere Gestalten 30	
3 Die vielen Funktionen des Schreibens .....	33
4 Jeder Zehnte ein Schriftsteller? .....	37
Analphabeten dritten Grades 37 · »Wer sich schreibend verändert, ist Schriftsteller« 39 · Trommeln in der Nacht 39 · Kleiner Exkurs über die Installation der Hirn-Schreib-Maschine 40 · Einen Mönch ermorden 41 · Viele wollen schreiben lernen: ein Überblick 43 · Eine Fülle von Motiven 47 · Sinnlichkeit und Transzendenz 49	
5 Das letzte Geschenk der Götter .....	50
Innerer Dialog eines lebensmüden Ägypters 50 · Ziegen und ein Labyrinth 52 · Scheherezade und Sindbad 53 · Wolken aus dem Meerschäumkopf 54 · Ein großer Verlust 54 · Und was war der Gewinn? 55 · Das letzte Geschenk 57 · Der Mythos vom Rückzug der Gottheit 57 · Am Anfang war die Schrift 59	
6 Zählen und Er-zählen .....	61
Viele Namen für eine Tätigkeit 61 · Weisheit der jüdischen Mystiker 62 · Einem inneren Zwang folgen 64 · Das Geldverdienen hintanstellen 65	
<b>Erfahren</b>	
7 Sich schreibend selbst erfahren .....	68
Mit erhöhter Aufmerksamkeit 68 · Sich selbst aus-drücken 69 · Zeitbomben des Deutschunterrichts 70 · Wie man Blockaden wieder abbaut 73 · Ein Mittel gegen Einsamkeit 75 · Sich »frei« schreiben 76 · SelbsterfahrungstextesindnochkeineLiteratur 77 · »... und täglich bist du fröhlich ...« 78	

8	Der innere Schreiber . . . . .	81
	Wie entsteht der innere Schreiber? 82 · Wie kann man den inneren Schreiber entwickeln? 84 · Die Aufgaben des Inneren Schreibers 85 · Viele Gestalten bevölkern die innere Bühne 86	
9	Ich bin viele . . . . .	88
	Beispiel Albtraum 88 · Der Fall Billy Milligan 91 · Die gegenwärtige Situation 93 · Ist Verantwortung teilbar? 95 · Die Gnade Gottes ist der Leim 95	
10	A hard rain's a gonna fall . . . . .	98
11	Erinnern – Wiederholen – Durcharbeiten . . . . .	102
	Wissen–Erfahren–Gestalten 102 · Verdrängung und Widerstand 104 · Im Fluss der Erinnerungen 105 · Erinnern schafft Tiefe 107 · Die »verlorene Zeit« wiederfinden 107 · Autoren-Elend 110 · Leiden als Rohstoff 112 · Konflikte durcharbeiten 113 · Das »Persönlichste« und das »Allgemeinste« 115	
12	Zum Beispiel: Wut abregieren . . . . .	117
	Zur Vorgeschichte 118 · »Mit mir nicht!« 122 · Nachbemerkungen 127	
13	Schreiben als Therapie . . . . .	130
	Kreativer und therapeutischer Prozess im Vergleich 132 · Der kreative Prozess 134 · Der therapeutische Prozess 135 · Störungen haben Vorrang 136 · Die Lebensreise 138 · Dauer einer Sitzung 140 · Beschleunigung, Entschleunigung und Neuhirn-Computer 140 · Notwehr eines Fünfzehnjährigen 142 · Der alte Mann beginnt zu sprechen 144	
14	Die Gruppe als Ko-Autor und »selbst gewählte Familie« . .	147
	Den Text frei fließen lassen 148 · Heraus aus der Einsamkeit 149 · Gemeinsam mit anderen schreiben 150 · Themen und Meta-Themen 152 · Die selbst gewählte Familie 153 · Frankenstein's Geburt 156	
15	Schreiben als Meditation . . . . .	157
	Stufen der Versenkung 158 · Ein einfaches Experiment 159	

## Gestalten

16	In der Schreibwerkstatt . . . . .	162
	Themenzentrierte Gruppenarbeit mit TZI 162 · Vielfalt der Seminare 154 · Fünf Schritte zu kreativem Schreiben 165 · Verlauf eines typischen Seminars 167	
17	Strudel im Fluss der Kreativität . . . . .	170
	Ein Dutzend möglicher Ursachen von <i>writer's block</i> – und wie man sie abbaut 171	

18	Vom Kreativen Schreiben zum HyperWriting . . . . .	175
	Vom Schul-Schreiben zum <i>creative writing</i> 175 · Vom <i>creative writing</i> zum HyperWriting 177 · Tagebuch als Urform des HyperWriting 179	
19	Die Vier-Spalten-Methode . . . . .	181
	Die vier Spalten und ihre Funktionen 183 · Wie geht es weiter mit dem Vier-Spalter? 193 · »Think BIG!« 193	
20	Sieben mal sieben Tipps und Tricks . . . . .	195
Nachwort zur Klärung eines Missverständnisses oder:		
	Selbsterfahrungstexte und Literatur . . . . .	205
	Kleine Zeittafel . . . . .	207
	Bibliographie . . . . .	213