

# INHALT

## DIE FÜNF DIMENSIONEN DES ACHTSAMEN SCHREIBENS 8

### WIE IHRE SCHREIBPERSÖNLICHKEIT LEBENDIG WIRD 26

*Die persönlichen Werte zum Ausdruck bringen* 32

*Die Sinnlichkeit der Welt erspüren* 40

*Den eigenen Stil finden* 48

### WIE SIE DIE BESTMÖGLICHEN VORAUSSETZUNGEN FÜR IHR SCHREIBEN SCHAFFEN 58

*Orte für Worte: das Wo* 62

*Zeichen der Zeit: das Wann* 70

*Material der Dichtung: das Womit* 77

### WIE IHR SCHREIBEN IM FLUSS BLEIBT 88

*Das Hier und Jetzt des Schreibens* 92

*Die heilsame Kraft der Rituale* 99

*Vom Atemrhythmus zum Schreibrhythmus* 107

### WIE SIE BEI WIDERSTÄNDEN GELASSEN BLEIBEN 114

*Die beruhigende Wirkung der Entschleunigung* 121

*Das Geschenk der Disziplin* 130

*Die Sanftheit des Mitgefühls mit sich selbst* 137

### NACHKLANG: DIE STILLE ZWISCHEN DEN WORTEN 147

### ANHANG 152