

## Wohlbefinden durch Schreiben

08.12.2021 15:02 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

## Wohlbefinden durch Schreiben



**Sie möchten gerne über Ihren beruflichen und privaten Schriftverkehr hinaus mehr in die Welt der geschriebenen Worte eintauchen?**

Sie würden gerne Ihre Erlebnisse aufschreiben, wissen aber nicht so genau, wie Sie beginnen sollen? Die Dorstener Autorin Edelgard Moers möchte Sie in ihrem neu herausgegebenen Ratgeber zunächst mit kleinen Übungen überreden, das Verfassen von Sätzen als Ritual in Ihren Alltag einzubauen. Im weiteren Verlauf des Buches macht sie Sie mit unterschiedlichen Textsorten vertraut. Sie gibt Anregungen, mit Sprache zu spielen, Gedanken und Gefühle in lyrischen Texten auszudrücken, Geschichten für Kinder zu erfinden oder ihre Familiengeschichte aufzuschreiben.

Gleichzeitig weist Edelgard Moers darauf hin, dass das Schreiben mehr ist als eine Kulturtechnik und sogar eine therapeutische Bedeutung hat. Schreiben kann die Seele streicheln, Angst vermindern und Wohlbefinden ermöglichen. Schreiben kann zu mehr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl führen, die Widerstandskraft erhöhen und das Immunsystem stärken. Zudem kann es den Blutdruck senken, Magen und Darm beruhigen, die Lunge befreien, gesund und glücklich machen und einen klaren Blick auf das Leben ermöglichen.

Edelgard Moers: Wohlbefinden durch Schreiben. Mit Leichtigkeit ans leere Blatt. Ein Ratgeber. ISBN 9783754376485, Preis: 9,90 Euro.

Das Buch kann in jeder Buchhandlung oder bei den Online-Portalen bestellt werden.

*Text: Martina Jansen*

*Foto: Dr. Edelgard Moers*