

OLAF GEORG KLEIN
TAGEBUCHSCHREIBEN

Verlag Klaus Wagenbach Berlin

INHALT

VORWORT

Tagebuchschreiben trotz Blog & Co. 9

I. DAS TAGEBUCH SCHREIBEN

Anlässe des Tagebuchschreibens 15

Wann schreiben Menschen Tagebuch? * Kann man ohne Tagebuch leben? * Verschiedene Ebenen von Tagebüchern * Notizbücher und andere Vorformen

Die Spontaneität des Tagebuchschreibens 25

Die richtigen Worte suchen und finden * Spontane und geplante Tagebücher * Literarische Tagebücher * Tagebücher als fiktive literarische Gattung

Inhalte von Tagebüchern 34

Reisetagebücher * Ereignistagebücher * Arbeitsjournale * Traumtagebücher * Selbsterfahrungstagebücher

Schreibformen von Tagebüchern 42

Wer, wenn nicht – Ich? * Das Tagebuch als Gesprächspartner * Unwillkürliches Schreiben * Denktagebücher

Materialität von Tagebüchern 49

Mit der Hand schreiben * Mit dem Computer verschriftlichen * Tagebücher als Collagen

II. AUSWIRKUNGEN DES TAGEBUCHSCHREIBENS

Sich selbst besser kennenlernen 53

Effekte im Moment des Schreibens * Klarheit über sich selbst * Kopf und Herz * Das Eigene und das Fremde

Schreiben und genauer denken 62

Dem eigenen Denken nachspüren * Denken und Manipulation *
Das eigene Denken verändert sich

Emotionen besser verstehen 69

Emotionen und Gefühle wahrnehmen * Entwirren und sortieren *
Die eigenen Emotionen beeinflussen * Tagebuch und Erotik

Körper, Wahrnehmung und Individualität 82

Der Körper im Tagebuch * Veränderung der eigenen Wahrnehmung *
Wirkliche Individualität * Das Ausmaß der sozialen Kontrolle

III. SELBSTBEWUSSTSEIN, SELBSTERKENNTNIS, SELBSTWIRKSAMKEIT

Selbstbewusstsein statt Zerstreuung und Ablenkung 93

Wie das Selbst zu einer Realität wurde * Das Selbst im Sog von
Zerstreuung und Ablenkung * Tagebuchschreiben, Selbstbewusstsein
und Selbstwert * Trotz Lebensgefahr dem Tagebuch treu bleiben

Selbsterkenntnis durch das Wiederlesen 104

Die eigenen Tagebücher lebendig halten * Alltag und Essenz
des Seins * Wiederkehrende Themen * Erkenntnisfunktionen
des Tagebuchs

Selbstwirksamkeit und aktive Lebensgestaltung 112

Das eigene Leben nicht abschreiben, sondern hervorbringen *
Beobachtung und Verhaltensänderung * Selbstverwirklichung
statt Selbstoptimierung * Fotos, Datenspeicher und Tagebuchtexte

IV. TAGEBUCHSCHREIBEN UND ZEITWAHRNEHMUNG

Tagebuch und Zeit 119

Keine Zeit zum Schreiben * Zeit und Raum für ein Tagebuch *
Der Innenraum – Die Innenwelt des Menschen * Dehnung,

Verdichtung und Vervielfachung der Zeit * Die Zeit läuft vorwärts und rückwärts

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft 130

Was ist wirklich vergangen und wie? * Die Gegenwart nicht vergessen – Der innere Beobachter * Phantasie und Wirklichkeit im Tagebuch * Was in der Zukunft liegt

Im Lauf der Zeit 142

Der Text hinter dem Text * Tagebücher werden zu Zeitzeugen * Generationen, die später kommen

V. TAGEBUCH UND ERINNERUNG

Woran man sich nicht erinnern kann, das ist wie nie gewesen 149

Sich zu erinnern ist doch selbstverständlich – oder? * Unwillkürlich, bewusst und systematisch * Erinnern und Vergessen sind keine Gegensätze * Sich nicht mehr erinnern können * Einfach nicht vergessen können

Das eigene Leben als sinnvoller Gesamtzusammenhang 160

Gesellschaftliches und individuelles Erinnern * Erinnerungsschmerz oder Erinnerungsfreude * Erinnerung und Veränderung * Das eigene Leben als Gesamtkunstwerk

Die unsichere Zukunft von Tagebüchern 168

Fremde Tagebücher heimlich lesen * Professionelles Verstehen und Missverstehen * Der Umgang mit den eigenen Tagebüchern * Tagebücher und ihr ungewisses Schicksal

Anmerkungen 182

Verdichtung und Vervielfachung der Zeit * Die Zeit läuft vorwärts und rückwärts

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft 130

Was ist wirklich vergangen und wie? * Die Gegenwart nicht vergessen – Der innere Beobachter * Phantasie und Wirklichkeit im Tagebuch * Was in der Zukunft liegt

Im Lauf der Zeit 142

Der Text hinter dem Text * Tagebücher werden zu Zeitzeugen * Generationen, die später kommen

V. TAGEBUCH UND ERINNERUNG

Woran man sich nicht erinnern kann, das ist wie nie gewesen 149

Sich zu erinnern ist doch selbstverständlich – oder? * Unwillkürlich, bewusst und systematisch * Erinnern und Vergessen sind keine Gegensätze * Sich nicht mehr erinnern können * Einfach nicht vergessen können

Das eigene Leben als sinnvoller Gesamtzusammenhang 160

Gesellschaftliches und individuelles Erinnern * Erinnerungsschmerz oder Erinnerungsfreude * Erinnerung und Veränderung * Das eigene Leben als Gesamtkunstwerk

Die unsichere Zukunft von Tagebüchern 168

Fremde Tagebücher heimlich lesen * Professionelles Verstehen und Missverstehen * Der Umgang mit den eigenen Tagebüchern * Tagebücher und ihr ungewisses Schicksal

Anmerkungen 182