

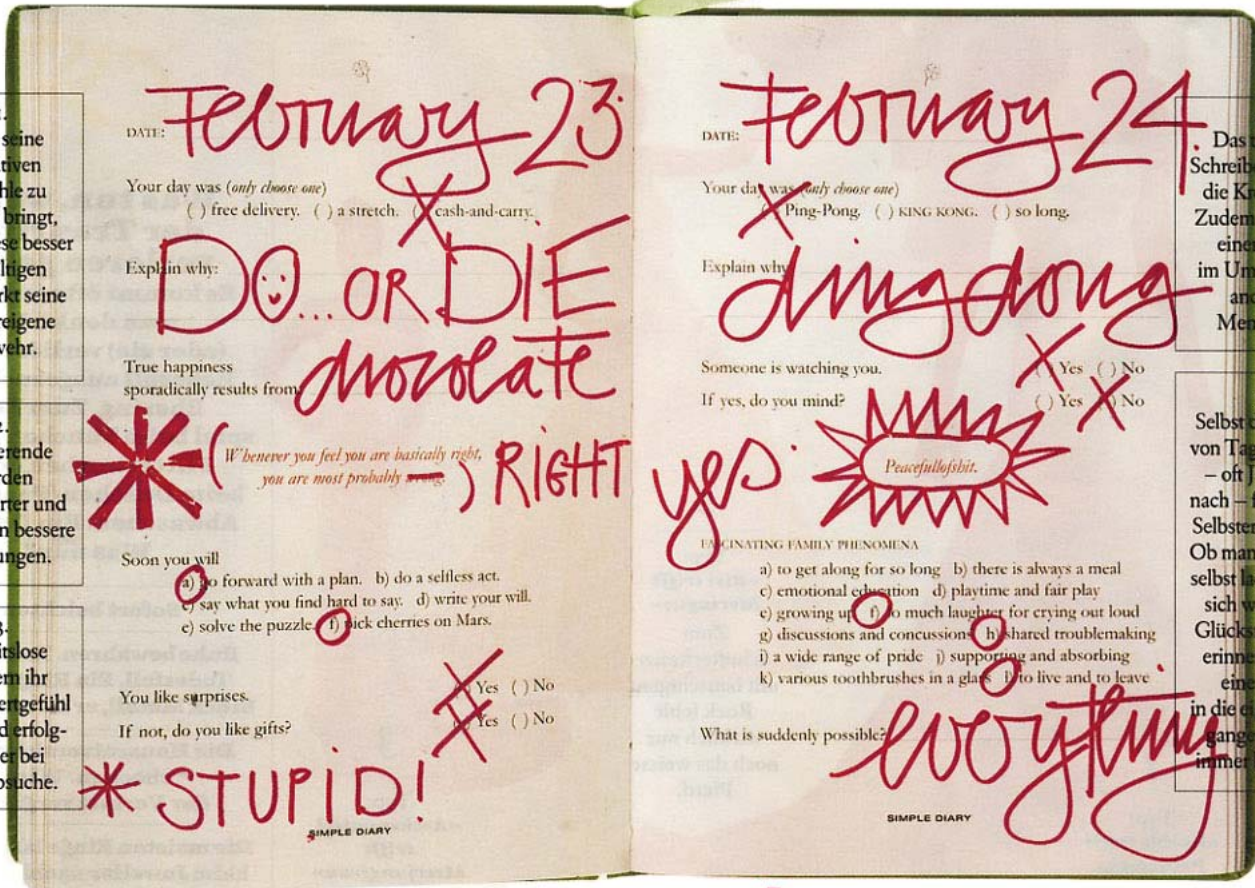
1. Wer seine negativen Gefühle zu Papier bringt, kann diese besser bewältigen und stärkt seine körpereigene Abwehr.

2. Studierende werden motivierter und erbringen bessere Leistungen.

3. Arbeitslose steigern ihr Selbstwertgefühl und sind erfolgreicher bei der Jobsuche.

4. Das tägliche Schreiben steigert die Kreativität. Zudem macht es einen reifer im Umgang mit anderen Menschen.

5. Selbst das Lesen von Tagebüchern – oft Jahre danach – fördert die Selbsterkenntnis. Ob man über sich selbst lachen oder sich wieder an Glücksmomente erinnern kann, eine Reise in die eigene Vergangenheit ist immer reichlich.



SCHREIB DICH FREI!

Tagebuchschreiben weckt ureigene Kraftreserven und wirkt sich positiv auf Körper und Seele aus, das zeigen neuste Studien. Und das Beste ist: Diese Therapie kostet gerade so viel wie das Tagebuch selbst.



Keel's Simple Diary (links) ca. 17 Fr. von Taschen, www.taschen.com; Edition #2 ca. 30 Fr. von Do You Read Me?, www.doyoureadme.de/blog