

Denise Fritsch

Schreib täglich!

Selbstcoaching für Autoren

Band 1+2



Inhaltsverzeichnis

Teil 1

„Schreib täglich! Ein 30 x 15 Minuten
Schreibprogramm für Autoren“

Ein kleines Schreibprogramm mit großer
Wirkung

Vier Hürden, die Sie nach diesem Kurs übersprungen
haben

1. Sie werden routinierter und regelmäßiger
schreiben!
2. Sie werden drauflosschreiben können!
3. Sie setzen Ihre Kreativität frei!
4. Sie werden Ihr Schreibverhalten reflektieren

So arbeiten Sie mit dem Buch

Überblick Schreibprogramm

1. Samstagsaufgabe: Freewriting – das Tor zum
Schreib-Ich

Was ist „Freewriting“?

Was bewirkt das freie Schreiben?

Was kann das Freewriting nicht leisten?

Zwei Formen des Freewritings

Das offene Freewriting

Das fokussierte Freewriting

Auswertung eines Freewritings

Zusammenfassung:

Schreibaufgabe 1: Warm schreiben

Schreibaufgabe 2: Meine Schreibthemen

„MoF“-Aufgabe 01 – Mein Schreib-Ich in fünf Jahren

„MoF“-Aufgabe 02 – Auf der Suche nach neuen Schreiborten

Schreibaufgabe: Auf der Suche nach neuen Schreiborten

„MoF“-Aufgabe 03 – Sich mit Schreibanregungen in den Flow schreiben

Fünf gute Gründe für das Schreiben mit Schreibanregungen

Schreibaufgabe: Sich mit Schreibanregungen in den Flow schreiben

„MoF“-Aufgabe 04 – Clustern

Ideen sammeln mit einem Cluster

Clustern – Die Praxis:

Wie kann es nach dem Clustern weitergehen?

Schreibaufgabe: Ideen mit einem Cluster generieren

„MoF“-Aufgabe 05 – Gefühle – Über Sinne schreiben

Schreibaufgabe: Gefühle über Sinne beschreiben

2. Samstagsaufgabe: Schreibängsten auf den Grund gehen

Schreibaufgabe 1: Die Schreibängste entdecken

Schreibaufgabe 2: Sich mit Schreibängsten auseinandersetzen

„MoF“-Aufgabe 06 – Neue Themen entdecken

„MoF“-Aufgabe 07 – Inspiration: Von anderen Autoren lernen

„MoF“-Aufgabe 08 – Bilder erzeugen

Mit Wortlisten zum Ziel

Beispiel: Wortliste zum allgemeinen Schauplatz
„Wald“

Schreibaufgabe: Bilder erzeugen

„MoF“-Aufgabe 09 – Schreibaneuerung: Titelsuche

„MoF“-Aufgabe 10 – Schreib mal über ...

3. Samstagsaufgabe – Perfektion: Das Streben nach dem perfekten Text

1. Der Antrieb des inneren Kritikers ist unsere Angst

Wenn die Schreibeneergie verpufft

Maßnahmen für einen reibungslosen Schreibflow

Weitere Tipps

2. Erste-Hilfe-Maßnahme, um im Schreibfluss zu bleiben: der Gedankenstopp

3. Langfristige Methode: Der Dialog mit dem inneren Kritiker

Kontakt aufnehmen

Wichtig: Bleiben Sie versöhnlich

Wie geht es weiter?

Schreibaufgabe 1: Dialog mit dem inneren Kritiker führen

Schreibaufgabe 2: Fiktives Interview zur Ideengenerierung/Text schreiben

„MoF“-Aufgabe 11 – Schreibauszeit mit einem Elfchen

Schreibaufgabe: Elfchen schreiben

„MoF“-Aufgabe 12 – Inspiration für Geschichten:
Momentaufnahmen, Teil 1

„MoF“-Aufgabe 13 – Inspiration für Geschichten:
Momentaufnahmen, Teil 2

„MoF“-Aufgabe 14 – Bewegung im Schreibprozess
Schreibaufgabe: Satzanfang als Stimulus

„MoF“-Aufgabe 15 – Figurenentwicklung auf
psychologischer Ebene
Schreibaufgabe: Beschreibung

4. Samstagsaufgabe: Selbstreflexion,
Selbstvertrauen und mehr

„MoF“-Aufgabe 16 – Ideensammlungsmethode:
Frage/Antworten

„MoF“-Aufgabe 17 – Schreib mal über ...

„MoF“-Aufgabe 18 – Sinne / Farben
Schreibaufgabe: Farbstimulation

„MoF“-Aufgabe 19 – Schreib Anregung: Szene
schreiben

1. Schreibaufgabe: Schreibstimulus

2. Schreibaufgabe: Szene ausdenken

„MoF“-Aufgabe 20 – Foto als Stimulus für
Geschichten

5. Samstagsaufgabe: Mit dem idealen Leser frei
schreiben

Schreibaufgabe 1: Mein idealer Leser

Schreibaufgabe 2: Brief schreiben

„MoF“-Aufgabe 21 – Eine Szene schreiben

„MoF“-Aufgabe 22 – Die Wahl des Namens weckt
Assoziationen

Schreibaufgaben: Die Wahl des Namens weckt Assoziationen

„MoF“-Aufgabe 23 – Listen schreiben

Schreibaufgabe: Dinge, die ich liebe

„MoF“-Aufgabe 24 – Show, don't tell

Schreibaufgabe: Situation und Reizfrage

„MoF“-Aufgabe 25 – Schreib Anregung: Schauplatz

6. Samstagsaufgabe: Papiergespräche und Journal

Was bringen die Papiergespräche?

Fragen stellt der Dialogpartner

Schaffen Sie optimale Bedingungen für Ihre Papiergespräche!

Beispiel: Papiergespräch mit dem Schreibprojekt

Schreibaufgabe 1: Papiergespräch

In den Schreibprozess einsteigen mit einem Journal

Nutzen eines Journals

Wie schreibt man ein Journal?

Beispiel Journalschreiben nach dem Schreibprozess

Schreibaufgabe 2: Journaleintrag

„MoF“-Aufgabe 26 – „Keine-Lust-Phase“ durch Kreativität vermeiden

Schreibaufgabe: Einen Brief schreiben oder Perspektivwechsel

„MoF“-Aufgabe 27 – Reinigungsprozess

Wie funktionieren Morgenseiten?

Nicht lesen!

Beispiel für den Anfang einer Morgenseite:

Schreibaufgabe: Morgenseiten schreiben

„MoF“-Aufgabe 28 – Figurencharakterisierung, Teil 1

„MoF“-Aufgabe 29 – Figurencharakterisierung Teil 2

„MoF“-Aufgabe 30 – Inspiration: Wahre Geschichten

Teil 2

„365 kreative Schreibimpulse: Finde Tag für Tag
Inspirationen für deine Geschichten“

Facettenreiche Schreibimpulse

Schreiben Sie schnell, seien Sie kein
Perfektionist!

Kurz notiert: Über „Freewriting“ und „Elfchen“
Tauschen Sie sich aus!

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

Literaturquellen:

Internetquellen



„Schreib täglich! Ein 30 x 15 Minuten Schreibprogramm für Autoren“

Liebe Leserin, lieber Leser,

„ich bin zurück!“ Das sagte mir ein Teilnehmer als Feedback zu meinem E-Mailkurs „Schreib dich frei“, auf dem dieses Buch basiert. Nach sechs Wochen angeleitetem Schreiben mit neuem Input, kreativen Ideen und Schreibtechniken hat dieser Autor sein Romanprojekt wieder aufgenommen: nach fünf Monaten! Ein toller Erfolg – für ihn wie für mich.

Es gibt immer wieder Zeiten, in denen Autoren sich wie gelähmt fühlen. Sie wollen so gern schreiben, doch sie schaffen es nicht. Sie sitzen vor ihrem Laptop und lassen sich lieber von den sozialen Netzwerken ablenken anstatt an ihrem Manuskript weiterzuschreiben. Oder sie finden erst gar nicht den Weg zu ihrem Arbeitsplatz, sondern kümmern sich gewissenhaft um die Hausarbeit.

Ich habe diesen Kurs geschrieben, weil es in meinem Leben immer wieder Phasen gegeben hat, in denen ich einfach nicht ins Schreiben hineingefunden habe und in denen ich bestimmte Schreibprojekte einfach hinausschob. Texte, für die ich Deadlines hatte, schrieb ich problemlos, doch meine ganz persönlichen Schreibprojekte blieben oft über Wochen liegen, bevor ich mich wieder an sie heranwagte.

Wenn das Schreiben (noch) kein Brotberuf ist, gibt es genügend Ausreden: der Job, die Familie, der Haushalt, Hobbys, Arzttermine usw. – der Alltag ist geprägt von Stress und Hektik. Besonders häufig habe ich das Schreiben hinausgezögert oder im ach so hektischen Alltag „vergessen“, wenn ich an einem schwierigen Kapitel arbeitete. Wie oft habe ich mir einfach selbst im Weg gestanden!? Einen Ausweg habe ich erst durch mein Zusatzstudium als Schreibberaterin und weitere Ausbildungen im Kreativen Schreiben gefunden. Unter anderem habe ich gelernt, dass ich mich leichter auf das Schreiben einstimmen kann, wenn ich vor der eigentlichen Textarbeit kreative Texte schreibe, ganz ohne Anspruch auf Perfektion. Dadurch wird die innere Hemmschwelle, mit dem Schreiben zu beginnen, schnell überwunden.

Eine weitere wichtige Erkenntnis war, dass weniger oft mehr ist: früher habe ich mir immer vorgenommen, jedes Wochenende zwei bis drei Stunden an meinem Schreibprojekt zu arbeiten, da mir mein Studium, so mein Gefühl, werktags keinen Raum für mein Manuskript bot. Oft blieb es beim Vornehmen, denn auch am Wochenende müssen wichtige Dinge erledigt werden ... Und dann nagt das schlechte Gewissen, der innere Kritiker triumphiert: „Hab’ ich dir ja gleich gesagt: Du schaffst es nie, das Buch zu fertigzustellen!“ Während meiner Ausbildung habe ich mir schließlich angewöhnt, täglich zu schreiben. Meine Erkenntnis: Jeden Tag eine kurze Schreibeinheit von zehn, fünfzehn Minuten zu schreiben bringt mehr als sich auf das Wochenende zu versteifen. Regelmäßiges Schreiben ist unerlässlich für den Erfolg.

Seither beschäftige ich mich damit, wie Autoren ihren Traum vom Schreiben verwirklichen können. Mich interessiert vor allem dieses „Wie?“ interessiert: Wie schaffen es erfolgreiche Autoren, zahlreiche Bücher zu veröffentlichen,

während andere schon an einem Buch scheitern? Wie schreiben andere? Wie überwindet man Blockaden? Wie verhindert man sie? Wie kann ich meinen Schreibprozess verbessern? Wie kann ich meine Ziele erreichen? usw. Meine Leidenschaft ist zu meinem Beruf geworden: Ich suche ständig nach neuen Möglichkeiten und Wegen, um besser und effektiver zu schreiben. Ich ermutige Autorinnen und Autoren, selbstbewusster zu werden und ihr Schreibprojekt zu beenden und zu veröffentlichen, anstatt es in der Schublade vergammeln zu lassen; Kritik anzunehmen und daraus zu lernen anstatt sie als Grund für die Aufgabe der beginnenden Schreibkarriere zu benutzen.

Ein kleines Schreibprogramm mit großer Wirkung

Sie haben dieses Buch gekauft, weil Sie sich als Autor oder Autorin etablieren möchten. Sie haben erkannt, dass Sie mehr schreiben *müssen*, um Ihr Buch noch in diesem Leben zu veröffentlichen. Sehr gut! Doch anstatt sich ein- oder zweimal in der Woche einen mehrstündigen Schreibmarathon vorzunehmen, werden Sie von nun an von Montag bis Samstag schreiben: an den Werktagen zehn bis maximal fünfzehn Minuten, samstags etwas länger. Der Sonntag ist frei. Fünfzehn Minuten am Tag werden Sie sich für Ihren Traum vom Schreiben garantiert nehmen können, oder?

Ich biete Ihnen mit diesem Buch ein sechswöchiges Schreibprogramm, das leicht zu bewältigen ist, aber dennoch eine effektive Wirkung auf Ihr Schreibverhalten hat. Das Programm umfasst 36 Aufgaben. 30 Aufgaben wurden so konzipiert, dass sie innerhalb von zehn bis maximal fünfzehn Minuten durchzuarbeiten sind. Diese Aufgaben sind ideal für die Tage, an denen Sie aufgrund von Verpflichtungen wie Schule, Studium oder Beruf nur wenig

Zeit haben – also in der Regel **m**ontags bis **f**reitags. Deshalb nenne ich sie hier die „MoF“-Aufgaben. Sie helfen Ihnen einerseits, eine tägliche Schreibroutine zu entwickeln, andererseits werden Ihnen neue Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie zukünftig Ideen für Ihre Geschichten entwickeln können.

An den Samstagen benötigen Sie zwar etwas mehr Zeit, eine Stunde ist ideal, aber ich bin mir sicher, wenn Sie einmal mit dem Schreibprogramm begonnen haben, werden Sie diese Zeit gerne aufbringen. Es geht immerhin um Ihre Weiterentwicklung als Autor bzw. Autorin! Während die „MoF“-Aufgaben Sie zu neuen Ideen inspirieren, sind die Samstagsaufgaben auf Sie und Ihren Schreibprozess ausgerichtet. Sie reflektieren mit Hilfe dieser Übungen beispielsweise Ihr Schreibverhalten, erlernen neue Schreibtechniken, treten in Dialog mit Ihrem inneren Kritiker und erhalten darüber hinaus Anregungen, um sich in eine optimale Schreibstimmung zu versetzen.

Nach dem sechswöchigen Schreibtraining werden Sie das Schreiben so in Ihrem Tagesablauf integriert haben, dass es wie das Zähneputzen zu Ihrem Alltag gehört. Dann können Sie anstatt die Schreibübungen zu absolvieren, an Ihrem Roman weiterarbeiten. Täglich, mindestens zehn Minuten. Oder Sie entscheiden sich für weitere Schreibimpulse und verinnerlichen das tägliche Schreiben noch stärker. Im zweiten Teil dieses Buches finden Sie die Impulse aus meinem E-Book „365 kreative Schreibimpulse“.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und ein gutes Gelingen!

Denise Fritsch

Vier Hürden, die Sie nach diesem Kurs übersprungen haben

Bevor wir loslegen, zeige ich Ihnen etwas detaillierter, welche Ziele mit diesem Buch verbunden sind:

1. Sie werden routinierter und regelmäßiger schreiben!

„Schreib dich frei“ ist aus der Beobachtung heraus entstanden, dass viele Hobbyautoren den Wunsch nach einem regelmäßigen Schreibrhythmus verspüren, ihren inneren Schweinehund allerdings nicht überwinden oder es in der Alltagshektik schlichtweg „vergessen“, täglich zu schreiben. Dabei ist es so wichtig, sein Schreibhandwerk zu trainieren: Wer regelmäßig schreibt, findet leichter ins Schreiben, entwickelt seinen Schreibstil und beendet somit (schneller) seine Schreibprojekte. Auch die Schreibstimme, die widerspiegelt, was Sie denken, glauben, fühlen und wie Sie handeln, wird sich durch regelmäßiges Schreiben ausbilden. Eine charakteristische Schreibstimme ist Ihr Kapital, denn sie macht Sie unverwechselbar. Ihre Leser werden Sie wieder erkennen!

Das erste Ziel des Kurses ist, dass Sie eine eigene Schreibroutine entwickeln. Die 30 „MoF“-Aufgaben werden Ihnen genügend Anregungen zum Schreiben bieten. Ich habe einen Zeitraum von sechs Wochen gewählt, weil es wissenschaftlich bewiesen ist, dass die Wahrscheinlichkeit,

dass eine Routine nach Ablauf des Trainings beibehalten wird, umso größer ist, je länger die Zeitspanne ist, in der eine Gewohnheit ausgebildet wird. Das regelmäßige Schreiben geht somit in Fleisch und Blut über. Sie entwickeln auf diese Weise eine tägliche Routine und trainieren Ihre „Schreibmuskeln“. So können Sie am Ende des Kurses voller Selbstbewusstsein von sich sagen: *„Ich bin ein Autor/eine Autorin“*. Sätze wie *„Ich möchte Autor/Autorin werden“* lassen Sie hinter sich. Denn Sie werden bis dahin täglich geschrieben haben (Der Sonntag ist ein Ruhetag, den Sie sich dann wahrlich verdient haben.).

2. Sie werden drauflosschreiben können!

Sie erhalten mit den täglichen Übungen ein Repertoire an Schreib Anregungen, die Ihnen zukünftig den Einstieg ins Schreiben erleichtern werden. Vielleicht kennen Sie es aus eigener Erfahrung: Sie sitzen am Schreibtisch, haben Zeit und wollen wirklich schreiben, doch Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen. So viele Ideen! Oder gar keine Ideen? Wenn Sie Ihren Schreibprozess mit einer Einstimmung auf das Schreiben beginnen, indem Sie sich durch einige „Stretchingübungen“ in Sachen Kreativität aufwärmen, werden Sie einfach drauflosschreiben können. Denn keine der Übungen fordert von Ihnen Perfektion; Sie werden keinen Druck verspüren, sich erst etwas Tolles ausdenken zu müssen, bevor Sie loslegen. Sie schreiben einfach, was Ihnen einfällt. Alle Übungen in diesem Buch können Sie jederzeit auch unabhängig voneinander wiederholen.

3. Sie setzen Ihre Kreativität frei!

„Schreib dich frei“ bedeutet auch, dass Sie sich von den Vorgaben des literarischen Schreibens befreien: Literarische Gattungen, Spannungsbogen, Inhalte und Handlung – in diesem Schreibprogramm ist nichts davon von Bedeutung.

Sie schreiben frei, Sie schreiben assoziativ, Sie schreiben kreativ. Sie probieren aus und schreiben „unperfekte“ Texte. Hier wird nichts bewertet, sondern es wird losgeschrieben, experimentiert und es werden Ideen generiert.

4. Sie werden Ihr Schreibverhalten reflektieren

Neben einer täglichen Schreibroutine ist das wichtigste Ziel, das Sie durch das Arbeiten mit diesem Buch erreichen können, der Umgang mit Ihrem inneren Kritiker. Sie werden ihm in den Samstagsaufgaben begegnen und ihn von sich überzeugen. Damit entfesseln wir Ihren Traum vom Schreiben. Wie das geht? Sie werden sich reflektieren, in Dialog mit Ihrem inneren Kritiker treten und sich schreibend selbst beobachten.

Darüber hinaus ...

- ... schärfen Sie Ihre eigene Wahrnehmung.*
- ... regen Sie Ihre Fantasie an.*
- ... werden Sie inspiriert.*
- ... lernen Sie verschiedene Schreibtechniken kennen.*
- ... optimieren Sie Ihren eigenen Schreibstil.*
- ... aktivieren Sie Ihre Vorstellungskraft.*
- ... fördern Sie Ihren sprachlichen Ausdruck.*

So arbeiten Sie mit dem Buch

Ich sage es besser sofort: Wenn Sie dieses Buch nur durchlesen, werden Sie keinen Nutzen daraus ziehen können. Dieses Buch ist ein reines Arbeitsbuch. Damit Sie maximal davon profitieren, bitte ich Sie, Folgendes zu beachten:

1. Ich empfehle Ihnen, für die Dauer des Kurses ein Notizbuch zu verwenden. Es ist wunderbar motivierend, zu sehen, wie sich die Seiten füllen! Außerdem können Sie es immer wieder nutzen, um Ideen aufzugreifen, die Sie während des Schreibprogramms generiert haben.
2. Ihre Aufzeichnungen sind nur an Sie gerichtet. Bewahren Sie Ihre Notizen deshalb an einem Ort auf, der nur für Sie zugänglich ist. Wenn Sie sich darüber bewusst sind, dass Ihre auf Papier gebannten Gedanken sicher vor neugierigen Blicken Dritter sind, schreiben Sie ehrlicher, befreiter und unverfälschter. Sie werden sich zunehmend auf das Wesentliche konzentrieren können als auf die Frage.
3. Bevor Sie mit dem sechswöchigen Schreibprogramm beginnen, müssen Sie planen: Fragen Sie sich, wann es in Ihrem Tagesablauf am wahrscheinlichsten ist, dass Sie sich 15 Minuten Zeit zum Schreiben nehmen können. Stehen Sie gegebenenfalls eher auf, gehen Sie später ins Bett oder verzichten Sie auf Ihre Lieblingsserie. Wenn Sie das Gefühl haben, zu erschöpft oder zu müde zu sein, trinken Sie ein Glas Wasser und denken Sie an

Ihr Ziel. Den inneren Schweinehund zu überwinden ist zugegebenermaßen manchmal wirklich schwer. Doch nur so erreicht man seine Ziele. Also los!

4. Versuchen Sie in den nächsten Wochen möglichst stets zur gleichen Zeit zu schreiben. Integrieren Sie das Schreiben so in Ihren Tagesablauf, dass Sie etwa zehn bis zwanzig Minuten ungestört sind. Schaffen Sie sich diesen täglichen Freiraum zum Schreiben und sprechen Sie sich mit Ihrer Familie ab, um in Ihrer Schreibzeit ungestört arbeiten können.
5. Stellen Sie sich einen Timer beziehungsweise eine Stoppuhr (in den einzelnen Aufgabe finden Sie oft zeitliche Vorgaben), damit Sie während des Schreibens nicht auf die Uhr schauen müssen, und fangen Sie einfach an, zu schreiben. Ja: einfach so, ohne darauf zu achten, ob Sie mental zum Schreiben bereit sind oder nicht. Die Schreibzeit zu begrenzen ist ein einfacher Trick aus der Schreibberatung: Je geübter Sie sind, innerhalb einer vorgegeben Zeit zu schreiben, desto leichter wird es Ihnen fallen, auch bei ungünstigen Rahmenbedingungen in einen Schreibfluss zu gelangen.
6. Viele von uns haben es im Computerzeitalter fast verlernt: handschriftlich zu schreiben. Ja, ich weiß, es ist mühsamer und mitunter auch sehr anstrengend, Texte mit der Hand zu schreiben. Dennoch kann ich Ihnen nur empfehlen, insbesondere während dieses Schreibprogramms immer wieder mit Papier und Stift zu schreiben. Sie werden ganz sicher langsamer schreiben als Sie tippen, doch genau diese Verlangsamung, dieses handschriftliche Ausschreiben von Wörtern und Sätzen sollten Sie als Vorteile sehen, die Sie sich als Autor zu Nutze machen sollten. Studien zeigen, dass durch das handschriftliche Schreiben andere Gehirnregionen

aktiviert werden als beim Computerschreiben. Sie denken anders, nehmen anders wahr und hören auf kreative Eingebungen, die Sie während des Tippens gar nicht bemerken. Sie sind aufmerksamer und kommen Ihrem Inneren näher. Probieren Sie es aus!

7. Setzen Sie sich nicht unter Druck. Versuchen Sie, jede Übung mit Leichtigkeit und Unbefangenheit auszuführen.
8. Wenn Ihnen eine Übung einmal überhaupt nicht zusagt, ist das völlig in Ordnung. Doch bitte begehen Sie nicht den Fehler, deshalb nicht zu schreiben! Wiederholen Sie stattdessen zunächst eine bereits durchgeführte Aufgabe, um in Ihrem Schreibrhythmus zu bleiben. Fragen Sie sich aber bitte in einer ruhigen Minute einmal, warum Sie die jeweilige Übung abgelehnt haben. Liegt es vielleicht daran, dass sie Erinnerungen in Ihnen wachruft? Möglicherweise liegt Ihnen die Aufgabe nicht, weil Sie unbewusst davon ausgehen, dass Sie diese nicht bewältigen können? Verschieben Sie die Übung auf später! Womöglich benötigen Sie noch etwas Zeit und einen sichereren Umgang mit Ihrem inneren Kritiker!
9. Obwohl die Aufgaben (mit einer Ausnahme) nicht aufeinander aufbauen, möchte ich Sie bitten, sie im ersten Durchlauf chronologisch durchzuarbeiten. Auf diese Weise picken Sie sich nicht nur die Rosinen heraus und können gewiss sein, dass Sie jede Übung auch wirklich durchführen. Denn später werden Sie auch in Ihrem Romanprojekt immer wieder Schreibphasen haben, die ihnen weniger gefallen.
10. Der Kurs startet mit einer Samstagsaufgabe, in der Sie das sogenannte „Freewriting“ kennenlernen. Da auf

dieser Methode viele Übungen aufbauen, empfehle ich Ihnen den Start des Programms auf einen Samstag bzw. auf einen freien Tag (wenn Sie beispielsweise im Schichtdienst arbeiten) zu legen, da Sie für diese Aufgaben etwas mehr Zeit benötigen als für die „MoF“-Aufgaben.

11. Schieben Sie das Schreibprogramm nicht auf, sondern beginnen Sie am kommenden Samstag! Je eher Sie Ihre tägliche Schreibpraxis etablieren, desto eher gelingt es Ihnen, sich einen täglichen Schreibrhythmus anzugewöhnen.
12. Auf meinem Blog „Schreibretreat“ finden Sie ein Dokument zum Download, mit dem Sie Ihren täglichen Erfolg sichtbar machen. Haken Sie jede Aufgabe ab, die Sie bearbeitet haben, und freuen Sie sich darüber, dass Sie täglich schreiben.

Überblick Schreibprogramm

Auf den folgenden Seiten sehen Sie alle Aufgaben des Schreibkurses und deren Ziele. Bitte machen Sie die Aufgaben der Reihenfolge nach, damit Sie sich nicht nur die „Rosinen“ herauspicken und wirklich alle Übungen bearbeiten.

Aufgabe	Titel	Reine Schreibzeit	Ziele	Methoden/ Hilfsmittel
1. Samstagsaufgabe, Aufgabe 1	Warm schreiben	5 Minuten	Alltag loslassen schneller schreiben flüssiger formulieren Schreiben ohne Zensur	offenes Freewriting
1. Samstagsaufgabe, Aufgabe 2	Meine Schreibthemen	10 Minuten	sich auf ein Thema einzulassen Ideen generieren alle Ideen zulassen flüssiger formulieren	fokussiertes Freewriting
MoF 1	Mein Schreib-Ich in fünf Jahren	10 Minuten	positive Gefühle entwickeln Ziele entwickeln sich als Autor/in wahrnehmen	Visualisierung Best Possible Self Freewriting
MoF 2	Auf der Suche nach neuen Schreiborten	14 Minuten	flexibel sein an unterschiedlichen Orten schreiben	Freewriting

Aufgabe	Titel	Reine Schreibzeit	Ziele	Methoden/ Hilfsmittel
MoF 3	Mit Schreib- anregungen in den Flow schreiben	10 Minuten	Material sammeln Ideen generieren spontan schreiben Schreibblockaden aktiv vorbeugen	Freewriting
MoF 4	Ideen mit einem Cluster generieren	15 Minuten	Schreibtechnik erlernen Ideen generieren	nicht-lineare Schreib- methode: Clustern Freewriting
MoF 5	Gefühle – Über Sinne schreiben	15 Minuten	Ideen generieren innere Bilder erzeugen sich einem Gefühl be- wusst über alle Sinne näher	assoziatives Schreiben
2. Samstags- aufgabe, Aufgabe 1	Die Schreib- ängste entdecken	5 bis 8 Minuten	Schreibängste aufspüren	Freewriting
2. Samstags- aufgabe, Aufgabe 2	Sich mit Schreibängs- ten auseinan- dersetzen	27 bis 32 Minuten	in Kontakt treten mit den Schreibängsten Lösungen finden	Selbstanalyse Dialog Brief an sich selbst schreiben
MoF 6	Neue Themen entdecken	13 Minuten	Ideen generieren	Cluster Liste
MoF 7	Inspiration: Von anderen Autoren lernen	10 Minuten	Inspiration	Freewriting Hilfsmittel: Roman
MoF 8	Bilder erzeugen	8 Minuten	Ideen generieren	Wortliste assoziatives Schreiben