

In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

# 30 MINUTEN

Daniel Fitzke

# Schreib- blockaden lösen

GABAL

**Daniel Fitzke**

**30 Minuten**

# **Schreibblockaden lösen**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg  
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen  
Lektorat: Eva Gößwein, Berlin  
Grafiken: Daniel Fitzke/gutekomunikation.net  
Autorenfoto: Foto Gehring, Lennestadt  
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

© 2018 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit  
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle  
Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für  
eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemach-  
ten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

ISBN 978-3-95623-795-9

# In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## ***Kurze Lesezeit***

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Schreibblockaden gibt es gar nicht</b>	<b>9</b>
Prokrastination ist Arbeit	10
Der kreative Prozess	12
Druck macht Diamanten	18
<b>2. Angstblockaden und Erwartungsmanagement</b>	<b>21</b>
Angst blockiert	22
Eigene Erwartungen	24
Erwartungen des Umfelds	29
Vertrauen ist gut! Punkt.	35
<b>3. Kreative Prozesse gestalten</b>	<b>39</b>
Intensität und Bewusstseinsaktivität	40
Expedition: Es geht los!	42
Inkubation: War da was?	47
Illumination: Feuerwerk im Cortex	53
Evaluation: Präzisionsarbeit auf den letzten Metern	58
<b>4. Blockadefrei schreiben</b>	<b>63</b>
Vertrau dir selbst, sonst tut es keiner	64
Fütter die Aliens	65
Spiel mit deinem inneren Kind	67
Du bist okay!	79

<b>Den inneren Monolog anhalten</b>	<b>82</b>
<b>Fast Reader</b>	<b>85</b>
<b>Das letzte Wort ...</b>	<b>92</b>
<b>Der Autor</b>	<b>94</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>95</b>
<b>Register</b>	<b>96</b>

# Vorwort

Hey, du! Ja, du, liebe Leserin. Und natürlich auch du, lieber Leser. Darf ich „du“ sagen? Nur für dieses Buch? Danach können wir gern wieder förmlich werden. Aber jetzt wollen wir ja gemeinsam an einer Sache arbeiten. Und da soll es doch ein bisschen lockerer zugehen. Schließlich geht es um Kreativität, oder nicht?

Ja, du hast richtig gelesen: Wir werden uns mit Kreativität beschäftigen. Denn du bist auf jeden Fall ein kreativer Typ. Sonst hättest du nicht zu diesem Buch gegriffen. Schreibblockaden, oder wie immer du sie nennen willst, gehören nämlich zu kreativen Prozessen dazu. Darum haben wir kreativen Schreiber alle damit zu tun. Nur wer lieblos Worte aneinanderreihet, kennt keine Schreibblockaden.

Also einigen wir uns darauf, vorerst beim „Du“ zu bleiben? Super, ich danke dir! Dafür verspreche ich dir auch, dass wir gemeinsam eine Menge Spaß haben werden. Du wirst feststellen, dass du mit deinen Schreibblockaden nicht allein bist und dass mit dir alles in Ordnung ist. Schon allein dadurch wird dieses Buch dich ganz persönlich weiterbringen und dir bei deiner Arbeit helfen.

Du wirst außerdem konkrete Modelle und Vorgehensweisen kennenlernen, für die es auch eine wissenschaftliche Grundlage gibt, und du bekommst Checklisten, die dir deine Arbeit erleichtern. Vor allem aber wirst du in Zukunft bei deiner kreativen Schreibe

noch mehr Spaß haben und dich besser fühlen. Denn du wirst entspannter bei der Sache sein, deinen Zug zum Ziel bewahren und dich nicht aus der Ruhe bringen lassen.

Diese Worte sprudeln gerade nur so aus mir heraus. Sie läuten das Ende einer langen Inkubationsphase ein. Was das ist, erfährst du in diesem Buch. Wie du damit umgehst, auch.

Ach ja, solltest du gerade in diesem Augenblick eine Schreibblockade haben, mach dich ganz locker. Das ist nämlich ein gutes Zeichen. Du brauchst gar nicht viel zu tun, lass einfach dein Unterbewusstsein arbeiten. Lies dabei ruhig ein bisschen weiter, dann bist du wenigstens beschäftigt. Bald werden die Ideen nur so sprudeln. Ganz bestimmt. Wahrscheinlich wird es dann wieder einmal eine Punktlandung ...

Jetzt lass uns aber zur Sache kommen. Ich freue mich, dass du da bist, und wünsche dir viel Spaß beim Lesen.

*Daniel*





# 30 MINUTEN

**Warum ist Langeweile wichtig?**

**Seite 10**

**Wie laufen kreative Prozesse ab?**

**Seite 12**

**Warum sind Deadlines besser als  
ihr Ruf?**

**Seite 18**

# 1. Schreibblockaden gibt es gar nicht

Schreibblockaden hatten wir alle schon mal. In der Schule, an der Uni, als Hobby- oder Berufsschreiber. Bei Projekt- oder Abschlussarbeiten, beim Texten für Presse oder Internet, beim Vorbereiten von Reden, Konzepten oder Präsentationen. Beim Bloggen, beim Dichten, bei der Hochzeitszeitung und vielleicht sogar beim Liebesbrief. Gerade wenn es gut werden soll, passiert es: Plötzlich geht es nicht weiter und nichts ergibt mehr einen Sinn. Produktivität: scheinbar null. Nur der Papierkorb sieht nach Arbeit aus.

**Eine Schreibblockade? Nein! Eine Phase im kreativen Prozess!** Dieser läuft etwa so ab: Voller Schwung geht es an eine Aufgabe. Schnell sind erste Ideen skizziert. Dann lässt die Energie nach. Lange passiert scheinbar gar nichts. Am Rande des Nervenzusammenbruchs vollendest du dein Werk schließlich kurz vor Torschluss.

Alles okay. Kreativität braucht Zeit. Wenn du den Prozess kennst, kannst du ihn bewusst gestalten. Und schon wird dein Leben leichter.