

Leseprobe

Michael Draksal

# Schreiben im **Flow**

So legst Du den  
Schalter um



# Inhalt

<b>1. Meine Droe ist ... der Schreibrausch!</b>	4
<b>2. Was ist eigentlich ein Schreibrausch?</b>	10
<b>3. Wie fange ich an?</b>	20
<b>4. Was sage ich meinem Partner? Meiner Familie? Meinen Freunden?</b>	36
<b>5. Wo schreibst Du?</b>	48
<b>6. Wie fühlt sich Dein Flow an?</b>	60
<b>7. Wie stimmst Du Dich ein?</b>	78
<b>8. Welche Erlaubnis fehlt Dir noch?</b>	88
<b>9. Wie erholst Du Dich?</b>	98
<b>10. Meiertipps:</b>	
Tintenklecksbilder & Creative Lifestyle	107
Der Flow-Walk	123
Intuitionstraining	126
Klartraum: Schreib Dein Buch im Schlaf	141
Eine neue Sicht auf Disziplin	148
Schreibwettkampf	150
Register	154
Impressum	160

*Ich bin elektrisiert.*

*Ich habe das Gefühl,  
Teil von etwas Großem zu sein.*

*Ich inspiriere die Welt.*

*Ich schreibe Geschichte.*

*Die Wörter sprudeln aus mir heraus.*

*Im meinem Kopf gibt es eine große Party,  
ein Feuerwerk an Ideen.*

*Meine Texte sind wichtig und bedeutsam.*

*Ich bin voll bei mir,  
fokussiert und eins mit dem Text.*

*Ich schreibe mich frei.*

*Ich spüre die Magie.*

*Alles ist gut.*

# 1

*Meine Drogen ist ...  
der Schreibrausch!*



Meine Droge ist ... der Schreibrausch!

**Vor 21 Jahren hatte ich meinen ersten Schreibrausch!** Ich erinnere mich noch so deutlich daran, als wäre es gestern. Er dauerte die ganze Nacht. Ich hatte mir vom Hausmeister des Studentenwohnheims den Schlüssel für den PC-Raum besorgt, mich abends dort eingeschlossen und einfach drauf los geschrieben («frei Schnauze»). *Psychologie im Schießsport* – ein praktisches Trainingshandbuch zur mentalen Vorbereitung für Sportschützen. 10 Stunden später war die Rohfassung des Manuskriptes fertig. Erst mit Sonnenaufgang gegen 6 Uhr in der Früh wurde mir bewusst, was gerade passiert war: Ich hatte einen Schreibrausch!

Die Kapitel bauten sich Satz für Satz auf, fast automatisch. Ich sah mich selbst vor meinem geistigen Auge Vorträge zu diesem Thema halten und übertrug einfach die Struktur und den Inhalt des Vortrages ins Buch. Die Wörter sprudelten nur so aus mir heraus. Ich war wie elektrisiert. Das Zeitgefühl hatte ich komplett verloren. Am Ende war ich müde, erschöpft und überglücklich. Gänsehautstimmung.

Natürlich brauchte es im Anschluss noch ein paar Wochen Optimierung und Feintuning. Aber die Hauptarbeit fand während dieser einen Nacht im September 1996 statt, im Flow.

Inzwischen sind mehr als 30 Bücher hinzugekommen, Selbsthilfe-Ratgeber und Sachbücher. Sogar ein Lexikon ist dabei, das «Lexikon der Mentaltechniken», 6 Jahre Schreibarbeit – herausgekommen ist die weltweit größte Sammlung an Mentaltechniken, die in mehrere Sprachen übersetzt worden ist. Eine Zitate-Sammlung, «Zitate für Sportler», veröffentlicht im Jahre 2006. Und ein «Tintenklecks-Buch», wo Tintenkleckse als Kreativtechnik genutzt werden, um auf neue Ideen zu kommen. Schon Christian Morgenstern hat Tintenklecksbilder zur Inspiration gekannt und auch der französische Schriftsteller Victor Hugo, der Autor des weltberühmten Romans «Der Glöckner von Notre Dame» schwörte auf Tintenkleckse, um in den Flow zu kommen. Keine Angst, Du musst nicht selbst Tintenklecksbilder malen ... – allein das Anschauen so einer chaotischen und dennoch symmetrischen Form reicht schon für einen Kreativ-Booster. Dazu später mehr.

Meine Droge ist ... der Schreibrausch!

Mein ungewöhnlichstes Projekt: Die Serie «100 Verdammte gute Fragen». Die Bücher dieser Serie stellen 100 Fragen zu einem bestimmten Thema und lassen den Leser dann selbst auf die Antwort kommen! Das war für mich als Ratgeber-Autor ein richtiger Game Changer. Statt «Rat zu geben», stelle ich «einfach nur» gute Fragen, denn die Antworten trägt jeder bereits in sich. Unser Unterbewusstsein ist so genial, es reicht der richtige Impuls und schon läuft es. Beim Schreiben dieser Fragen-Bücher war ich oft im Flow, das kannst Du mir glauben.

An belletristische Genres habe ich mich (noch) nicht herangetraut, wobei der Trend bei Ratgebern und Sachbüchern durchaus in diese Richtung geht, also belletristische Elemente einzusetzen, z. B. einen Spannungsbogen, einen Protagonisten, durch den der Leser alles miterlebt (Lernen aus Erfahrung), die Heldenreise, Metaphern und Sprachbilder für komplexe Zusammenhänge. Auch ein Ratgeber muss heutzutage so spannend erzählen wie ein Thriller und so unterhaltsam sein wie Comedy, also die **Emotionen** der Leser ansprechen und erst dadurch echte Veränderungskraft erhalten.

Egal aus welcher Richtung Du kommst, wenn Du besser schreiben möchtest, brauchst Du neben dem fachlichen Handwerk (das ist nicht Thema dieses Handbuches hier), vor allem die Fähigkeit, Dich selbst in den **Flow-Zustand** zu versetzen. Denn in diesem Zustand sind Deine Texte die besten, die Du schreiben kannst.

Dieses **Coaching in Buchform** richtet sich an alle, die schreiben. Sei es im privaten Bereich: Die eigenen Gedanken aufzuschreiben, eine emotionale Rede für eine Hochzeit formulieren, für Texte im Business-Kontext: treffend formulierte E-Mails mit Inspirationskraft, Manuskripte für Ansprachen und Präsentationen, bis hin zum Schreib-Profi, also Texter, Blogger, Redakteure, Songwriter und Autoren von Sachbüchern, Kurzgeschichten und Romanen, Thriller, Science-Fiction, Fantasy ... Was schreibst Du?

Meine Droge ist ... der Schreibrausch!

Wobei Profis dieses geniale Gefühl eines **Schreibrausches** bestimmt schon selbst häufig erlebt haben: Du vergisst alles um Dich herum, gehst voll in dem Moment auf und die Wörter fließen nur so aus Dir heraus. Wie automatisch und dabei hochkreativ. Hinterher fragst Du Dich: «Wie habe ich das nur geschafft?!», und bist erstaunt über Dich selbst. Es ist ein sehr sehr schönes Gefühl – der Flow-Zustand.

Das Interessante an diesem Zustand ist, dass die **Leistung**, die wir in diesem Zustand zeigen, sehr hoch ist. Eine persönliche Bestleistung. Geistesblitze, Kreativität, Produktivität sind charakteristisch für so einen Schreibrausch. In einer 10-Jahres-Studie von McKinsey (2014) waren es 2- bis 5-mal mehr Produktivität und bis zu 9-mal mehr Kreativität im Flow-Zustand. Wahnsinn! Mit diesem Coaching stelle ich Dir einen **Trainingsplan** vor, mit dem Du beim Schreiben häufiger in den Flow kommst.

Man kann tatsächlich trainieren, diesen Zustand häufiger zu erleben – mit den richtigen Methoden! Das ist genau mein Ding als Sportwissenschaftler und Trainer: Ich bin nicht nur Autor und kenne den Schreibrausch aus eigener Erfahrung, sondern habe mich in meinem Studium (Sportwissenschaft und Psychologie) intensiv mit Trainingslehre und der Frage beschäftigt, wie das Training von Flow, Kreativität und persönlicher Bestleistung gestaltet sein muss, damit es wirkt.

Sicher gehört auch Talent dazu, um wirklich gut zu schreiben. Aber wenn ein talentierter junger Schriftsteller nicht an sich «arbeitet», verkümmert das, was ihm früher so leicht von der Hand gegangen ist. Ganz nach dem Motto «Wer rastet, der rostet». Oder etwas schärfer ausgedrückt: **Was nicht wächst, stirbt!** **Komm in den Schreibrausch!** Es gibt keine bessere legale Droge. Deine Texte sind in diesem Zustand die besten, die Du jemals geschrieben hast.

Auf den folgenden Seiten stelle ich Dir die wirksamsten Techniken hierfür vor. Wobei Du gar nicht alle davon machen musst – im Gegenteil: Such Dir nur die Methoden heraus, die Dir persönlich am besten gefallen. Ich spreche hier gern vom **Methoden-Buffet**. Wähle genau die Techniken, bei denen Du Interesse,

Meine Droge ist ... der Schreibrausch!

Neugier, Inspiration, ja sogar **Begeisterung** spürst. Hey, es geht um Emotionen, und wenn sich eine Methode für Dich nach Zwang, Disziplin und Einschränkung anfühlt, nach dem Motto «DAS muss ich jetzt auch noch machen?!», funktioniert das Spiel nicht. «Wie geil, das WILL ich jetzt machen» – ist die Haltung, die Du bei Deiner Lieblingsmethode haben solltest. Eine Sog-Motivation, eine Motivation, die von innen heraus kommt. Du machst es gern! Du freust Dich richtig auf Dein neues Einstimm-Ritual. Dann hast Du Dein Erfolgsgeheimnis gefunden und wirst bessere Texte schreiben:

«Das beste Erlebnis führt zum besten Ergebnis.»

**Ich wünsche Dir viel Spaß und viele Flow-Erlebnisse auf Deiner Reise!**

**Michael Draksal, M.A.**  
Sportwissenschaftler & Trainer  
[www.Michael-Draksal.de](http://www.Michael-Draksal.de)



PS: Es gibt zu diesem Buch eine online-Community. Wenn Du Fragen hast oder Dich mit anderen austauschen möchtest, komm gern dazu:

[www.Schreiben-im-Flow.de](http://www.Schreiben-im-Flow.de)

## Schreibwettkampf

Die Grundidee dieses Buches ist der Transfer von Erkenntnissen aus der modernen Trainingslehre in die Schriftsteller-Welt. Es hat mir viel Freude bereitet, meinen Background als Sportwissenschaftler und Trainer für Dich als künftigen Autor nutzbar zu machen. Und so ist es nur konsequent, dass abschließend noch auf den «**Schreibwettkampf**» hingewiesen wird. Denn tatsächlich motiviert es ganz besonders, wenn Du nicht nur für Dich alleine lernst, sondern an einem Wettbewerb teilnimmst. Die Übungen also direkt einsetzt für ein konkretes Schreibprojekt. Du schreibst in dem Bewusstsein, dass Deine Texte am Ende kritisch bewertet werden. Und dass aus dieser Beurteilung eine Platzierung abgeleitet wird: 1. Platz, 2. Platz, 3. Platz, 4.-10. Platz. Je nach Platzierung ergibt sich ein bestimmtes Preisgeld und die Veröffentlichung Deiner Texte, inklusive Autorenhonorar am Verkauf.

**So eine Challenge kann viel Energie und Motivation freisetzen!** Stell Dich dieser Herausforderung. Einfach nur als Motivationskick. Du wirst all die Übungen hier viel intensiver umsetzen und sicher auch noch weitere schreibspezifische Erkenntnisse für Dich gewinnen, wenn Du das im Rahmen eines Kurzgeschichtenwettbewerbs machst.

In Deutschland werden regelmäßig Schreibwettbewerbe angeboten. Mein «Schreibwettkampf» aus der Edition Schreibrausch findet jährlich statt und ist mit 5.000 Euro Preisgeld plus Veröffentlichung dotiert. Die aktuelle Ausschreibung findest Du auf:

[www.Schreiben-im-Flow.de](http://www.Schreiben-im-Flow.de)

Ich hoffe, wir sehen uns in diesem Rahmen wieder!  
Dein Coach Michael



## Meine Empfehlungen ...



Michael Draksal

### **Empathie kann man trainieren**

Wirksame Übungen für mehr Verständnis & Mitgefühl

128 Seiten

14,8 cm x 21 cm, Taschenbuch

ISBN 978-3-86243-226-4

Draksal Fachverlag GmbH

14,90 EUR

Auch als E-BOOK erhältlich

ISBN 9783862432240 (E-Pub-Version)

ISBN 9783862432257 (PDF-Version)



Michael Draksal

### **100 Verdammト gute Fragen - CHANGE**

Veränderung erfolgreich meistern mit Hilfe von Fragen

80 Seiten

17 cm x 24 cm, Hardcover

ISBN 978-3-86243-221-9

Draksal Fachverlag GmbH

12,90 EUR

Auch als HÖRBUCH erhältlich

ISBN 978-3-86243-238-7 (MP3-Download)

Auch als E-BOOK erhältlich

ISBN 978-3-86243-224-0 (E-Pub-Version)

ISBN 978-3-86243-225-7 (PDF-Version)



Michael Draksal

### **Tintenklecks-Träume**

Finde in 10 Minuten die Idee, die Dein Leben verändert

128 Seiten

21 cm x 21 cm, Großformat

ISBN 978-3-86243-180-9

Draksal Fachverlag GmbH

14,90 EUR

Auch als HÖRBUCH erhältlich

ISBN 978-3-86243-181-6 (Audio-CD)

ISBN 978-3-86243-182-3 (MP3-Download)

Auch als E-BOOK erhältlich

ISBN 978-3-86243-176-2 (E-Pub-Version)

ISBN 978-3-86243-177-9 (PDF-Version)

[www.Michael-Draksal.de](http://www.Michael-Draksal.de)

# Register

---

## A

Ablehnung 97  
Ablenkung 67, 100  
Achtsamkeit 44, 45, 46, 69, 70  
Adele 17  
Alkohol 15, 85, 147  
Alltagsmanagement 24

## B

Badezimmerspiegel 24, 25, 26, 28, 35  
barfuß 66, 69  
Barfußpfad 67  
Bauchgefühl 43, 127, 128, 132, 135, 136, 137, 138, 140  
Beharrungstendenzen 42, 47  
Blockade 50, 106  
Brief 29, 30, 35, 43

## C

Challenge 32, 152  
Christian Morgenstern 6, 80

## D

Digital Detox 101  
Disziplin 2, 9, 27, 148, 149  
Düfte 80

## E

Einschlafen 145  
Einstimmung 15, 80, 81, 82, 84, 87, 108  
Emotion 63, 66  
Emotionstagebuch 63, 64, 65, 69

Empathie 42, 65, 73, 153  
Entscheidungsfindung 128, 136, 138, 139

Entspannung 67, 100, 136, 147  
Erholung 100, 144  
Erinnerungshilfe 24

Erlaubnis 2, 88  
Ernährung 96

## F

Familie 2, 36, 38  
Flow 1, 2, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 31, 32, 41, 50, 56, 58, 60, 62, 63, 65, 69, 74, 75, 76, 81, 82, 83, 84, 86, 90, 100, 106, 123, 124, 125, 128, 135, 149, 152

Flow-Stopper 84  
Fokussierung 13, 14

Frankenstein 142  
Franz Kafka 13, 16

## G

Gewohnheit 27, 28, 35, 108  
Gewohnheitsbildung 25, 26, 27

## H

Handlungsoptimismus 29  
Hugo, Victor 6, 80

## I

Ich 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96  
Inspiration 6, 8, 15, 25, 26, 53, 63, 80, 96, 109, 124, 133, 147  
Intuition 127, 128, 129, 131, 132, 133, 137, 139, 140

## J

Jackson, Michael 17  
Jazz 131

## K

Kafka, Franz 13, 16  
King, Stephen 17, 142, 146  
Kirche 52  
Klartraum 2, 141, 142, 144, 145, 146, 147  
Komfortzone 46  
Kraft, Robert 14, 15

Kreativität 8, 15, 18, 80, 84, 108, 142, 149  
Kritik 97  
Kurzgeschichten 7, 31, 32, 35

## L

Leitplanken-Modell 149  
Lesung 142

## M

Mary Shelly 142  
McCartney, Paul 142  
Meditation 15, 44, 46, 47, 102  
Michael Jackson 17  
Mihályi Csikszentimályi 12  
Mineralwasser 85  
Musik 12, 15, 16, 19, 72, 76, 80, 81

## O

Offroad 133  
Olympiastützpunkt 38

## P

Partner 2, 36, 38, 39  
Paul McCartney 142

## R

Real-Ich 90, 91, 92, 93, 94  
Realitäts-Checks 145  
Robert Kraft 14, 15

## T

Tasse 87  
Thema 25, 28, 32, 35, 100  
Themenfindung 25, 28, 32, 35, 100

## U

Umfeld 38, 39, 42, 43, 47, 90, 92, 96, 100  
Umfeldmanagement 38, 41, 47

## V

verlegerischen Gespür 127  
Victor Hugo 6

## W

Walk & Talk 124  
Warm-up 80  
Wein 15, 85  
Wettervorhersage 132  
Wunsch-Ich 90, 91, 92, 94, 95, 96

## Z

Zeitgefühl 6, 130  
Zitate 6, 33, 35  
Zug 34, 50  
Zweifel 19, 90

# Dein Text als HÖRBUCH?

## Ist Dein Text fertig?

Dann lass uns darüber sprechen, wie daraus ein **Hörbuch** wird. Das ist heutzutage leichter als Du denkst! Wir haben ein **großes Netzwerk** an professionellen Sprechern und sind im **Hörbuch-Download-Markt international** stark aufgestellt.

Dein Text wird **professionell vertont** und über uns in alle relevanten Download-Portale und Streaming-Dienste eingespielt, z.B. bei **Spotify, Deezer, Audible, iTunes, Google Play, Thalia, Claudio, Apple Music und viele mehr!**



## Mehr erfahren unter:

[www.Draksal-Audio.de](http://www.Draksal-Audio.de)

# Impressum

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Draksal, Michael (2019):  
*Schreiben im Flow. So legst Du den Schalter um.*  
Leipzig: Draksal Fachverlag.  
ISBN 978-3-86243-229-5

## Auch als E-Book erhältlich:

ISBN 978-3-86243-230-1 (E-Pub)  
ISBN 978-3-86243-231-8 (PDF)

## Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag  
Postfach 10 04 51  
D-04004 Leipzig  
Deutschland  
[www.draksal-verlag.de](http://www.draksal-verlag.de)

## Produktion

Katja Krüger

## Satz & Grafik

Katja Krüger

## Umschlaggestaltung

Katja Krüger

## Bildnachweis

Draksal Fachverlag GmbH:  
9 (Portrait Michael Draksal),  
152 (Portrait Michael Draksal)

*istockphoto.com:*

18 (157194340 © trigga), 45 (516930466 © DragonImages), 51 (173226077 © TommL ), 52 (1043179556 © Everste), 56 (626361926 © Geber86), 67 (171301632 © AlexFestbaum), 68 (615494064 © microgen), 71 (877140170 © AleksandarGeorgiev), 73 (858377882 © PeopleImages), 77 (180698452 © yulkapopkova), 81 (531176186 © MarcoMarchi), 85 (895534452 © patpitchaya), 87 (1037567622 © tomturtu), 101 (892766098 © millann), 106 (185264129 © BIHAIBO), 125 (627080208 © lechatnoir), 129 (669687786 © pixelliebe), 131 (1058907974 © suteishi), 134 (579773462 © primipil), 137 (462535905 © XiXinXing), 143 (532321031 © Victor\_Tongdee), 156 (619642904 © Borut Trdina)

## © 2019 Draksal Fachverlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

# Schreiben im **Flow**



## *Hattest Du schon mal einen Schreibrausch?*

Du vergisst alles um Dich herum, gehst voll auf in dem **Moment** und die Wörter sprudeln nur so aus Dir heraus. Fast automatisch und **hochkreativ**. Hinterher fragst Du Dich: Wie habe ich das nur geschafft?! Und bist erstaunt über Dich selbst. Ein sehr sehr schönes Gefühl.

Das Interessante an diesem **Flow-Zustand** ist, dass die Leistung, die wir in diesem Zustand zeigen, sehr hoch ist. Eine persönliche Bestleistung. Geistesblitze, Kreativität, Produktivität sind charakteristisch für den Schreibrausch. Mit diesem Handbuch stelle ich Dir einen **Trainingsplan** vor, wie Du beim Schreiben häufiger in den Flow kommst.

**Geeignet für alle, die schreiben.**

Autor **Michael Draksal** ist Sportwissenschaftler und Trainer und überträgt in diesem Handbuch die besten Übungen aus der modernen Trainingslehre in die Schriftsteller-Welt. Schluss mit Schreibblockaden und Zweifel – **Komm jetzt in den Schreibflow!**

[www.Schreiben-im-Flow.de](http://www.Schreiben-im-Flow.de)

ISBN 978-3-86243-229-5



9 783862 432295

14,90€ [D] | 15,40€ [A]

© 2019 Draksal Fachverlag GmbH  
[www.draksal-verlag.de](http://www.draksal-verlag.de)