



Aljoscha Long  
Ronald Schweppe



# Schreib dein Ding!



Authentisch · achtsam · kreativ 

Dein eigenes Buch – der Weg zu dir selbst 



**TERZIUM**





*Kannst du es träumen,  
kannst du es auch tun!*



Du willst ein Buch schreiben? Dann ist es das Beste, wenn du dich auf das Wesentliche konzentrierst, statt auf Technik und Theorie.

**Bestseller-Autoren zeigen, wie es geht:**

1. Schreibe authentisch – sei du selbst und stehe zu dir!
2. Schreibe achtsam – lasse das Schreiben zur Meditation werden!
3. Schreibe kreativ – entdecke dein volles Potenzial, auch indem du Mut zum Spinnen entwickelst!

**Was diesen Ratgeber besonders macht:**

- ▶ Er zeigt, wie du durchs Schreiben mehr Freude im Leben und größere Klarheit im Kopf gewinnst.
- ▶ Motivierende, praktische Übungen lassen dich in Fluss kommen, damit sich dein Talent frei entfalten kann.
- ▶ Mit Selbstzweifeln und Schreibblockaden lernst du achtsam umzugehen – und sie als Chance zur Entwicklung deiner Fähigkeiten zu nutzen.
- ▶ Du erhältst unverzichtbare Information über Verlage, Agenturen, Selfpublishing, Exposé schreiben und vieles andere mehr.



Aljoscha Long  
Ronald Schweppe



*Schreib dein Ding!*

Authentisch • achtsam • kreativ  
Der Weg zu deinem Buch –  
der Weg zu dir selbst

**TERZIUM**



Copyright © 2021 by Terzium Verlag, Allschwil (Schweiz)

Umschlaggestaltung, Satz und Innengestaltung:

Guter Punkt, München

Umschlagmotiv: Guter Punkt unter Verwendung von Motiven von

© K. Sorokin / shutterstock,

© Ingram Publishing / Getty Images Plus und

© Volodymyr Kryshstal / iStock / Getty Images Plus

Motive Innenseiten: © Getty Images Plus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-906294-21-6

eISBN 978-3-906294-22-3

Alle Rechte vorbehalten

[www.terzium.ch](http://www.terzium.ch)



*Gender, Sternchen, Unterstriche, Mann, Frau, Mensch –  
Gebrauchsanleitung zum Lesen dieses Buches*

Liebe Leserin, lieber Leser, liebe Leser\*innen,

es fällt es uns etwas schwer, dem Ruf nach gendergerechter Sprache zu entsprechen. Nicht nur, weil die Verwirrung um die korrekte Formulierung groß ist, sondern vor allem, weil es uns in den letzten 30 Jahren unseres Schreibens nie in den Sinn gekommen wäre, Autorinnen und Künstlerinnen auszuschließen, wenn wir »Autoren« oder »Künstler« schreiben, weshalb wir ja auch nicht »Christen- und Christ\*innentum« schreiben würden.

Nachdem wir in der Erstfassung dieses Manuskripts die inklusiven Schreibweisen ausprobiert haben und das Ergebnis uns eher an einen Sternenhimmel als an ein Buch erinnert hat, sind uns die vielen Sternchen auf die Nerven gegangen. Schön ist das alles nicht und es erschwert das Lesen. Anstatt es nun einfach »so wie früher« zu machen,

haben wir bunt gemischt. Statt jedes Mal »Schriftstellerinnen und Schriftsteller« oder »Leserinnen und Leser« zu schreiben, schreiben wir mal so, mal so und mischen bunt durch. Bunt ist ja auch die Welt – doch ganz gleich, welche Hautfarbe, Religion, Geschlechtszugehörigkeit oder Hobbys du hast: Auf jeden Fall bist du ein Mensch. Wundere dich also nicht, wenn du mal »Leserinnen«, mal »Künstler«, mal »Bestsellerautorinnen« und hier und da auch sowohl die weibliche als auch männliche Form liest. Sparsam eingefügt sind dann auch die Sternchen ganz hübsch.

Aus spiritueller Sicht wäre es ohnehin hilfreich, wenn wir uns nicht so sehr mit unserer Hautfarbe, unserem Geschlecht, unserer Kleidung oder politischen Zugehörigkeit, sondern vor allem mit unserem Menschsein identifizieren würden. Letztlich käme das sicher allen zugute, egal, ob Mann oder Frau oder Divers ...





## **Der etwas andere Weg zum eigenen Buch**

- Authentizität, Achtsamkeit, Kreativität – Drei Schlüssel zu dir, drei Schlüssel zu deinem Buch
- Was dich erwartet
- Über uns

## **Schreiben als Weg zu dir**

- Zeit zum Schreiben: Zeit für dich
- Schreib dich glücklich
- Entdecke dein Potenzial von Zeile zu Zeile
- Reise zum Wesentlichen
- Sich wieder ins Leben schreiben

## **Authentisch schreiben**

- Authentisch schreiben? Was heißt das überhaupt?
- Die Suche nach dem Original – Zwischen Imitation und Inspiration
- Finde deine Stimme
- *Praxisübung: Variationen über Hänsel und Gretel*
- Was ist überhaupt mein Ding?
- *Praxisübung: Authentischer durch Selbsterkenntnis*
- Von Werten zu Worten
- »Ich bin Krimiautorin« – »Ich bin Sachbuchautor«
- Stärken und Schwächen annehmen lernen
- *Praxisübung: Zehn Stärken*

- Was hält dich auf?
- *Praxisübung: Trau dich – Automatisches Schreiben*
- Sorge gut für dich

## **Achtsam schreiben**

- Was Achtsamkeit mit dem Schreiben zu tun hat
- Die Grundprinzipien der Achtsamkeit
- Die Welt wahrnehmen – Von den Sinnen aufs Papier
- Achtsamkeit ist Übungssache
- *Praxisübung: Sechs Achtsamkeitstechniken*
- Worte achtsam wählen – Die Kraft der Sprache
- Du hast die (Wort)-Wahl
- *Praxisübung: Metaphern basteln*
- Vergiss deinen Körper beim Schreiben nicht
- *Praxisübung: Aufrecht und entspannt – Körper-Achtsamkeit*
- Mens sana in corpore sano ...
- Ganz im Augenblick sein – Schreiben als Meditation
- Vom Glück der inneren Sammlung
- Den Weg als Ziel ansehen
- Schreiben als Ritual
- *Praxisübung: Tipps für dein Schreibritual*

## **Kreativ schreiben**

- Kreativität kann man üben
- Wie du deine Kreativität förderst
- *Praxisübung: Verrückten Ideen Raum geben*
- *Praxisübung: Was wäre, wenn ... oder »Die Frau im Café«*
- *Praxisübung: Ich erinnere mich*
- Lass das Kind in dir schreiben
- Dem inneren Kind Raum geben
- *Praxisübung: Gut gelogen ist halb gewonnen*
- Vom Mut, dir selbst zu vertrauen
- Fantasie in Worte fließen lassen
- *Praxisübung: Analytisch lesen – Wörter sammeln*



- *Praxisübung: Wort-Mindmap*

## **Motivation, die aus dem Herzen kommt**

- Schmerz oder Glück – was treibt dich an?
- Lass dich von deinem Traum begeistern
- Drei Schritte zum Erfolg
- »Ich habe kein Talent ...« – Vom mitfühlenden Umgang mit dem inneren Kritiker
- *Praxisübung: Einschränkende Glaubenssätze erkennen und umprogrammieren*
- Den inneren Kritiker zum Tee einladen
- Auf den Wellen reiten
- Motivationsblockaden als Chance
- *Tipps gegen Schreibblockaden*

## **Hauptsache schreiben – Impulse für die Praxis**

- Was?
- Wann?
- Wo?
- Womit?
- Für wen?
- Notieren – ein kleiner Schritt mit großer Wirkung
- *Praxisübung: Besonderheiten notieren*
- Die wichtigsten Zutaten für ein gelungenes Buch
- Der Fahrplan
- Das Gerüst: Der Plot
- Bilder statt Berichte – Zeigen statt Erzählen
- Scheiße in Gold verwandeln
- Das innere Schreibteam

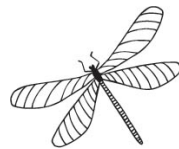
## **Von der Idee zur Veröffentlichung**

- Den richtigen Verlag finden
- Was soll ich losschicken?
- Das Anschreiben

- Das Exposé
- Oder lieber eine Agentur?
- Oder doch gleich alles selber machen? Selfpublishing
- Eines schickt sich nicht für alle – Finde deinen Weg!

#### Literaturtipps

- Ein paar unserer Veröffentlichungen
- Möchtest du mehr über uns wissen oder Kontakt zu uns aufnehmen?





## *Der etwas andere Weg zum eigenen Buch*

*»Was? So viele Bücher habt ihr geschrieben? Wie schafft ihr das nur?«*

Seit Jahren bekommen wir diese Frage ständig und überall zu hören. Viele staunen, manche runzeln ungläubig die Stirn und einige bewundern uns dafür, Autoren zu sein – gerade so, als wäre es eine außergewöhnliche Leistung, Wörter in den Laptop zu tippen – Wörter, aus denen Seiten und schließlich Bücher werden.

Aber weißt du was? Ein Buch zu schreiben ist überhaupt nicht kompliziert. Du musst dazu weder außergewöhnlich begabt, geschweige denn ein Genie sein. Und du musst dafür auch nicht Germanistik oder Literaturwissenschaften studieren.

*If you can dream it, you can do it!*

Dieses legendäre Motto aus dem Disney-Themenpark in Epcot, Florida, sollte auch dein Leitwort sein. Wenn du davon träumst, ein Buch zu schreiben, und davon gehen wir jetzt mal aus, dann ist der wichtigste Schritt schon getan. Sicher: Nicht alles, wovon wir träumen, können wir Wirklichkeit werden lassen. Wir können zum Beispiel nicht mit Schmetterlingsflügeln zum Mond fliegen oder Blumenkohl in Schokolade verwandeln. Aber wenn's ums Schreiben geht, gibt es tatsächlich nur eines, was der Erfüllung deines Traumes im Wege steht, und das ist dein

eigener Kopf; oder besser gesagt die »Affen in deinem Kopf« – die vielen Zweifel, Ängste, behindernden Glaubenssätze und all die anderen hirngeworbenen Fallen, die wir uns selbst stellen. Die halten dich nicht nur davon ab, schöne Texte zu Papier zu bringen, sondern auch davon, Neues auszuprobieren, alte Grenzen zu sprengen, dumme Gewohnheiten zu ändern oder dein Leben wirklich einmal so zu leben, wie du es leben möchtest. Und wie wir noch sehen werden, hängen all diese Dinge eng miteinander zusammen.

Hörst du eine leise Stimme in deinem Herzen, die dir sagt, dass du ein Buch schreiben solltest? Spürst du tief in dir, dass du eine Geschichte zu erzählen hast? Oder gibt es eine Botschaft oder Erfahrung, die dir so wichtig ist, dass du sie gern festhalten und vielleicht sogar in die Welt schicken würdest? Wenn ja, warum tust du's dann nicht einfach? Schreib dein Ding! Genauso machen wir es nämlich auch gerade.

Möglicherweise hast du schon einige Schreibratgeber gelesen – daran mangelt es ja nicht gerade. Und vielleicht glaubst du jetzt, dass du eine Menge über Techniken, über Dramaturgie, Spannungsaufbau, Plotstrukturen oder Erzählperspektiven wissen musst, bevor du loslegen kannst. Die Wahrheit ist jedoch: Handwerk schadet zwar nicht, aber das kommt später und außerdem meist von selbst – einfach indem du dich hinsetzt und konsequent schreibst. Und zum Glück ist das so, denn sonst gäbe es die meisten Werke der Weltliteratur gar nicht – die stammen nämlich aus einer Zeit, als es weder Schreibratgeber noch Autorentipps auf Youtube gab. Nichts gegen ein paar Tipps – die können sehr hilfreich sein; aber letztendlich brauchst du fürs Schreiben

keine Gebrauchsanleitung, so wenig wie für dein Leben. Vielleicht aber eine kleine Ermutigung?

## *Authentizität, Achtsamkeit, Kreativität – Drei Schlüssel zu dir, drei Schlüssel zu deinem Buch*

Du wirst in diesem Buch nichts über die Drei-Akte-Struktur, das Schneeflockenprinzip oder die Poetik des Aristoteles zu lesen bekommen – sorry. All diese Dinge sind zwar durchaus interessant, aber dazu gibt es schon viele gute Bücher. Wenn du magst, kannst du ja mal in die Literaturtipps am Ende des Buches hineinschauen. Und wenn nicht, dann lass es – du brauchst das nicht wirklich.

Falls du gerade zu schreiben beginnst oder schon damit begonnen hast und an deinen Texten weiterfeilen willst, ist etwas ganz anderes wichtig: Mach das Schreiben zu deinem Weg! Lerne beim Schreiben etwas über dich selbst und entdecke die Freude und Begeisterung, die darin liegen, dich selbst schreibend zum Ausdruck zu bringen. Denn nur so wirst du langfristig motiviert bleiben. Und nur so wirst du die Energie und Ausdauer entwickeln, viel Zeit auf deinem Hintern zu verbringen – und das musst du, wenn du ein Buch schreiben willst.

Um Leben und Schreiben in Einklang zu bringen, gute Texte zu produzieren und damit erfolgreich zu sein, raten wir dir, dich auf drei Aspekte zu konzentrieren:

- ▶ *Schreibe authentisch – sei du selbst und stehe zu dir.*

- ▶ *Schreibe achtsam – lass das Schreiben zu einer Meditation werden.*
- ▶ *Schreibe kreativ – entdecke dein ganzes Potenzial, indem du den Mut zum Spinnen entwickelst.*

Wir werden auf den folgenden Seiten noch ausführlich auf die Punkte Authentizität, Achtsamkeit und Kreativität eingehen. Unsere langjährige Erfahrung auf dem Gebiet des Schreibens sagt uns nämlich, dass du deine Zeit sehr viel besser investierst, wenn du dich auf das Wesentliche, statt auf die Technik fokussierst. Nicht auf deinen Kopf, sondern auf dein Herz. Nicht auf die Tonleitern und Etüden, sondern auf die Musik, um die es doch eigentlich letztlich geht.



## *Was dich erwartet*

Wie du inzwischen ahnst, ist unser Buch etwas anders aufgebaut, als die meisten Ratgeber zum Thema Schreiben. Natürlich wird es in den folgenden Kapiteln auch immer wieder um Technik gehen – beispielsweise darum, welches die häufigsten Fehler sind, die zu schlechten Texten führen. Oder um die wichtigsten Zutaten, die du für eine gute Story brauchst. Da wir die drei Schlüssel Authentizität, Achtsamkeit und Kreativität jedoch für ganz entscheidend halten, werden wir uns besonders eingehend damit

beschäftigen. Darüber hinaus möchten wir dir gern auch all das mit auf den Weg geben, was uns in den letzten Jahren geholfen hat, vom Schreiben zu leben und bis heute Freude an diesem seltsamen Job zu haben.

Unter anderem werden wir dir zeigen,

- ▶ *wie du dich ins Leben und in deine Mitte schreiben kannst;*
- ▶ *wie du dich motivieren kannst, wie du in Bewegung kommen und bleiben wirst;*
- ▶ *was dich daran hindert, noch heute anzufangen, und wie du achtsam mit Selbstzweifeln und Schreibblockaden umgehen kannst;*
- ▶ *welche einfachen Schreibübungen dir dabei helfen, deine Schreibmuskeln aufzuwärmen;*
- ▶ *wie du authentisches, achtsames und kreatives Schreiben konkret in die Praxis umsetzen kannst;*
- ▶ *wie du das Schreiben als Weg nutzt, um mehr Freude in dein Leben und mehr Klarheit in deinen Kopf zu kriegen;*
- ▶ *was du in Bezug auf Verlage, Agenturen oder Selfpublishing beachten solltest, wenn es dein Ziel ist, deine Texte zu veröffentlichen.*



## Über uns

Seit mehr als 30 Jahren schreiben wir hauptberuflich Bücher. Inzwischen sind über 50 unserer Ratgeber und Sachbücher zu psychologischen und spirituellen Themen und darüber hinaus einige Romane in namhaften deutschen Verlagen veröffentlicht worden. Unsere Bücher – einige davon sind Bestseller – wurden in über 16 Sprachen übersetzt. Zudem haben wir als Übersetzer, Herausgeber und Ghostwriter an vielen Buchprojekten mitgewirkt und auch den einen oder anderen Titel unter Pseudonymen geschrieben (die natürlich nicht verraten werden ...).

In der langen gemeinsamen Zeit des Schreibens haben wir viel gelernt – zum Beispiel, wie wichtig es ist, in seinen Büchern authentisch zu bleiben, achtsam mit Worten und sich selbst umzugehen und seiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Und auch, dass Schreiben zu einem Weg zu innerer Klarheit und einem sinnvolleren Leben werden kann, haben wir erst im Laufe der Zeit entdeckt.

Mit unserem Buch *Schreib dein Ding!* wollen wir nun einmal die Seiten wechseln und dir einen Blick hinter den Vorhang ermöglichen. Wir möchten unsere Erfahrungen mit dir teilen und sowohl den Schreibbegeisterten als auch den



Zögerlichen einen Kompass an die Hand geben, der den Weg zum eigenen Buch weist. Ob du Schreiben nun als kreative Fingerübung oder als Mittel, dich selbst kennenzulernen siehst oder ob du die Absicht hast, dein Buch in die Läden zu bekommen, ist dabei erst einmal egal.

In den gut drei Jahrzehnten, die wir nun schon in die Tasten hacken, hatten wir mehr als genug Zeit, Fehler zu machen – und wahrscheinlich haben wir kaum einen ausgelassen: Anfangs haben wir auch mal über Themen geschrieben, für die wir nicht gebrannt haben. Das lag daran, dass wir zu viel auf andere gehört oder darauf geschaut haben, was der Markt will oder die Verlage brauchen. Oft haben wir uns zu wenig Zeit für das Schreiben genommen und noch viel öfter Zeit vertrödelte, da wir uns im Vorfeld zu wenig Gedanken zu einem Buch gemacht haben, was sich später immer gerächt hat.

Und dann kommt ja noch dazu, dass wir zu zweit schreiben. Natürlich tippen wir nicht gemeinsam auf der Tastatur herum: Wir entwerfen gemeinsam Ideen, teilen das Schreiben kapitel- oder buchweise auf und entscheiden, wer jeweils schreibt und wer überarbeitet. Wir haben also quasi den Kreativen und den Lektor »unter einem Dach« – mit jeweils wechselnden Rollen.

Rockbands, Startups und Ehepaare wissen, wie schwer es ist, viele Jahre gemeinsam ein Ziel zu verfolgen, und sehr oft kommt es dabei zum Bruch. Bei uns ist es umgekehrt: Anfangs haben wir oft um Ideen und Formulierungen gestritten, inzwischen sehen wir es gelassen und professionell – mit der Folge, dass unsere Freundschaft mit der Zeit immer enger und harmonischer geworden ist.

Auch wenn du dein Buch vermutlich allein schreiben wirst, kannst du doch aus unseren Anfangsfehlern lernen:

- ▶ *Schreib nur, wozu du wirklich Lust hast.*
- ▶ *Bleib gelassen und konzentriere dich auf die professionelle Seite, nämlich auf die Qualität deiner Texte.*
- ▶ *Verstricke dich nicht in deine Emotionen und überlege immer, was du sagen willst, bevor du anfängst.*
- ▶ *Und vor allem: Trenne unbedingt Kreativität und Kritik! Erst schreiben, dann kritisieren – nicht vorher und nicht währenddessen.*



Mit jedem neuen Buch sind wir dem näher gekommen, worum es uns wirklich geht – um Authentizität, Achtsamkeit und Kreativität. Natürlich braucht es auch ein wenig Ausdauer, aber wenn du wirklich motiviert bist, wirst du damit kein Problem haben. Ein Buch zu schreiben ist wie eine Bergwanderung. Der Wunsch, am Gipfel anzukommen – das fertige Buch in den Händen zu halten –, ist natürlich die Voraussetzung, denn wie gesagt: *Nur wenn du es träumen kannst, kannst du es auch tun.* Dann aber ist es das Schlaueste, viele kleine Schritte zu machen und lieber mal

einen Umweg zu gehen, als stehenzubleiben oder sich zu verausgaben, bis man nicht mehr weiterkann. Auf diese Weise wirst du dein Ziel am Ende auch erreichen, und das ist allemal besser, als jahrelang vom großen Wurf zu träumen und nichts zu Papier zu bringen.

Wir wünschen uns, dass unser Buch dir helfen wird, *dein* Buch zu schreiben, *deine* Stimme zu finden und *deine* Stimme - sofern du das möchtest - in die Welt hinauszutragen. Und dabei kann es nicht schaden, sich Goethes schönes Zitat immer wieder einmal in Erinnerung zu rufen:

*Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll.*

