

## Schütte deine Gedanken aufs Papier!

Hier möchte ich dir\* eine kurze Anleitung zum Freewriting geben. Das eine wunderbare Technik, um in den Schreibfluss zu kommen. Sie hat nicht nur mein Schreibleben, sondern auch das, vieler meiner Kunden/innen revolutioniert. Probiere es einfach aus! Noch leichter geht es in der [Gruppe](#).

Schritt 1:

### Bereite dich vor!

**Reservier dir etwas Zeit.** 10 – 15 Minuten reichen. Sorge dafür, dass du möglichst ungestört bist.

**Hol dir** Papier und deinen Lieblingsschreibgerät. Besorge eine Möglichkeit die Zeit zu messen (Handy, Küchenwecker oder auch Computer). Dann mach es dir bequem.

**Überleg dir ein Thema.** Zu Beginn sollte dein Thema möglichst einfach sein. Beantworte eine konkrete Frage wie: *was ist das Netteste, das mir ein/e KundIn jemals gesagt hat (sagen könnte).* Oder vervollständige einen Satz wie z.B. *gefragt zu sein gefällt mir, weil ...*

**Stell deine Uhr** auf 5 – 10 Minuten.

Schritt 2:

### Schreibe!

**Schreib einfach drauf los.** Schreib alles auf, das dir in den Sinn kommt. Sei neugierig, was dir alles dazu einfällt.

➔ .....

**Es ist völlig egal**, ob es logisch, richtig, klug ist. Schreib ohne zu lesen oder gar durchzustreichen, was du geschrieben hast. Wichtig ist nur zu schreiben. Denn ein Text ist besser als kein Text.

**Schreib einfach immer weiter** – deine Hand ist ständig in Bewegung.

**Schreib so lange bis dein Wecker klingelt.** Dann schreib den angefangenen Satz fertig und freue dich aufs nächste Mal.

**Behandle deinen Text mit Wertschätzung.** Richte deinen Blick nur darauf, was dir gefällt (streich es am besten mit bunten Farben an). Denn der wichtigste Schritt ist ins Schreiben zu kommen.

Schritt 3:

**Schreibe regelmäßig!** Am besten jeden Tag eine kurze Zeit. Denn Schreiben ist Übungssache. Lass dich überraschen, wie viel Spaß das machen kann.

*\*Bitte gestatten Sie mir für dieses Impulsblatt das „Du“. Ich finde es einfach persönlicher und weitaus motivierender.*