

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.*