





Heike Thormann

# Der Erste-Hilfe-Koffer für Buchautoren

Welche Probleme du haben kannst, wenn du ein Buch schreiben möchtest, und wie du sie löst.

Dieses Buch erscheint mithilfe eines Stipendiums von  
NEUSTART KULTUR 2021.

VG WORT



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Kultur und Medien

© Heike Thormann, Warendorf  
1. Auflage 2022

ISBN Softcover: 978-3-347-58044-2

ISBN Hardcover: 978-3-347-58045-9

ISBN E-Book: 978-3-347-58046-6

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

Ohne meine schriftliche Genehmigung ist jede Verwertung unzulässig. Alle Inhalte wurden von mir sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann ich keine Garantie geben. Ich übernehme keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden.

Portraitfoto: Studio Wiegel, Münster, Fotograf Peter Wiegel  
Icon Cover: tredition GmbH, Hamburg

## **Inhaltsverzeichnis**

Inhaltsverzeichnis .....	5
Einleitung .....	7
<b>Teil 1:</b>	
<b>Probleme, die in dir selbst liegen können .....</b>	<b>10</b>
<b>Kapitel 1:</b>	
Probleme mit Schreibabsicht und Motivation .....	12
<b>Kapitel 2:</b>	
Probleme mit Selbstmotivation und Selbstdisziplin..	19
<b>Kapitel 3:</b>	
Probleme mit Geduld und Durchhaltevermögen .....	29
<b>Kapitel 4:</b>	
Probleme mit negativen Gedanken und Ängsten.....	36
<b>Kapitel 5:</b>	
Probleme mit Selbstvertrauen und Selbstzweifeln...	46
<b>Kapitel 6:</b>	
Probleme mit Perfektionismus und Selbtkritik.....	53
<b>Kapitel 7:</b>	
Probleme mit Aufschieberitis .....	62

<b>Teil 2:</b>	
<b>Probleme, die im Schreiben liegen können .</b>	<b>67</b>
<b>Kapitel 8:</b>	
Probleme mit Themenwahl und -eingrenzung.....	69
<b>Kapitel 9:</b>	
Probleme mit Aufbau, Struktur und Konzept.....	77
<b>Kapitel 10:</b>	
Probleme mit fehlender Leserorientierung .....	88
<b>Kapitel 11:</b>	
Probleme beim Schreiben und Überarbeiten .....	97
<b>Kapitel 12:</b>	
Sonstige Probleme beim Schreiben .....	103
<b>Kapitel 13:</b>	
Probleme bei der Veröffentlichung.....	108
Bücher und Kurse von mir.....	116
Über die Autorin .....	119

## Einleitung

Viele Menschen träumen davon, ein Buch zu schreiben. Du auch? Ein Buch ... das klingt nach etwas ganz Besonderem. Vielleicht kennst du das geflügelte Wort, dass man es im Leben zu „einem Haus, einem Baum und einem Buch“ gebracht haben sollte? :-) Und spätestens, wenn das Leben zu Ende geht, möchten viele Menschen Teile dieses Lebens in einem Buch hinterlassen – für ihre Nachkommen oder den Rest der Welt.

Dennoch behindern sich viele Menschen bei diesem Vorhaben. Etliche fangen – trotz des Traums – gar nicht erst an. Andere schreiben und veröffentlichen ihr Buch zwar, sind aber vom mangelnden Erfolg ihres Buches enttäuscht und lassen das Schreiben für die Zukunft vielleicht ganz sein.

Rund fünfzehn Jahre lang habe ich Menschen in Kursen, später auch in Coachings und mit Lektoraten bei diesem Traum begleitet. Zudem verdiene ich mir selbst seit dieser Zeit mein Brot mit Schreiben, habe viele, viele Artikel, Bücher, E-Books und Kurse geschrieben.

In diesen Jahren habe ich gesehen, dass die Probleme, vor denen Menschen stehen können, die ein Buch schreiben wollen, sich oft ähneln. Es sind oft immer dieselben Dinge, die den Traum vom Buch erschweren oder gar zum Scheitern bringen können.

Deshalb habe ich diesen „Erste-Hilfe-Koffer für Buchautoren“ geschrieben. Er soll dir zeigen, welche Probleme dich auf diesem Weg erwarten können, und er will dir natürlich auch „Erste-Hilfe-Maßnahmen“ dagegen an die Hand geben. Manchen Notfall wirst du damit vielleicht schon verarzten können, bei anderen empfiehlt sich vielleicht noch ein Spezialist. Scheu dich dann nicht, auch solche Hilfe aufzusuchen. Sonst wäre es doch schade um deinen Traum vom Buch.

Natürlich kannst du dieses Buch auch vorbeugend lesen. Ein Notfall, zu dem es nicht kommt, weil du vorbereitet und gewappnet bist, ist der beste Notfall. :-)

Dieser Ratgeber richtet sich an alle, die ein Buch erst noch schreiben wollen. Ich denke aber, dass auch Schreiberfahrenere den einen oder anderen Nutzen daraus für sich ziehen können. Auch richtet er sich an Autor\*innen aller Genres, ob Sachbuch, Belletristik oder Autobiografie. Zudem werde ich hin und wieder auf die speziellen Probleme von kreativen, hochsensiblen und hochbegabten Menschen eingehen, weil diese in besonderem Maße zu meinen Kund\*innen gehören.

Bitte komm dir nicht, wie in der Schule, als gemaßregelt oder kritisiert vor, wenn du dich bei dem einen oder anderen Problem wiedererkennst. Ich möchte nicht mit dem großen, bösen Zeigefinger auf dich zeigen, gemein zu dir sein und dir deine Fehler unter die Nase halten. Ich möchte dir Anregungen aus der Praxis und für die Praxis geben. Schau immer selbst, ob und

was davon vielleicht auf dich zutrifft und ob und was du davon übernehmen beziehungsweise verfolgen möchtest. Fehler machen wir alle, sehr viele davon aus reiner Unkenntnis. Und Probleme wollen gelöst werden – zum Beispiel mithilfe dieses Buches.

Achte auch immer darauf, was bei dir selbst funktioniert und was nicht, beziehungsweise darauf, ob dir weitere, zusätzliche Ideen einfallen. Schließlich sind wir Menschen verschieden und ich kann nicht wissen, was für dich richtig wäre. Deshalb wirst du in diesem Buch immer wieder Übungen finden, die dich einladen, den Lernstoff auf dich selbst zu übertragen und deine eigenen Antworten zu finden.

Ich sage ein herzliches Danke an meine Teilnehmer\*innen, Kund\*innen und Coachees. Ohne euch wäre dieses Buch nicht entstanden. Ohne euch hätte ich auch selbst längst nicht so viel gelernt, wie ich gelernt habe.

Und dir, liebe Leserin und lieber Leser, wünsche ich alles Gute für dich und deine Bücher.

Heike Thormann  
Warendorf, im März 2022

## Teil 1: Probleme, die in dir selbst liegen können

Ich beginne dieses Buch gleich mit dem persönlichen Teil. Denn wenn ich eines als Autorin, als Trainerin beziehungsweise Coach und im Leben allgemein gelernt habe, dann dies: Der größte Feind sind wir uns oft selbst. Und: Unterschätze nie das, was in dir steckt und dich, auch zu deinem Schaden, antreibt oder aufhält.

Viele unserer Probleme sind eben nicht sachlicher Natur, sondern haben mit dem zu tun, was wir an Prägungen, Denkmustern, Verhaltensweisen und ähnlichen Dingen mehr in uns tragen. Das Beste, was du deshalb für dich und dein Buch tun kannst, ist, die Muster, die diesen Traum oder dieses Vorhaben schädigen, aufzuspüren, an ihnen zu arbeiten und zu versuchen, sie zu lösen beziehungsweise positiv zu wenden.

Das ist alles andere als leicht, ich weiß, schließlich sind viele unserer Muster unbewusst und damit außerhalb unseres bewussten Zugriffs. Und selbst wenn du sie eines Tages erkennst oder zumindest erste Spuren von ihnen erhaschst, kann es noch viele Jahre dauern, bis du wirklich in der Lage bist, sie zu ändern.

Dennoch – irgendwo muss man ja anfangen. Wenn du interessiert bist, lies dir deshalb achtsam den folgenden ersten Buchteil durch. Sei auch ehrlich zu dir selbst. Kannst du dich in dem einen oder anderen

wiedererkennen? Röhrt vielleicht etwas zart an dich und lädt dich ein, dich damit näher zu befassen?

Die Tipps und Übungen sollen ein erster Einstieg sein, eben ein „Erste-Hilfe-Koffer“. Vielleicht reichen sie dir sogar schon. Wenn nicht oder nicht genug, schau, ob du dich von ihnen zu eigenen weiteren Lösungen inspirieren lassen kannst. Wir Menschen sind verschieden. Was bei dem einen funktioniert, kann bei dem anderen völlig falsch sein. In schweren Fällen kann es auch eine gute Idee sein, dir fachliche, therapeutisch-psychologische Hilfe zu suchen. Das ist keine Schande und viel besser, als etwas, was dir Schaden zufügt, unnötig lange mit dir herumzutragen.

Natürlich sind die Themen, die ich herausgegriffen habe, nur eine Auswahl. Sie zählen zu den häufigeren Problemen. Das heißt aber nicht, dass du nicht noch eigene Spezialitäten aufweisen magst. :-) Sei achtsam.

Auch meine Systematik ist sicher noch anders denkbar und relativ einfach gehalten. Sie soll dich sensibilisieren und in die Lage versetzen, überhaupt eine Ahnung von möglichen Problemen und Zusammenhängen zu bekommen. Sei deshalb auch hier achtsam und schau, welche Merkmale vielleicht typisch für dich sind.

Gut und nun – schnapp dir das, womit du dich vielleicht an deinem Traum vom Buch hinderst. Suche nach ersten Pflastern und Pillen, röhre an deinem eigenen Medikamenten-Cocktail. Ich wünsche dir dabei viel Erfolg.

## Kapitel 1: Probleme mit Schreibabsicht und Motivation

### Ist deine Motivation zugkräftig genug?

Liebe Leserin, lieber Leser, fangen wir gleich mit einer brisanten Frage an: Warum möchtest du ein Buch schreiben? Ja, wirklich, die Frage ist wichtig. Denn für ein so arbeits- und zeitaufwändiges Projekt, wie es ein Buch darstellt, braucht es die richtige und vor allem auch eine ausreichend zugkräftige Motivation. Wenn die Motivation, ein Buch zu schreiben, nicht stimmt, kann es sein, dass du den Stift nie aufnimmst oder das Schreiben früher oder später wieder sein lässt.

Ich nenne dir einmal einige Beweggründe, die zu Problemen führen können, und auf die ich in meiner Praxis mehrfach gestoßen bin. Manchmal möchten Menschen zum Beispiel dem gutgemeinten Rat anderer folgen: „Schreib doch mal ein Buch.“ („Du schreibst so gut.“ „Du weißt so viel.“ Beliebig zu ergänzen.) Manchmal möchten sie Schriftsteller\*in werden, weil sie gern mit Büchern zu tun haben und gern lesen – und vielleicht ihre Arbeit nicht mögen. Und manchmal möchten sie ein Buch schreiben, weil sie glauben, dass dieses ihnen nutzen könnte – beispielsweise, weil sie selbstständig sind und damit ihre Fachkompetenz nachweisen und für sich Werbung machen möchten. Und das ist ja auch alles legitim.

Allerdings können sich in solchen Fällen auch Hinder-  
nisse wie die folgenden auftun: Mit einer Motivation,  
die sich stark an den Ratschlägen anderer orientiert,  
bekommst du vielleicht Schwierigkeiten, die Geduld  
und den langen Atem aufzubringen, den ein Buch nun  
einmal oft braucht. Das Gleiche gilt für eine Motiva-  
tion, die eher pragmatischer Natur ist und ein Buch  
überwiegend als nützlich erachtet. Und zwischen dem  
Wunsch, sich als Schriftsteller\*in sein Brot zu verdi-  
nen, und der harten Realität einer solchen Lebens-  
weise liegen Welten – ganz zu schweigen von dem Auf-  
wand, die angestrebten Bücher wirklich zu schreiben.

Wie gesagt: Diese Beweggründe sind nicht falsch, aber  
allein, ohne weitere Motive reichen sie oft nicht aus.

Deshalb möchte ich gleich mit der wichtigen Frage  
nach deinen Motiven beginnen. Möchtest du ihnen  
einmal nachspüren? Gern.



### Eine Übung für dich

Versuche doch gleich zu Beginn Fragen wie die folgen-  
den zu beantworten:

- Warum möchte ich ein Buch schreiben?
- Beziehungsweise: Warum möchte ich ein ganz  
spezielles Buch schreiben?

- Welche Absicht verfolge ich damit? Welche Motive, also welche Motivation habe ich?
- Und vor allem: Ist diese Motivation stark genug, um mich wirklich zu motivieren?

Du kannst diese Fragen auch gern um eigene Fragen ergänzen. Die Antworten kannst du zum Beispiel im Kopf bewegen oder schriftlich festhalten. Wie du am besten arbeiten kannst.



### Zwei Anregungen für dich

- Möchtest du ein Buch wirklich schreiben? Oder möchtest du ein Buch geschrieben haben? Das ist ein Unterschied. Wenn du ein Buch geschrieben haben möchtest, können nämlich auch Dienstleister einspringen, die das für dich erledigen, zum Beispiel ein Biograf bei einer Autobiografie oder ein Ghostwriter bei Selbstständigen.
- Und muss es unbedingt ein Buch sein? Schreibst du zum Beispiel gern selbst, aber Umfang und Form eines Buches sind nicht so das Deine? Geht es dann vielleicht auch anders? Zum Beispiel mit Fachartikeln, einer Webseite beziehungsweise einem Blog, einem Podcast, einem Video, Posts in den sozialen Medien? Spiele ruhig mit alternativen Formen. Ein Buch ist zwar sehr schön, aber längst nicht alles.

## Ist dir deine Motivation klar genug?

Auch wenn dir deine Motivation nicht klar genug ist, beziehungsweise wenn sie gar widersprüchlich sein sollte, kann es zu Problemen kommen. Ich nenne dir auch hier einige Beispiele.

So passiert es schnell, dass Menschen ihre Autobiografie schreiben, ohne sich vorher darüber Gedanken gemacht zu haben, was sie damit erreichen wollen. Wenn du aber schreibst und schreibst und dir erst zu einem späteren Zeitpunkt klar wird, dass du mit deiner Autobiografie, sagen wir, Geld verdienen möchtest, kann es zu spät sein oder zumindest sehr viel Mühe machen, dein Buch so zu schreiben, dass es auch für potenzielle Leser und Käufer interessant ist. Denn das, was dich an deiner Lebensgeschichte interessiert und worüber du die ganze Zeit geschrieben hast, muss nicht das sein, was auch für Leser\*innen interessant ist. Dann ist die Gefahr groß, dass du das Buchprojekt entweder sausen lässt oder – wenn du weitermachst – über das mangelnde Interesse anderer an deinem Buch enttäuscht bist.

Ein ähnlicher Fall: Es kann auch ein Stolperstein sein, wenn du mit dem Schreiben etwas für dich verarbeiten möchtest, gleichzeitig aber hoffst, dass dieses Buch für andere Leser ebenfalls interessant ist. Beides kann zwar zusammengehen, tut es aber oft nicht. Auch hier gilt: Wenn du etwas schreibend verarbeitest, schreibst du formal und inhaltlich oft anders, als es für einen

Leser geeignet wäre. Dir fehlen der Zuschnitt und der Fokus auf Interessen und Nutzen des Lesers – und das ist es nun einmal, was diesen zum Kauf bewegt. Wird dir der Widerspruch irgendwann klar, kann das wieder das Ende deiner Motivation sein. Wird er dir nicht klar, kann er erneut den Leser und damit letzten Endes auch dich selbst enttäuschen.

Manchmal kommt es auch vor, dass Menschen sich mit widersprüchlichen Motiven selbst im Wege stehen. So können sie zum Beispiel an Thema A arbeiten, in Wirklichkeit aber etwas anderes, etwas zu Thema B schreiben wollen. Dann kann sich dieses andere, Thema B, ungewollt immer wieder in den Vordergrund schieben und die Arbeit an Thema A behindern. Oder ein innerer Widerstand kann die Arbeit an Thema A unbewusst gleich ganz mauern und blockieren. Auch hier stimmt die Motivation nicht.

Bei einer unklaren oder widersprüchlichen Motivation kann es also schwierig sein, dein Buch so zu gestalten, dass es deinen eigenen Interessen dient und dir den Nutzen bringt, den du dir von ihm erhoffst. Es kann schwierig sein, dein Buch so zu schreiben, dass es den Lesern gefällt. Es kann dich jede Schreibfreude verlieren lassen. Oder ein innerer Widerstand kann dich behindern. Das wäre dann ein Beispiel für eine der berüchtigten Schreibblockaden.

Was meinst du: Könnte es bei dir zu solchen Problemen kommen? Und wie ich gerade schon frage: Weißt

du, warum du ein Buch, dein Buch schreiben möchtest? Wenn du magst, kannst du diese Reflexionsfragen gern noch einmal in anderer Form beantworten. Ergänze einfach die folgenden Satzanfänge so spontan, unzensiert und ehrlich wie möglich.



### Eine Übung für dich

- Ich möchte ein Buch schreiben, weil ...
- Beziehungsweise: Ich möchte dieses spezielle Buch schreiben, weil ...
- Ich beabsichtige damit ... Meine Motive dafür sind ... Ich erhoffe mir davon ...
- Ich glaube, dass meine Motivation für das Buch stark genug ist, weil ...
- Oder umgekehrt: Meine Motivation könnte darunter leiden, dass ...



### Eine Anregung für dich

- Achte auf innere Widerstände beim Schreiben. Diese können auch etwas mit einer so grundlegenden Sache wie deiner Schreibmotivation zu tun

haben, also deinem Antrieb und Beweggrund, überhaupt ein Buch zu schreiben.

## Zusammenfassung

- Werde dir über deine Motivation klar.
- Finde die richtigen, zugkräftigen Motive.
- Beauftrage eventuell Dienstleister und Helfer.
- Oder lass das Buchprojekt sein. Du darfst. :-)

## Kapitel 2: Probleme mit Selbstmotivation und -disziplin

### Kannst du dich zum Schreiben bewegen?

Kommen wir zu einem zweiten großen Problem. Frühere Kursteilnehmer\*innen und Coachees haben mir oft erzählt, dass sie Probleme mit ihrer Selbstmotivation und Selbstdisziplin hatten. Und sie wünschten sich jemanden, der ihnen beim Schreiben Druck machte oder sie „in den Hintern trat“. :-) Ohne eine solche Hilfe von außen fiel es ihnen also schwer, sich zum Schreiben zu bewegen und das, was sie begonnen hatten, diszipliniert zu beenden. Das kann zwar mit einer unguten Motivation zusammenhängen, wie ich sie dir gerade beschrieben habe. Oft ist es aber etwas, was in den Menschen selbst begründet liegt.

Nun ist das hier nicht der Ort, um an deiner Psyche zu arbeiten, wenn auch du beispielsweise mit Selbststeuerung oder Selbstregulation ein Problem haben solltest und dieses Problem vielleicht sogar tiefere Ursachen hat. Dafür kannst du Psychologen, Therapeuten und andere Fachleute um Hilfe bitten. Aber ich kann dir immerhin einige Tipps geben.

### Arbeite an deinem Selbstmanagement

- Setze dir Termine: „Bis xx ist das und das fertig.“

- Entwickle Gewohnheiten und Routinen: „Von 19 bis 21 Uhr wird geschrieben.“
- Setze dir bestimmte Vorgaben: „Jeden Tag schreibe ich mindestens zwei Seiten.“
- Winke mit einer Belohnung: „Erst wird geschrieben und dann gibt's eine Tüte Chips.“
- Drohe mit einer Bestrafung: „Wenn ich nicht schreibe, gibt's auch keine Tüte Chips.“

### **Arbeite an mehreren Sachen gleichzeitig**

Hast du einfach keine Lust, an einer ganz bestimmten Sache zu arbeiten? Das ist nicht schlimm. Erstens besteht ein Buch aus vielen Arbeitsschritten: recherchieren, sammeln und ordnen, ein Konzept entwickeln, schreiben, überarbeiten, am Layout basteln und vieles mehr. Greife dir etwas heraus, was dich gerade anlacht oder dir zumindest leichtfällt, und schon bist du wieder im Tun. Oder schreibe gleich ein, zwei Bücher zur selben Zeit. Wenn dich das eine gerade anödet, lockt vielleicht das andere.

Achte nur darauf, dass du nicht zu viele Projekte gleichzeitig bearbeitest, damit du Bücher nicht nur anfängst und nie beendest. Und achte zudem darauf, dass sich die Projekte, an denen du arbeitest, genug unterscheiden, damit du nicht durcheinanderkommst – das gilt