

Selbstlernkurs: Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens

Finden Sie mit autobiografischem und kreativem Schreiben
heraus, wer Sie sind und was Sie wollen

Heike Thormann

© 2022 Heike Thormann, Warendorf
2. aktualisierte Auflage, 1. Auflage 2009

ISBN Softcover: 978-3-347-62947-9
ISBN Hardcover: 978-3-347-62948-6
ISBN E-Book: 978-3-347-62949-3

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
Lektion 1: Einführung in den Kurs.....	7
Einführung in den Kurs.....	7
Voraussetzungen für den Kurs	9
Einführung in das Thema	13
Lektion 2: Einstiege und Schreiben.....	17
Warum seine Lebensgeschichte schreiben?	17
Mit Free Writing Zugang zu seinem Unbewussten finden	18
Lebensgestaltung: Ist mein Leben selbst- oder fremdbestimmt?.....	19
Lektion 3: Hintergründe und Muster.....	24
Erinnerung und Vergangenheit	24
Woher komme ich: Herkunft und Milieu	25
Muster, Meilensteine und Beziehungen in meinem Leben	26
Lektion 4: Erstes Zwischenfazit	34
Lektion 5: Wer bin ich?.....	36
Auf der Suche nach sich selbst.....	36
Sich mit den Augen eines anderen sehen	36
Mit Assoziationen Unbewusstes aufdecken.....	38
Meine Denk- und Handlungsmuster erkennen.....	40
Lektion 6: Was kann ich?.....	47
Wenn ich nur wüsste, was ich kann	47
Motivation und Können hängen eng zusammen	50
Meine Fähigkeiten, Leistungen und Erfolge sehen	51
Was würde ein anderer über meine Talente sagen?	53
Lektion 7: Zweites Zwischenfazit.....	56
Mind Mapping für die „Lebens-Map“	56
Kärtchen-Methode als Alternative	60
Lektion 8: Was will ich?	62
Die Fabel vom Zielvogel	62
Ziele, (Kindheits-)Träume und Wünsche	63
Mit PNI Kindheitsträume auf heutigen Wert abklopfen	68

Auch mit Gegenteil- und Kopfstandtechnik herausfinden, was man will.....	70
Rückwärts gedacht: der fiktive Rückblick auf mein Leben	74
Seriell Schreiben: es liegt mir am Herzen	76
Lektion 9: Widerstände und Blockaden	79
Warum geht es nicht?	79
Innere und äußere Blockaden	80
Empfehlungen gegen Blockaden	85
Lektion 10: Drittes Zwischenfazit.....	87
Lektion 11: Möglichkeiten und Lösungen.....	89
Der fatale Hang zu automatischen Reaktionen	89
Mit kreativer Fragetechnik automatische Reaktionen erkennen	89
Mit Walt-Disney-Methode Träume in die Tat umsetzen	92
Mit Handlungsfahrplan Ziele realisierbar machen	94
Mit Visualisierungen eine Vision erschaffen	95
Weitere Lösungstipps.....	97
Anhang: Weiterführende Literatur	99
Bücher und Kurse von mir	101
Über mich.....	102

Lektion 1: Einführung in den Kurs

Lernziele

Hallo und herzlich willkommen zum Selbstlernkurs „Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens“. In dieser Lektion

- bekommen Sie einen Überblick über die Inhalte dieses Kurses,
- setzen sich mit den Voraussetzungen für diesen Kurs auseinander,
- können optional Ihre persönliche Lernzeit bestimmen,
- bekommen eine Einführung in das Thema und
- legen Ihre Lernziele für diesen Kurs fest.

Einführung in den Kurs

Sie sind nicht wirklich glücklich mit Ihrem Leben? Zu viel Routine und zu wenig Sie selbst? Farbe und Glanz sind längst abhandengekommen und alte Träume vergessen und begraben? Irgendetwas fehlt - aber was?

Und nun?

Sich in sein Schicksal fügen, Sachzwänge verschieben, auf Urlaub oder Rente freuen?

Hektisch von Job zu Job oder Partner zu Partner wechseln und doch nie zufrieden sein?

Möglich, aber nicht unbedingt die Lösung. :-)

Ob Sie Ihre Berufung finden oder das Besondere in Ihrem Leben entdecken, ob Sie sich einen lang gehegten Wunsch erfüllen oder einen Raum für sich selbst schaffen wollen – ich bin davon überzeugt, dass die Antworten wie die Hindernisse in Ihrer eigenen Lebensgeschichte verborgen liegen.

Deshalb möchte ich Sie auf eine Reise nehmen. Auf eine Reise durch Ihr Leben. Ich möchte Ihnen dabei helfen, mit **Methoden aus dem autobiografischen und kreativen Schreiben** Ihrem ganz persönlichen Lebensweg ein kleines Stück näher zu kommen.

Lernziele dieses Kurses

Sie werden **herauszufinden versuchen**,

- wer Sie sind und was Sie wirklich wollen,
- wovon Sie träumen und was Sie daran hindert,
- wo Sie mit dem Herzen dabei sind oder dem Verstand folgen,

- wie Sie neue Möglichkeiten finden und Lösungsansätze erarbeiten,
- wie Sie Ängste, Selbstzweifel und Blockaden überwinden und
- Unzufriedenheit und Stress vermeiden.

Konkret stehen dazu unter anderem **folgende Themen** auf dem Programm:

- Mit Erinnerungstechniken fangen wir an, um Vergessenes neu zu beleben.
- Übungen zu Selbst- und Fremdbild helfen Ihnen dabei, Wahrnehmungslücken zu schließen.
- Assoziationsübungen sind immer gut, um sich Denkmuster und Einstellungen zu verdeutlichen, nur Erahntes und Erträumtes bewusst machen zu können.
- Imaginäre Reisen können Ihnen den symbolischen oder tatsächlichen Wert von Kindheits- und Jugendträumen erschließen.
- Mind Mapping ist eine gute Methode, den roten Faden in Ihrem Leben zu finden, Meilensteine und Strukturen ausfindig zu machen.
- Die Positiv-Negativ-Interessant-Methode kann Ihnen dabei helfen, Ihr Urteilsvermögen zu schulen und Möglichkeiten zu entdecken ...
- ... und die Gegenteil- und Kopfstandmethode, Entscheidungen und Rollenmuster zu hinterfragen.
- Kreative Fragetechniken und Rückprojektionen können Blockaden brechen ...
- ... und Visualisierungen oder die Walt-Disney-Methode konkrete Handlungsfahrpläne ermöglichen.

Ich möchte, dass Sie

- aus der Tretmühle herauskommen, Ihr Leben überblicken und Bilanz ziehen können,
- wieder Verbindung zu sich selbst herstellen und herausfinden können, was Ihnen wirklich wichtig ist,
- sich die Erfolge, Farben und Kostbarkeiten Ihres Lebens bewusst machen können und zu schätzen wissen,
- Möglichkeiten bekommen, Ihre Potenziale zu entfalten und sich das zu holen, was Ihnen zum Glück noch fehlt,
- besser auf Chancen reagieren und Ihr Leben aktiv in die Hand nehmen können.

Dieser Kurs ist ein Arbeitskurs

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs Sie in erster Linie bei Ihrer Suche unterstützen soll und deshalb ganz entscheidend vom **Mitmachen und Mitschreiben** lebt. Ich möchte Sie nicht mit Input zudecken, sondern Ihnen dabei helfen, Ihre Antworten selbst zu finden.

Deshalb finden Sie in diesem Kurs weniger Hintergrundwissen und Know-how als vielmehr Denkanstöße und Übungen. Ihn nur zu lesen, ohne auch die Übungen zu machen, wird Ihnen nicht wirklich weiterhelfen. :-)

Nutzen Sie stattdessen die Gelegenheit und arbeiten Sie aktiv mit. Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens. Schreiben Sie Geschichte und machen Sie Geschichte. Die Ihres Lebens und Ihrer Zukunft.

Voraussetzungen für den Kurs

Um mit diesem Selbstlernkurs zu arbeiten, benötigen Sie keine Vorkenntnisse und keine ausgefeilten Hilfsmittel. Das Einzige, was Sie mitbringen müssen, sind die Bereitschaft, an sich zu arbeiten, Stift und Papier (oder Computer und Maus) und etwas Zeit.

An sich zu arbeiten heißt

- offen zu sein für Neues,
- neue Methoden auszuprobieren,
- ehrlich und selbstkritisch zu sich selbst zu sein,
- nichts für gegeben hinzunehmen und alles zu hinterfragen (auch diesen Kurs).

Stift und Papier beziehungsweise Computer und Maus brauchen Sie, um aktiv an Ihrem Kurs zu arbeiten – ihn nur zu lesen, ist nicht besonders förderlich für den Lerneffekt. :-)

Womit Sie da im Einzelnen arbeiten, können Sie sich ganz nach Ihren Vorlieben aussuchen. Manche schreiben gern direkt am Rechner, andere nutzen lieber Zettel. Legen Sie Ihre Ergebnisse diesem Kurs dann einfach in Datei- oder Papierform bei.

Die **Zeit** kann allerdings immer wieder zum Stolperstein werden, genauer gesagt die freie Einteilbarkeit der Zeit. Anders als in einem Präsenzseminar mit seinen vorgegebenen Anwesenheitszeiten sind Sie hier auf sich gestellt. Sie müssen sich die Zeit für diesen Kurs eigenverantwortlich nehmen und auch konsequent durchhalten.

Dazu möchte ich Ihnen einige Tricks und Kniffe mit auf den Weg geben:

Tipps für einen besseren Umgang mit der (Lern-)Zeit

Tipp 1: Stellen Sie Ihren Lerntyp fest. Kein Mensch ist wie der andere. Wir alle haben unsere Vorlieben und Abneigungen, unsere Stärken und Schwächen. Spielen Sie den Vorteil des Selbstlernens, die freie Wahlmöglichkeit, voll aus und überlegen Sie:

- Wo kann ich am besten lernen? (Am Schreibtisch, in der Badewanne, im Park ...)
- Wann kann ich am besten lernen? (Morgens, um Mitternacht, am Wochenende ...)
- Wie kann ich am besten lernen? (In Ruhe oder unter Menschen ...)

Und dann handeln Sie entsprechend. Wenn Sie feste Gewohnheiten zum Lernen brauchen, dann entwickeln Sie sie. Und wenn Sie relativ flexibel sind und auch in Zeitlücken lernen können, dann nutzen Sie sie. Erst, wenn Sie wissen, wo, wann und wie Sie am besten lernen, können Sie Ihre (Lern-)Zeit planen.

Tipp 2: Schreiben Sie Ihre aktuelle Zeiteinteilung auf. Schreiben Sie auf, wie viele Stunden Sie in der Woche für Beruf, Uni, Schule, andere Weiterbildungen, Haushalt, Kinder, Hobbys und so weiter aufwenden.

Und dann überlegen Sie:

- Was kann ich davon zugunsten meiner Weiterbildung streichen, kürzen oder verschieben?
- Wie viel Zeit kann ich so wann für meine Weiterbildung erübrigen? (Achtung: Vergessen Sie Ihren Lerntyp nicht. Wenn Sie feststellen, dass Sie nur morgens Zeit für Ihren Kurs haben, aber ein echter Morgenmuffel sind, dann haben Sie ein Problem. :-))
- Stellen Sie einen Arbeitsplan auf, in dem Sie Ihre „freigeschaufelten Lernzeiten“ festhalten.

Wichtig bei Ihrer ganzen Planerei ist:

- Planen Sie nicht im stillen Kämmerlein. Beziehen Sie alle Betroffenen mit ein. Sprechen Sie Ihre Lernpläne mit Kindern, Eehälften, Freunden und Arbeitgebern ab. Ansonsten hängt schnell der Haussegen schief und Konflikte sind vorprogrammiert.
- Verplanen Sie besser nicht Ihre ganze Freizeit. Niemand kann nonstop arbeiten oder lernen. Versuchen Sie es am besten gar nicht. Ihre Erfolgsquote wird sonst nicht die beste sein. :-)

Tipp 3: Halten Sie sich an Ihre Pläne. Nicht sklavisch, nein. Das sicher nicht. Aber auch nicht großzügig Pi mal Daumen. Sie lachen? Glauben Sie mir: Hier sitzt der eigentliche Pferdefuß. Da kann jemand den besten Lernplan entworfen haben: Wenn er nicht die Disziplin besitzt, diesen auch umzusetzen, war die Arbeit für die Katz.

- Gewöhnen Sie sich am besten eine gewisse Regelmäßigkeit an. (Wenn Sie regelmäßig lernen, sind die Hürden für den Start niedriger und Ihr innerer Schweinehund hat es schwerer, Sie vom Lernen abzuhalten.)
- Lassen Sie alle wissen, dass Sie jetzt lernen und nicht gestört werden wollen. (Schließen Sie sich in Ihrem Arbeitszimmer ein oder stellen Sie ein rotes Schild auf Ihren Rechner. Wie auch immer ...)
- Halten Sie durch. Konsequenz. (Wenn Sie wollen, können Sie mit kleinen Tricks wie Belohnungen nach getaner Lernzeit arbeiten. Malen Sie sich Ihren Lernerfolg in deutlichen Farben aus und lassen Sie sich nicht beirren.)

Wenn Sie möchten, nutzen Sie auch folgendes Formular für die Planung Ihrer Lernzeit.

Zeitplaner Lernzeit

Selbstlernkurse haben einen großen Vorteil: die **freie Einteilbarkeit der Zeit**. Dieser Vorteil kann aber auch schnell zum Fallstrick werden. Dann nämlich, wenn man nicht daran gewöhnt ist, eigenverantwortlich umzugehen mit seiner Zeit. Dieses Formular hilft Ihnen beim Umgang mit der Zeit: Halten Sie fest,

- wann, wo und wie Sie am besten lernen können,
- wie viel Zeit Sie fürs Lernen erübrigen können und
- zu welchen Zeiten Sie an Ihrem Kurs arbeiten können.

Mein Lerntyp – Wann, wo und wie kann ich am besten lernen?

Finden Sie Ihren persönlichen Lerntyp heraus. Jeder Mensch hat seine Vorlieben und Abneigungen, seine Stärken und Schwächen. Überlegen Sie:

Wo kann ich am besten lernen? (Am Schreibtisch, in der Badewanne, im Park ...)

Wann kann ich am besten lernen? (Morgens, um Mitternacht, am Wochenende ...)

Wie kann ich am besten lernen? (Allein, in Ruhe, mit anderen, zu festen Zeiten, egal ...)

➔ **Mein persönlicher Lerntyp:** Ich lerne am besten ...

Mein Zeitbudget – Wie viel Zeit kann ich mir fürs Lernen nehmen?

Schreiben Sie Ihre aktuelle Zeiteinteilung auf. Schreiben Sie auf, wie viel Zeit Sie in der Woche für Ihre bisherigen Verpflichtungen aufwenden. Überlegen Sie, was Sie davon fürs Lernen streichen, kürzen oder verschieben können.

Ich wende __ Stunden pro Woche auf für:	Davon kann ich fürs Lernen erübrigen:
➤ Beruf (inklusive Fahrtzeit)	
➤ Schule, Ausbildung, Universität	
➤ andere Weiterbildungen	
➤ Haushalt	
➤ Kinderbetreuung	
➤ Freunde, Freizeit, Hobbys	
➤ Sonstiges	

Mein Lernplan – Wann kann ich an meinem Kurs arbeiten?

Stellen Sie einen Arbeitsplan auf. Halten Sie fest, wann und wie viel Zeit Sie sich für Ihren Selbstlernkurs nehmen können. Berücksichtigen Sie dabei Ihre Lernvorlieben und Ihre zur Verfügung stehende Zeit.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00 – 09:00							
09:00 – 12:00							
12:00 – 15:00							
15:00 – 18:00							
18:00 – 21:00							
21:00 – 24:00							
24:00 – 03:00							
03:00 – 06:00							

Einführung in das Thema

Transferqualifikationen

Warum seine Lebensgeschichte schreiben? **Warum herausfinden wollen oder müssen, wer man ist und was man will?** Versteht sich das nicht von selbst?

Nun, ich weiß nicht, wie das bei Ihnen ist, aber bei mir verstand sich das lange Zeit nicht von selbst. Dabei habe ich immer eher das getan, was mir wichtig war, und nicht das, was man von mir erwartet hat. Und trotzdem ...

Es hat Jahre gedauert, bis ich wirklich wusste, was ich kann, was ich will und wie ich mein Leben gestalten möchte. Um ehrlich zu sein, es gibt Momente, da bin ich immer noch auf der Suche.

Der Haken an der Sache ist, dass wir zwar alles Mögliche lernen, von hard facts bis zu soft skills, aber die sogenannten **Transferqualifikationen** gehören nicht dazu.

Transfer steht für Übertragung, Übergang und genau darum geht es. Um die Fähigkeit, Übergänge und Wechsel in seinem Leben zu meistern, sie und sein Leben bewusst zu gestalten.

Das Leben verläuft heutzutage nicht mehr in vorgezeichneten Bahnen oder Rollen. Nicht nur die Verhältnisse ändern sich. (Das haben sie immer getan.) Sondern auch ganze Strukturen lösen sich in, historisch gesehen, teilweise atemberaubender Geschwindigkeit auf. (Und das ist neu.)

Wir haben die **Freiheit der Wahl**, wir haben aber auch die Qual der Wahl. Und damit ein Problem.

Die **Ehe** ist keine Wirtschafts- und Zweckgemeinschaft mehr, die unter rationalen Gesichtspunkten geschlossen und nolens volens aufrechterhalten wird. Das Wort vom Lebensabschnittspartner hat längst die Runde gemacht.

Der einmal erlernte **Beruf** mündet nicht mehr automatisch in ein lebenslanges Arbeitsverhältnis und Kinder treten nicht mehr wie selbstverständlich in die Fußstapfen ihrer Eltern. Mittlerweile sind nicht nur häufige Job-, sondern ganze Berufswechsel an der Tagesordnung. Und Work-Life-Balance bedeutet auch, die Arbeit machen zu wollen, die zu einem passt und einem gefällt. Schließlich ist das Leben entschieden zu kurz, um es auf die Freizeit zu beschränken.

Selbst das **Rentenalter** ist kein mehr oder weniger kurzes Anhängsel mehr, das irgendwie verbracht werden will. Es wird zu einem zusätzlichen Lebensabschnitt, der seine eigenen Anforderungen nach individueller Gestaltung stellt.

Wir haben also die Freiheit der Wahl, aber auch die **Verpflichtung zur Wahl** - und immer noch ein Problem.

Denn oft wissen wir nicht, wie wir mit dieser Freiheit umgehen, wie wir die Übergänge bewältigen sollen.

Wir wissen vielleicht noch, was wir nicht wollen. Die Heerscharen von Unzufriedenen in Beziehung und Beruf sprechen Bände. Aber wir wissen nicht, was wir wollen. Wir wissen nicht, was wir können. Wir wissen nicht, wie wir unser Leben gestalten sollen, damit wir glücklicher und zufriedener sind. **Wir haben es nie gelernt.**

Schlimmer noch, **wir trauen es uns nicht zu**. Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach. Lieber irgendeinen Job als gar keinen Job. Lieber irgendeine Beziehung als gar keine Beziehung. Und wenn das Leben eher farblos und öde verläuft ... Nun ja, das Paradies hat man uns auch erst für das Jenseits versprochen. :-)

Aber so kann man nicht leben. Und irgendwann wacht man auf und fragt sich: War das jetzt alles? Zieht Bilanz – und die fällt nicht unbedingt positiv aus. Zweifelt Entscheidungen an – und erkennt, dass man allzu oft den Weg des geringsten Widerstandes gegangen ist. Sucht nach Möglichkeiten – und steht orientierungslos da.

Dieser Kurs will Ihnen **Orientierungshilfe und Wegweiser** sein.

Ich möchte Ihnen die Möglichkeit geben, sich bewusst mit sich selbst zu beschäftigen. Mit Ihren Stärken und Schwächen, Ihren Wünschen und Träumen, den Hindernissen und Blockaden.

Ich möchte, dass Sie lernen, Übergänge zu meistern, aktiv zu werden und Ihr Leben in die Hand zu nehmen.

Ich möchte, dass Sie Methoden in die Hand bekommen, damit die Freiheit wieder eines für Sie ist: ein **Privileg** und keine Qual.

Lassen Sie uns anfangen.

Lernziele

Wir alle gehen mit **unterschiedlichen Erwartungen in ein Seminar**, in eine Weiterbildung. Oft genug ist uns aber selbst nicht ganz klar, mit welchen eigentlich.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und denken Sie über Ihre Lernziele nach. Warum haben Sie diesen Kurs gekauft? Was erhoffen Sie sich von Ihrem Kurs?

Wenn Sie sich Ihre Lernziele klar machen, können Sie nicht nur **fokussierter und zielstrebig** **daran arbeiten**. Auch eine gelungene Umsetzung im Alltag (der sogenannte Transfererfolg) wird wahrscheinlicher. Im Zweifelsfall wissen Sie genau, wo Sie (noch) Lücken haben und woran Sie (noch) arbeiten wollen.



Aufgabe 1: Meine Lernziele

Überlegen Sie einmal, welche Ziele und Erwartungen Sie an diesen Selbstlernkurs haben.

- Was wünsche ich mir von diesem Kurs?
- Was möchte ich in diesem Kurs lernen?
- Welche Erwartungen habe ich an diesen Kurs?
- Was möchte ich hinterher wissen, hinterher können?

Formulieren Sie Ihre Lernziele so konkret wie möglich.

Lerntagebuch

Wenn Sie mögen, können Sie auch ein **Lerntagebuch** anlegen, in dem Sie für den Transfer

- aufschreiben, was Sie aus Ihrem Selbstlernkurs nicht vergessen wollen,
- notieren, welche Vorsätze Sie für die Umsetzung des Gelernten fassen wollen,
- visualisieren, in welchen Situationen Sie das Gelernte anwenden wollen.

Und für alle, die nicht nur visualisieren = sich etwas vorstellen, sondern auch visualisieren = mit Bildern arbeiten wollen, hier noch ein **Extratipp**:

Arbeiten Sie mit Pinnwand beziehungsweise Plakat und Karteikärtchen. So können Sie Ergebnisse nicht nur festhalten, sondern auch je nach aktuellem Schreibbedarf gut sichtbar um sich herum versammeln. Frei nach dem Motto: Regeln erkannt – Gefahr gebannt.

Noch etwas ...

Wenn es Ihnen so geht, wie manchem Teilnehmer der früheren betreuten Variante dieses Selbstlernkurses, werden Sie feststellen, dass Sie einige Ergebnisse vielleicht nicht sofort interpretieren können oder **bei Übungen scheinbar nicht weiterkommen**. Das ist normal.

Dieser Kurs wird vieles aufwirbeln, was vielleicht geschlafen hat. Und er kann in den wenigen Wochen, die Sie sich mit ihm beschäftigen, auch keine konkreten Lösungen produzieren oder Ihr Leben und Ihre Denkmuster umkrempeln.

Das Ganze ist **ein Prozess, den der Kurs erst anstoßen hilft**. Manche finden ihre Antworten sofort, andere erst später.

Schreiben Sie sich deshalb zum Beispiel alles auf, worüber Sie noch genauer nachdenken wollen. Markieren Sie, wo es vielleicht noch „Grabungsstellen“ gibt. Lassen Sie es „sacken“ und gehen Sie es zu einem anderen Zeitpunkt erneut an. Was Sie nicht sofort beantworten können, können Sie vielleicht später.

Auch die Schriftform Ihres Kurses ist da von Vorteil. Denn sie erlaubt Ihnen, Ihre Unterlagen immer wieder hervorzuholen, Aufgaben von neuem zu bearbeiten – und Ihren **Antworten Stück für Stück näher zu kommen**.

Wenn wir uns von unseren Träumen leiten lassen,
wird der Erfolg alle unsere Erwartungen übertreffen.

Henry David Thoreau

Lektion 2: Einstiege und Schreiben

Lernziele

Sie lernen die Methode Free Writing kennen, mit der Sie nicht nur ins Schreiben kommen, sondern auch erste Erinnerungen wachrufen. Sie bekommen einen Einstieg in das Thema Lebensgestaltung, indem Sie Ihr Leben auf selbst- oder fremdbestimmte Elemente abklopfen.

Warum seine Lebensgeschichte schreiben?

Kurse zum Thema „wer bin ich“ oder „was will ich“ gibt es relativ viele. Kurse zum Thema „seine Autobiografie schreiben (und veröffentlichen)“ auch. Eine Kombination aus beidem ist weniger häufig anzutreffen. Dabei liegt die Wahl des **Mediums Schreiben** für eine Beschäftigung mit dem, wer man ist und was man will, eigentlich auf der Hand.

- **Schreiben ist Selbsterfahrung:** Schreiben ist immer auch ein Stück Selbsterfahrung und Selbstpreisgabe. Beim Schreiben beschäftigen wir uns mit uns selbst und damit, wie wir die Welt sehen, wo wir uns einordnen. Schreiben bringt uns dazu, Prioritäten zu setzen und Wertungen vorzunehmen. Schreiben deckt Gefühle, Gedanken und Wahrnehmungen auf. Schreiben eröffnet den Zugang zu unserem Unbewussten und damit zum eigentlichen Kern unseres Selbst.
- **Schreiben ist Denken auf Papier:** Schreiben hilft, die Gedanken festzuhalten und zu ordnen, ihnen Sinn zu verleihen und Bezüge herzustellen. Schreiben ermöglicht Strukturen und Deutungsmuster, Verarbeitungen und Interpretationen. Schreiben ist Kommunikation und sei es mit sich selbst.
- **Schreiben ist Handeln:** Schreiben ist Absichtserklärung und Selbstverpflichtung. Schreiben macht Veränderungen deutlich und ruft zu Verbesserungen auf. Arbeitspläne werden nicht umsonst geschrieben und Ergebnisse auf To-do-Listen festgehalten. „Man müsste mal“-Gedanken sind flüchtig, Checklisten für den nächsten Tag Handlungsaufforderung und Motivation zugleich. Deshalb: Schreiben Sie. :-)

Und warum seine Lebensgeschichte schreiben?

Weil wir unser Leben lang unfertig sind und uns permanent selbst erschaffen. Weil wir die Chance, aber auch die Aufgabe haben, unser Leben in die Hand zu nehmen.

Und weil wir, wenn wir die Geschichte unseres Lebens schreiben, in die Lage versetzt werden, dieses Leben nicht nur als Beobachter Revue passieren zu lassen, sondern konkret **an Schaltstellen und Weichen anzusetzen**, Entscheidungen zu hinterfragen, neue Möglichkeiten zu finden. Wir schreiben nicht nur die Geschichte unseres Lebens, sondern auch seine Zukunft - jedenfalls dann, wenn wir unsere Erkenntnisse auch umsetzen.

Dabei sind Form und Stil nicht so wichtig. Es geht hier nicht darum, für die Öffentlichkeit zu schreiben.

Viel wichtiger wäre, dass Sie mit **Spaß und Freude bei der Sache** sind. Gehen Sie am besten locker und offen an alles heran. Seien Sie neugierig auf sich und Ihr Leben.

Wie heißt es so schön: Das Leben ist erst dann vorbei, wenn es vorbei ist, und jeder Tag ist es wert, gelebt zu werden. Oder anders formuliert: Es ist niemals zu spät und es gibt immer Möglichkeiten.

Und für alle, die der Meinung sind, dass sie keine große Leuchte im Schreiben sind und möglicherweise noch die eine oder andere Hemmung haben, fangen wir mit einer Übung an, die Sie vom Gegenteil überzeugen soll. Schreiben Sie sich warm, bauen Sie Blockaden ab und finden Sie Zugang zu Ihrem Unbewussten – **Free Writing** ist das ideale Mittel dafür.

Mit Free Writing Zugang zu seinem Unbewussten finden

Free Writing ist eine kreative Schreibtechnik, die 1964 der Amerikaner Ken Macrorie entwickelt beziehungsweise bewusst als Mittel gegen Schreibängste eingesetzt hat.

Free Writing ist eine Form des schnellen, intuitiven, assoziativen Schreibens und die Methode ist dermaßen einfach zu erlernen, dass man sich fragt, warum sie hierzulande nicht weiter verbreitet ist. Ihr besonderer Reiz liegt darin, dass sie nicht nur – wie viele Kreativtechniken – unsere bewussten Denkvorgänge fördert, sondern uns darüber hinaus auch einen **Zugang zu unserem Unbewussten** eröffnet.

Mit Free Writing kommen Sie ins Schreiben, auch wenn Sie gar nicht ins Schreiben kommen wollen. Garantiert.

Schlimmer noch: Free Writing kann süchtig machen. Exzessiv angewandt, lassen Sie damit zwar sämtliche einengenden Selbstkontrollen hinter sich. Sie laufen allerdings auch Gefahr, ins andere Extrem zu verfallen und Realitätssinn und Selbstkritik zu verlieren. Also Vorsicht bei der Anwendung. :-)

Wie funktioniert es?

Wie gesagt, die Methode ist denkbar **einfach zu erlernen**. Alles, was Sie brauchen, sind ein Stift, ein Blatt Papier und fünf bis zehn Minuten Zeit. (Oder, wenn Sie ein EDV-Freund sind, ein Textverarbeitungsprogramm und Tastatur.) Und dann legen Sie los.

Schreiben Sie. Schreiben Sie Ihre paar Minuten lang einfach drauflos. Und zwar am besten im Fließtext. Setzen Sie den Stift nicht ab, überlegen Sie nicht, strukturieren Sie nicht, streichen und korrigieren Sie nicht. Das können Sie alles hinterher tun. Wichtig ist, dass Sie buchstäblich **am Schreiben bleiben**.

Wenn Sie sich eine Aufgabe gesetzt haben, schreiben Sie über alles, was Ihnen dazu einfällt. Wenn nicht, schreiben Sie zum Beispiel darüber, was Sie sehen und hören. Schreiben Sie

über Ihre Erinnerungen und Gefühle. Schreiben Sie über Ihre Träume und Ideen. Und wenn Ihnen absolut nichts einfallen sollte, dann schreiben Sie auch das.

Das Einzige, was Sie nicht tun dürfen, ist aufhören. Unterbrechen Sie nicht, kritisieren Sie nicht, **zensieren Sie nicht**. Kümmern Sie sich nicht um Zusammenhänge und wundern Sie sich nicht über das, was Ihnen da aus der Feder fließt. Schalten Sie Ihren Verstand ab und schreiben Sie.

Und wenn Sie jetzt einwenden, dass man beim Free Writing so aber eine Menge Müll produziert, dann kann ich nur sagen: Sie haben Recht. Und Sie haben Unrecht.

Natürlich laufen Sie beim Free Writing immer Gefahr, Ihr eigentliches Anliegen aus den Augen zu verlieren ... Dinge zu schreiben, die Sie gar nicht schreiben wollten ... oder Aufgaben nicht zu beantworten, die Sie eigentlich beantworten wollten.

Aber, wie gesagt, überarbeiten können Sie hinterher noch. Und – das werden Sie noch sehen – die **Dinge, die Sie eigentlich gar nicht schreiben wollten**, können genau die Dinge sein, auf die es tatsächlich ankommt.

Lebensgestaltung: Ist mein Leben selbst- oder fremdbestimmt?

Zu Beginn dieses Kapitels habe ich geschrieben, dass die Geschichte unseres Lebens uns helfen kann, dieses aktiv zu gestalten, besser an Schaltstellen und Weichen anzusetzen.

Viele sind aber auch mit ihrem Leben unzufrieden, weil sie das Gefühl haben, sowieso keinen Einfluss darauf zu haben. Egal, wie gut sie sich und ihre Wünsche kennen mögen.

Ob und wie das im Einzelnen den Tatsachen entspricht, kann und will ich nicht beurteilen. Ich glaube aber, dass jeder von uns erheblich mehr **Einfluss auf sein Leben** hat, als wir vielleicht meinen. Selbst wenn wir glauben, fremdbestimmt zu sein und den Wünschen anderer zu gehorchen, mag es aber doch sein, dass wir in Wirklichkeit unseren eigenen unbewussten Bedürfnissen und Blockaden folgen.

Gleichzeitig wird die **Sehnsucht nach einem selbstbestimmten Leben** immer größer.

Die einen tasten sich mit einer beruflichen Auszeit heran. Andere wechseln komplett den Beruf, auf der Suche nach dem Job ihrer Träume. Und die größte Motivation vieler Selbstständiger ist es, ihren eigenen Weg zu gehen, ihr ganz persönliches „Ding“ zu machen.

Gehen Sie deshalb zu Beginn dieses Kurses selbstkritisch der Frage nach, wie viel Einfluss Sie auf Ihr Leben nehmen konnten, wo Sie es taten und wo – und dann auch: warum – nicht. Gerade das „warum“ ist zum Beispiel wichtig, **um ausbremsende Blockaden zu erkennen**.

Denn selbst wenn Sie der Wahrheit ins Gesicht sehen müssten, dass Sie öfter als gedacht selbst auf ein selbstbestimmtes Leben verzichtet haben, kann das zwar niederschmetternd sein. Es kann aber auch Lösungen eröffnen. Frei nach dem Motto: Wenn Sie Ihre Blockaden kennen, können Sie diese auch überwinden. :-)



Aufgabe 2a: Free Writing Lebensgestaltung

Wenden Sie die Technik Free Writing auf die folgende Aufgabe an:

Teil 1

Optional, um die Technik auszuprobieren: Schreiben Sie etwa zehn Minuten lang, wie der heutige Tag für Sie war. Was haben Sie gesehen, gehört, erlebt, gefühlt? Was haben Sie heute noch vor? Worüber würden Sie sich freuen?

Nebenbei: Diese oder ähnliche Aufgaben eignen sich prima als Aufwärmübungen – sowohl für das Schreiben als auch für den Dialog mit sich selbst. Nutzen Sie sie ruhig regelmäßig für den Beginn.

Teil 2

Schreiben Sie etwa zehn Minuten lang **ein Free Writing zu den folgenden Fragen**:

- Welche Erfahrungen habe ich bisher in Sachen Lebensgestaltung gemacht?
- Habe ich über mein Leben eher selbst bestimmt oder war ich fremdbestimmt?
- Wenn ich fremdbestimmt war: Bei welchen Gelegenheiten habe ich mich von wem lenken lassen - und warum?
- Können wir unser Leben überhaupt selbst gestalten? Kann ich es?

Nicht groß nachdenken, spontan schreiben. Mit allen Fehlern, Windungen und Selbstgesprächen, die sich so einstellen. Vielleicht fallen Ihnen einzelne Erinnerungen ein. Vielleicht reflektieren Sie, stellen Analysen und Vergleiche an. Vielleicht ist es eine Mischung von allem. Schauen Sie, was sich bei Ihnen einstellt.

Wenn Sie möchten, können Sie auch jede Frage mit einem eigenen Free Writing bearbeiten.

TIPP: SELBSTBESTIMMT UND FREMDBESTIMMT

Noch ein Tipp, um aus der Übung möglichst viel herauszuholen:

Bleiben Sie nicht an der Oberfläche und einer pauschalen Wertung „selbstbestimmt“ oder „fremdbestimmt“ stehen. Selten ist etwas so eindeutig zuzuordnen. Gehen Sie möglichst konkret in die Details, desto besser können Sie sie erkennen und hinterfragen.

Was war an einer Situation aus welchen Gründen selbstbestimmt, was fremdbestimmt? Gibt es Muster, einen roten Faden? Haben Sie zum Beispiel in vergleichbaren Situationen ähnlich gehandelt? Wenn ja, was könnte das dann über Sie aussagen?