Workbook:
Selbstcoaching für Autoren

So machen Sie sich das Autorenleben leichter

Heike Thormann

© 2022 Heike Thormann, Warendorf
2. aktualisierte Auflage, 1. Auflage 2014

Die erste Auflage erschien unter dem Titel:
„So managen Sie Stift und Feder. Selbstorganisation für Autoren.“

ISBN Softcover: 978-3-347-64580-6
ISBN Hardcover: 978-3-347-64582-0
ISBN E-Book: 978-3-347-64584-4

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Halenreie 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

Vorwort 7

Formular als Kopier-Vorlage 8

**Teil 1 - An den Start gehen:
Raum und Zeit zum Schreiben finden 9**

So richten Sie sich einen Platz zum Schreiben ein 10

So finden Sie Zeit zum Schreiben 13

**Teil 2 - Den Stift aufnehmen:
Von der Inspiration bis zur Recherche kommen 18**

So lassen Sie sich fürs Schreiben inspirieren 19

So finden Sie frische Ideen für Ihre Texte 23

So suchen Sie nach Informationen 28

**Teil 3 - In den Schreibfluss finden:
Konzentriert, routiniert und diszipliniert schreiben 32**

So beginnen Sie mit dem Schreiben (Tipps) 33

So beginnen Sie mit dem Schreiben (Übungen) 39

So schreiben Sie effektiver mit dem Schreibprozess 44

So schreiben Sie effektiver mit dem Schreibplaner (Formular) 51

So schreiben Sie konzentrierter 59

So schreiben Sie routinierter 65

So schreiben Sie disziplinierter 71

**Teil 4 - Schreibhängern und –tiefs begegnen:
Blockaden meistern und mentale Knoten lösen 77**

So meistern Sie Schreibblockaden (Tipps) 78

So erkennen und lösen Sie Schreibblockaden (Checkliste) 83

So schalten Sie ab vom Schreiben 89

Teil 5 - Sich der Öffentlichkeit stellen: An Texten feilen und mit Kritik umgehen 95

So überarbeiten Sie Ihre Texte (Tipps) 96

So überarbeiten Sie Ihre Texte (Checkliste) 101

So nutzen Sie Testleser für Feedback 105

So gehen Sie besser mit Kritik um 109

So legen Sie sich ein dickes Fell zu 112

Teil 6 - Autoren-Ängste überwinden: Sich nicht selbst am Schreiben hindern 120

So entwickeln Sie mehr Selbstvertrauen 121

So überwinden Sie Ihre Selbstzweifel 128

So überwinden Sie Ihren Perfektionismus 133

So zähmen Sie Ihren inneren Kritiker 138

So bändigen Sie Ihren inneren Zensor 142

Teil 7 - Das Autoren-Selbst pflegen: Gesünder arbeiten und schreiben 151

So konzentrieren Sie sich besser mit Vitaminen 152

So sorgen Sie für die Gesundheit Ihrer Augen 157

So sorgen Sie für einen gesunden Rücken 162

Anhang

Checkliste: Selbstcoaching für Autoren 169

Weiterführende Literatur 172

Bücher und Kurse von mir 173

Über mich 174

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

„Schreiben besteht zu 10 % aus Talent und zu 90 % aus Schweiß.“ Kennen Sie diesen Spruch? Und ja, ein gewisses Talent zum Schreiben sollte vorhanden sein. Doch die Spreu trennt sich in der Tat an ganz anderer Stelle vom Weizen: am „Schweiß“.

Denn Schreiben kann harte Arbeit bedeuten und erfordert neben der Liebe zum Spiel mit Gedanken und Worten viel Ausdauer, Disziplin, geduldiges Üben sowie einen sicheren Umgang mit „Blockaden“.

Deshalb möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie sich selbst, das wahre Schreib-Instrument, gut handhaben. Denn je geschickter Sie bei einem solchen Selbstmanagement und Selbstcoaching sind, desto leichter fällt Ihnen das Schreiben und desto besser werden Ihre Texte.

Sie können mit diesem Workbook auf dreifache Weise arbeiten:

- Die Artikel geben Ihnen das nötige Hintergrundwissen. Lesen Sie sie in Ruhe durch oder schlagen Sie etwas gezielt nach.

- Die To-do-Listen sagen Ihnen kurz und knapp, wie Sie am besten vorgehen. Legen Sie sie neben sich und arbeiten Sie sie ab. Oder kopieren Sie sie und stellen Sie sie zu einem kleinen Ordner von „Checklisten“ zusammen.

- Das Formular ist für eigene Gedanken und Ergebnisse da. Setzen Sie es für jeden Artikel, den Sie bearbeiten wollen, neu ein. Oder nehmen Sie es als Anregung für eigene Ideen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Schreiben,

Ihre Heike Thormann

Formular als Kopier-Vorlage

1. Was ist mir bei diesem Thema wichtig? Was will ich erreichen?

Beispiel: Sie wollen mehr Zeit zum Schreiben finden. Ihre Absicht könnte sein: Den schon lange geplanten Roman zu schreiben. Oder: Im Büro mehr Zeit für Ihre Texte zu haben.

_____

_____

_____

2. Worauf will ich deshalb achten? Was ist bei diesem Ziel besonders wichtig?

Beispiel: Sie wollen sich eine Stunde am Tag für die Arbeit am Roman reservieren. Oder: Sie wollen strukturierter schreiben, so auch knappe Zeitfenster für den Text nutzen können.

_____

_____

_____

3. Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Welche Hürden gab es vielleicht?

Beispiel: Es fiel Ihnen schwer, sich wirklich jeden Tag eine Stunde freizuhalten. Oder: Eine gute Gliederung hilft Ihnen, mit Unterbrechungen beim Schreiben besser fertig zu werden.

_____

_____

_____

4. Was nehme ich daraus für mich mit? Was will ich besser machen?

Beispiel: Sie wollen sich jedes Wochenende drei Stunden für den Roman nehmen. Oder: Die Zeit im Büro ist nicht mehr geworden, doch Sie können sie jetzt besser für Ihre Texte nutzen.

_____

_____

_____

Teil 1 - An den Start gehen: Raum und Zeit zum Schreiben finden

1. So richten Sie sich einen Platz zum Schreiben ein
2. So finden Sie Zeit zum Schreiben

Es soll Schriftsteller geben, die sich in der Betriebsamkeit und Hektik eines Cafés pudelwohl fühlen und dort schreiben können. Wirklich schreiben, fokussiert und konzentriert schreiben, nicht nur mit Anregungen spielen oder aus sich herausfließen lassen, was man so im Kopf hat. Doch das ist den meisten Autoren wohl weniger möglich. Eine Teilnehmerin von mir war sogar regelmäßig schreibblockiert, weil sie sich ihren ruhigen Platz und ihre Ecke zum Schreiben gegen den Widerstand ihrer quirligen Familie immer regelrecht „erkämpfen" musste. Nicht zuletzt fühlte sie sich und ihr Recht aufs Schreiben nicht anerkannt.

Andere Autoren ringen hart darum, den nötigen zeitlichen Freiraum fürs Schreiben zu finden. Entweder schieben sie das Schreiben ewig vor sich her. Oder sie versuchen, in viel zu knappen Zeitfenstern ein paar sinnvolle Sätze zu formulieren.

Sie sehen, schon so elementare Basis-Elemente wie Raum und Zeit können erheblichen Einfluss aufs Schreiben haben. Stellen Sie bereits hier die Weichen, um effektiver und stressfreier zu schreiben.

1. So richten Sie sich einen Platz zum Schreiben ein

Welche Arbeitsumgebung tut Ihnen gut? Wie, wo und womit können Sie am besten schreiben? Was hat das berühmte „kreative Chaos" mit Ihren Texten zu tun? Und warum kann es hilfreich sein, allem einen festen Platz zu geben? Lesen Sie mehr.

2. So finden Sie Zeit zum Schreiben

Leider können die meisten Autoren von der Auszeit für den Roman nur träumen. Viele, die schreiben wollen, „versanden" doch nur wieder auf dem Sofa. Für Texte im Büroalltag steht oft nur wenig Zeit zur Verfügung. Und professionelle Journalisten werden von einem gnadenlosen Termindruck gejagt. Deshalb habe ich hier ein paar Tipps, wie Sie trotz innerer Schweinehunde und Zeitnot noch zum Schreiben finden.

So richten Sie sich einen Platz zum Schreiben ein

Es soll Menschen geben, denen es völlig egal ist, wo und wie sie schreiben. Andere fühlen sich vielleicht zu Cafés und Kneipen hingezogen, um ein bekanntes Schriftsteller-Klischee zu bedienen. Doch es gibt ein paar Grundfaktoren, welches Umfeld und welche Umstände gut oder nützlich fürs Schreiben sind. Hier habe ich ein paar davon für Sie.

Tipp 1: Suchen Sie sich einen geschützten Raum

Schreiben Sie nach Möglichkeit nicht zwischen Tür und Angel – oder in einem lärmenden Großraumbüro. Wenn es nicht gerade Routinetexte sind oder es Ihnen um Anregung geht, werden die meisten von uns vermutlich einen freien Kopf brauchen, um konzentriert an Inhalt und Ausdruck arbeiten zu können.

Suchen Sie in einem solchen Fall gezielt nach „störungsfreien“ Auszeiten. Wandern Sie zum Beispiel mit Ihren Texten in ein leeres Büro, schließen Sie die Tür, schalten Sie das Radio aus. Umso weniger Fehler werden Sie machen und umso schneller werden Sie schreiben.

Tipp 2: Testen Sie Arbeitsmittel und Arbeitsplatz

Wir Menschen sind verschieden und womit der eine klarkommt, kann für den anderen ganz und gar nicht funktionieren. Mancher mag mit seinen drei Monitoren und dem Durcheinander einer technischen Werkstatt glücklich sein. Ein anderer braucht für seine kreativen Höhenflüge vielleicht den spartanischen Look einer nackten Schreibtischoberfläche mit einsamem Laptop.

Testen Sie deshalb, wann, wo und wie Sie am besten schreiben. Sind es die Morgen- oder die Abendstunden, in denen Ihnen die besten Ideen kommen? „Hacken“ Sie Ihre Texte sofort in den Rechner oder brauchen Sie erst noch einen Vorlauf mit Notizzetteln? Ziehen Sie eine Tastatur mit leichtem Anschlag vor oder sind Sie eine Freundin von Spracherkennungssoftware?

Was auch immer es sein mag: Je besser Ihr Arbeitsplatz auf Ihre Vorlieben und Gewohnheiten abgestimmt ist, desto besser ist das auch für Ihr Schreiben.

Tipp 3: Umgeben Sie sich mit Inspirierendem

Eine kreative „Schreibmuse“ lässt sich nicht erzwingen, bestenfalls freisetzen und herbeilocken. Manchmal hilft es, wenn Sie sich dabei mit etwas Inspirierendem umgeben.

Schauen Sie am besten selbst, was das sein könnte. Vielleicht ein Fenster mit Blick in die Ferne. Vielleicht ein schönes Bild oder Kalenderblatt. Ein Foto Ihrer Lieben. Eine Skulptur, die Sie von Ihrem Neffen bekommen haben. Ein seltener Stein. Grünpflanzen. Hauptsache, Sie haben etwas, das Ihre Gedanken zweckfrei wandern und mit (Schreib-)Ideen spielen lässt.

Tipp 4: Legen Sie Material für Geistesblitze bereit

Geistesblitze und Schreibideen haben es so an sich, scheinbar völlig unvorbereitet zuzuschlagen. Halten Sie sie mit Notizbüchern und Dateien fest, sonst sind sie wieder weg. :-)

Zusätzlich können Flipchart, Leinwand und Papier Sie zu so mancher spontanen Kreativsession anregen. Zeichnen Sie drauflos und folgen Sie Ihren Gedanken. Oder verwenden Sie Karteikarten und Haftzettel für ein „kreatives Puzzeln“ mit Textfragmenten und Ideen.

Tipp 5: Zähmen Sie Ihr – vermeintlich kreatives – Chaos

Ich weiß, viele glauben, dass Autoren, Kreative und das Chaos zusammengehören. Und so mancher Kreative schwört in der Tat auf sein heißgeliebtes „kreatives Chaos“. Aber im Allgemeinen ist unser Gehirn eher ein Gewohnheitstier und hasst ständiges Umschichten und Suchaktionen. Die Zeit und Energie, die es hier reinstecken muss, geht Ihnen und Ihrer Kreativität verloren. Deshalb wird wohl für die meisten gelten: Wenn Sie das Chaos von Ihrem Arbeitsplatz verbannen, ist Ihr Kopf auch frei fürs Schreiben.

Tipp 6: Geben Sie Ihren Unterlagen einen festen Platz

Unser Gehirn ist nicht nur ein Gewohnheitstier. Es verknüpft auch gern Gedanken mit Orten. Eine Recherche in einem Fachbuch kann zum Beispiel einen Gedanken A ausgelöst haben. Eine Grafik in einem Bericht kann einen Gedanken B produzieren. Und eine Notiz, die Sie sich zu dem Ganzen machen wollen, einen Gedanken C.

Geben Sie deshalb am besten allen Büchern, Zetteln und Stiften einen festen Platz. So kann Ihr Gehirn die einzelnen Quellen und Arbeitsschritte besser auseinanderhalten. Und es läuft weniger Gefahr, den roten Faden zu verlieren. Schließlich weiß es jetzt genau: Recherchiert habe ich Thema A links von mir, analysiert Grafik B direkt vor mir und Geistesblitze aufgeschrieben auf Zettel C rechts von mir. Beste Bedingungen fürs Schreiben. :-)

Erstveröffentlichung © 2009 Heike Thormann,
letzte Überarbeitung 2022

To-do-Liste: So richten Sie sich einen Platz zum Schreiben ein

Das ist zu tun:

☑ **1. „Geschützten Raum“ suchen**

Mir zumindest für hochkonzentrierte Texte einen Platz suchen, an dem ich ungestört schreiben kann. Mich und mein Schreiben mit einem eigenen Platz ernst nehmen.

☑ **2. Arbeitsmittel und Arbeitsplatz testen**

Herausfinden, wann, wo, wie und womit ich am besten schreibe. Meinen Arbeitsplatz und meine Arbeitszeit auf meine Vorlieben und Gewohnheiten abstimmen.

☑ **3. Mich mit Inspirierendem umgeben**

Was inspiriert mich? Mir überlegen, womit ich meine Schreibmuse locken kann. Mich mit Dingen umgeben, die meine Gedanken wandern und mich mit (Schreib-)Ideen spielen lassen.

☑ **4. Material für Geistesblitze bereitlegen**

Mir Notizbücher, Dateien oder Ähnliches für zufällige Geistesblitze und Ideen bereitlegen. Oder durch das Spiel mit Flipchart, Leinwand, Papier, Karteikarten, Haftzetteln und so fort diese Ideen bewusst anregen.

☑ **5. Ordnung an meinem Arbeitsplatz halten**

Das Chaos von meinem Arbeitsplatz verbannen. Mich nicht mit Umschichten und Suchaktionen belasten. Meinen Kopf für das Schreiben und die Kreativität freihalten.

☑ **6. Allem einen festen Platz geben**

Unser Gehirn verknüpft Gedanken mit Orten. Geistige Energie sparen und mich besser konzentrieren, indem ich meinen Recherchequellen, Arbeitsmitteln und Ähnlichem mehr einen festen Platz gebe.

So finden Sie Zeit zum Schreiben

„Ich habe keine Zeit zum Schreiben“, so schallt es von Nord bis Süd. Und jeder Schriftsteller in spe träumt von der großen Auszeit. Das arbeitsfreie Schreibjahr muss aber nicht sein. Sie können auch in Ihrem Alltag Zeit zum Schreiben finden. Hier zeige ich Ihnen zehn Tipps, wie.

Zeit zum Schreiben finden: Wenn es Ihnen so geht wie so manchem meiner Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dann ringen Sie darum. Da sind der Job, der Haushalt, die Kinder, die Freunde, die tierischen Mitbewohner, die Hobbys, die Weiterbildungen ...

Und wann wollen Sie jetzt schreiben? Wann soll es den großen Roman geben? Wann die kleinen Freuden mit Feder und Papier? Wann in dem Trubel zwischen Chef, Kunde und Meeting den Artikel für die Kundenzeitschrift?

„Ich habe keine Zeit zum Schreiben“, so schallt es von Nord bis Süd.

Wirklich nicht? Oder fehlt Ihnen eher die Auszeit von einem Jahr, von der wohl jeder Autor träumt? :-) Nun, die Auszeit kann ich Ihnen nicht geben. Aber vielleicht ein paar Tipps, wie Sie mehr Zeit zum Schreiben finden.

Tipp 1: Bekämpfen Sie Ihren inneren Schweinehund

Wenn Sie mehr Zeit zum Schreiben finden wollen, gibt es dafür im Prinzip zwei Wege: Sie können das Schreiben selbst verbessern. Oder Sie schaufeln sich irgendwo anders Zeit frei.

Ich fange einmal mit dem Freischaufeln an: Bekämpfen Sie Ihren inneren Schweinehund, der Sie im Bett oder auf dem Sofa, am besten bei einem guten Buch, halten will. Es ist zwar schön, auf diese Weise davon zu träumen, selbst ein Schriftsteller zu sein. Aber für die Verwirklichung dieses Traums fehlt, nicht bös‘ gemeint, leider doch noch einiges. :-)

Maßnahmen dagegen wären zum Beispiel: Stehen Sie eher auf. Gehen Sie später ins Bett. Verbringen Sie Ihre Mittagspause hin und wieder mit Stift und Papier. Steuern Sie an manchen Abenden nicht (nur) das Sofa, sondern (auch) den Schreibtisch an. Erklären Sie den Sonntagmorgen zur Schreibzeit. Haben Sie weitere Ideen? Es braucht nicht viel. Eine halbe Stunde reicht oft schon. Hauptsache, Sie kommen ins Tun.

Tipp 2: Begrenzen Sie Ihren Medienkonsum

Viele Autoren lesen gern. Doch wer viel liest, kommt oft nicht mehr zum Schreiben. Das Gleiche gilt für alle anderen Arten von Medienkonsum. Besonders tödlich sind der Abhänger vorm Fernsehen, die Spielereien am Computer oder die Verlockungen im Internet.

Überlegen Sie deshalb am besten, was Sie auf welche Weise in Anspruch nehmen wollen und wovon Sie den größten Nutzen haben. Lesen ist zum Beispiel durchaus gut fürs Schreiben, wenn Sie ein Gleichgewicht finden. Beim Fernsehen ist das oft schon weniger der Fall.

Tipp 3: Setzen Sie Prioritäten

Es gibt viele interessante Dinge, viele Hobbys, mit denen wir uns beschäftigen können, Karriere, die wir vielleicht machen wollen. Alles gleichzeitig geht ja aber leider nicht, der Tag hat nur 24 Stunden und diese werden auch durch das beste Zeitmanagement nicht mehr.

Setzen Sie daher am besten auch Prioritäten. Begrenzen Sie zum Beispiel Ihre anderen Freizeitaktivitäten, wenn Sie stattdessen schreiben wollen. Oder halten Sie nach Teilzeitjobs Ausschau, wenn Sie ernsthaft an Ihrer Karriere als Autor oder Autorin arbeiten wollen.

Manchmal muss man sich die Zeit zum Schreiben auch einfach nehmen. Zur Not auf Kosten anderer Dinge.

Tipp 4: Lernen Sie Maschinenschreiben

Mit 17 oder 18 Jahren habe ich einmal ein halbes Jahr lang einen Lehrgang „Schreibmaschine schreiben“ mitgemacht und mich vom Zwei-Finger-Adler-Suchsystem zum Zehn-Finger-Blindschreiben gesteigert. Ich kann Ihnen gar nicht sagen, wie sehr das mein Schreiben gefördert hat. :-)

Schreiben mit Stift und Papier ist sehr inspirierend. Viele gute Ideen kommen mir nicht am Rechner, sondern am Tisch oder auf dem Fußboden, über das Papier gebeugt. Es kann auch beruhigend und meditativ sein. Aber in den meisten Fällen empfiehlt sich: Wer schneller schreibt, hat auch mehr Zeit zum Schreiben.

Nebenbei: Eine Kollegin arbeitete zu diesem Zweck viel mit einer Spracherkennungssoftware. Vielleicht ist das auch etwas für Sie?

Tipp 5: Schreiben Sie regelmäßig

Schreiben ist wie alles andere: Wenn Sie es regelmäßig tun, sind Sie schneller und produktiver. Und damit brauchen Sie weniger Zeit. Die halbe Seite Text wird nicht zur Herausforderung, sondern ist unter Umständen in wenigen Minuten gegessen.

Es hilft deshalb, wenn Sie so oft wie möglich schreiben. Es muss nicht viel sein, aber regelmäßig. Entwickeln Sie dazu auch ruhig eigene Schreibroutinen.

Tipp 6: Erleichtern Sie sich den Start

Wenn wir glauben, keine Zeit zum Schreiben zu haben, liegt das oft auch daran, dass uns das Anfangen so schwerfällt. Der Text zieht und zieht sich, die Worte wollen einfach nicht.

Dann können kreative Schreibtechniken helfen.[1] Oder vielleicht auch der eine oder andere Tipp gegen Schreibblockaden.[2]

Manchen hilft es zudem, nicht, wie vielleicht aus dem Zeitmanagement gewohnt, das Wichtigste (und vielleicht Schwierigste) zuerst zu erledigen, sondern sich mit relativ unwichtigen, leichten, spielerischen Dingen an die Materie heranzutasten.

Also zum Beispiel ein bisschen Recherche, kurze Ideenskizzen und Fragmente, ein Warmschreiben mit den erwähnten kreativen Schreibtechniken und schon sind Sie im Fluss.

Tipp 7: Schreiben Sie in Etappen

Wie gesagt, der große Block, in dem wir in Ruhe an unseren Texten arbeiten können, stellt sich nur selten ein und muss oft hart erkämpft werden. Kleine Zeitfenster bieten sich da schon eher an.

Das ist aber kein Problem. Unser Gehirn schaltet sowieso nach ein paar Stunden ab und kann nicht mehr. Und es schadet einem Text nicht, wenn Sie ihn in Etappen schreiben.

Kritzeln Sie Notizen auf ein Blatt Papier. Sammeln Sie Fragmente. Gliedern Sie. Lassen Sie den Text ruhen. Und wenn Sie dann eine ruhige Minute haben, verbinden Sie die Teile zu einem harmonischen Ganzen. Wie bei einem Puzzle.

Tipp 8: Schreiben Sie in Gedanken

Das Schöne ist: Wenn Sie sich in Gedanken mit Ihren Texten befassen, müssen Sie nicht einmal vor Ihrem Blatt Papier sitzen und schreiben. Ihr Gehirn wird das für Sie erledigen und munter für Sie „weiterschreiben“, auch wenn Sie in Wirklichkeit gar nicht schreiben.

Sie können zum Beispiel gerade den Abwasch erledigen, während ein Teil Ihrer Selbst an der Idee für einen Text knabbert. Irgendwann haben Sie einen Geistesblitz – und dann nichts wie ab und aufgeschrieben. Merke: Auch Vorarbeiten sind ein Teil des Schreibens.

Tipp 9: Nutzen Sie Muster und Vorlagen

Wiederkehrende Muster können die Sache ebenfalls beschleunigen, wie zum Beispiel dieses Tipp-Muster. Wenn Sie es einmal beherrschen, schenkt es Ihnen wieder mehr Zeit.

Gibt es dafür auch bei Ihnen Möglichkeiten? Wenn das Muster Ihnen zu langweilig wird oder nicht für alle Themen und Zwecke geeignet ist, können Sie ja immer noch mit anderen Formaten abwechseln.

---

[1] Einige davon zeigt Ihnen mein Kurs „Kreativ schreiben lernen“. Mehr unter www.heikethormann.de.

[2] Einige Tipps gegen Schreibblockaden stelle ich Ihnen in einem späteren Teil des Workbooks vor.

Tipp 10: Entwickeln Sie ein gutes Konzept

Wer mich kennt, weiß, dass ich ein großer Anhänger von sauberen Konzepten bin. Und zwar nicht nur, weil sie meiner Meinung nach bessere Texte bedeuten, in denen der Leser, wie ein früherer Teilnehmer es nannte, auch den roten Faden noch findet. Mit ihnen kann man auch effizienter schreiben.

Ja, ich weiß, dass die „Sofort-Losschreib-Fraktion“ jetzt aufstöhnen wird und das Ganze vielleicht entsetzlich unkreativ findet. :-)

Tatsache ist aber, dass ein gutes Konzept Ihnen die vielen lästigen Nachkorrekturen erspart, bis der Text endlich sitzt. Oder wie es frühere Teilnehmer nannten: Einer ihrer größten Zeitfresser beim Schreiben war die fehlende Vorbereitung und die mangelnde Struktur. Zuerst zu schreiben und danach mühsam den roten Faden herausarbeiten zu wollen, kostet eben Zeit und kann zudem viel Frust verursachen.

Mit einem guten Konzept passiert Ihnen das nicht. Mehr noch, Sie können den Text ruhig immer wieder liegen lassen, selbst wenn Sie nur wenige Minuten Zeit am Stück haben. Ihr Konzept sagt Ihnen immer, an welcher Stelle Sie wie wieder einsteigen wollen. Gerade für Profi- oder Berufsschreiber ist das eine große Erleichterung.

Und ein kleiner Trost für die „Kreativ-Fraktion“: Ein Konzept kann sogar Kreativität pur bedeuten. Immerhin müssen Sie es erst einmal entwickeln und damit kreativ erschaffen. :-)

Vielleicht helfen Ihnen diese Tipps, dass Sie ein wenig mehr Zeit zum Schreiben haben.

Erstveröffentlichung © 2010 Heike Thormann,
letzte Überarbeitung 2022

To-do-Liste: So finden Sie Zeit zum Schreiben

Das ist zu tun:

☑ **1. Inneren Schweinehund bekämpfen**

Meinen inneren Schweinehund überwinden, nicht nur vom Schreiben reden, sondern den Stift in die Hand nehmen.

☑ **2. Meinen Medienkonsum begrenzen**

Viel Zeit geht durch die Nutzung diverser Medien verloren. Hier bewusst auswählen und mir dadurch Zeit fürs Schreiben freischaufeln.

☑ **3. Mir Prioritäten setzen**

Meine Prioritäten hinterfragen: Wie wichtig ist mir das Schreiben? So wichtig, dass ich dafür an Hobbys oder sogar Beruf zu kürzen bereit bin? Wenn nein, ehrlich zu mir sein und ggf. aufs Schreiben verzichten.

☑ **4. Maschinenschreiben lernen**

Das ist eine simple Tatsache: Wenn ich schneller schreiben kann, habe ich mehr Zeit zum Schreiben. Evtl. Spracherkennungs-Software nutzen.

☑ **5. Regelmäßiger und routinierter schreiben**

Schneller und produktiver werden, indem ich mich mehr ans Schreiben gewöhne. Auch gern meine eigenen Schreibroutinen entwickeln.

☑ **6. Mir den Start erleichtern**

Mir ein paar Methoden zulegen, mit denen ich leichter ins Schreiben komme und weniger Zeit mit dem Anfang verliere.

☑ **7. In Etappen schreiben**

Zeitfenster nutzen, indem ich in Etappen schreibe, Notizen und Fragmente sammle. Erst danach alles zusammenbauen und verbinden.

☑ **8. In Gedanken schreiben**

Auch Routinetätigkeiten wie zum Beispiel den Abwasch nutzen, um mir in Gedanken zu überlegen, was ich schreiben will.

☑ **9. Muster und Vorlagen nutzen**

Wenn es sich anbietet, wiederkehrende Textformate nutzen.

☑ **10. Gutes Konzept entwickeln**

Mangelnde Vorbereitung und falsche/fehlende Struktur können viel Zeit durch nachträgliches Nachbessern kosten. Hier lieber vorher Zeit in ein gutes Konzept stecken.

Teil 2 - Den Stift aufnehmen: Von der Inspiration bis zur Recherche kommen

3. So lassen Sie sich fürs Schreiben inspirieren
4. So finden Sie frische Ideen für Ihre Texte
5. So suchen Sie nach Informationen

Hier habe ich ein paar Tipps für Sie, wie Sie sowohl Ihre Inspiration fördern als auch Ideen finden und nach Informationen recherchieren. Auch diese notwendigen „Vorarbeiten" gehören zum Schreibprozess und Sie können sie sich mit einem „Gewusst wie" erleichtern.

3. So lassen Sie sich fürs Schreiben inspirieren

Die „Schreibmuse" kommt nicht auf Kommando. Doch hier habe ich ein paar Tipps für Sie, wie Sie sie locken können. Träumen Sie vor sich hin, lauschen Sie der Natur, assoziieren Sie zu Bildern, bringen Sie sich in Stimmung mit ganz handfesten Büchern. Na, verspüren Sie jetzt den Drang, den Stift in die Hand zu nehmen? Dann nur zu.

4. So finden Sie frische Ideen für Ihre Texte

Manchmal liegen die Ideen buchstäblich auf der Straße. Manchmal können Mitmenschen helfen. Und manchmal springen einem Kreativtechniken zur Seite. Sind Sie hin und wieder auf der Suche nach neuen Schreibideen? Dann habe ich hier ein paar Methoden für Sie.

5. So suchen Sie nach Informationen

In der Belletristik werden Sie eher Ihre Fantasie brauchen, der Sachtext lebt von harten Fakten. Doch selbst, wenn Sie zum Beispiel einen Roman schreiben wollen, können Sie in die Lage kommen, nach Fakten recherchieren zu müssen. Hier zeige ich Ihnen ein paar Tipps, wie Sie bei dieser Recherche effektiver und gezielter vorgehen.

So lassen Sie sich fürs Schreiben inspirieren

Was inspiriert Schriftsteller zu ihren Texten? Da gibt es sicher viele, ganz persönliche Antworten. Aber einige wiederholen sich mit schöner Regelmäßigkeit. Lesen Sie, wo Autoren ihre Ideen, ihren Ansporn und ihre Impulse finden.

Das schreibende Volk und seine Inspiration, das ist ein Thema für sich. Novizen hängen gebannt an den Lippen erfahrener Schriftsteller und hoffen auf Geheimtipps, mit denen man todsicher einen Bestseller landen kann. Andere raufen sich die Haare, weil es mit ihrem Text nicht weitergehen will. Wieder andere folgen verzückt so vielen Ideen, dass sie kaum noch zum Schreiben kommen.

Nun, um diese letzte Gruppe soll es hier nicht gehen. Ihre Gefahr, sich mit jeder neuen Idee mehr zu verzetteln, ist eine andere. :-)

Aber was machen die, die zwar schreiben wollen, aber nicht inspiriert sind? Die aus Verlegenheit Kreise auf ihrem Papier ziehen? Denen die Motivation, der zündende Pep oder schlicht die Ideen fehlen?

Gut, es gibt Techniken, mit denen Sie sich behelfen können. Zum Beispiel ist das kreative Schreiben für genau solche Momente gedacht.[3] Natürlich gibt es auch Tipps und Methoden, um Ideen für Ihre Texte zu finden.[4]

Die Inspiration ist etwas weniger klar zu greifen. Sie schenkt Ihnen mehr als nur eine Eingebung oder neue Ideen. Sie ist auch mehr als die richtige Stimmung, wenn etwa gute Musik Sie vor Begeisterung übersprudeln oder die Stille der Nacht Sie mit ihren ruhigen, störungsfreien Stunden kreativer werden lässt. Sie löst einen Impuls aus und facht Ihre Flamme an.

Was aber facht nun diese Flamme an? Dazu nennen Schriftsteller wie Hobbyautoren regelmäßig zum Beispiel folgende zehn Punkte.

Tipp 1: Lassen Sie sich durch den Zufall inspirieren

So seltsam es klingt, aber der Zufall ist öfter Pate für Eingebungen und Co., als man meinen sollte. Ideen schleichen sich beim Staubsaugen von hinten an Sie heran. Das stille Örtchen löst den Knoten in Ihren Gedanken. Und die Runde im Park lässt Sie endlich den Helden Ihrer Geschichte etwas klarer sehen.

Nehmen Sie bewusst Auszeit von Ihrem Text und lassen Sie Ihr Gehirn von selbst die Antworten finden. Das ist noch immer ein Klassiker.

[3] Einige Methoden zeigt Ihnen mein Kurs „Kreativ schreiben lernen“. Mehr unter www.heikethormann.de.

[4] Die stelle ich Ihnen im nächsten Artikel dieses Workbooks vor.

Tipp 2: Nutzen Sie den Dämmerzustand

Das geht in die gleiche Richtung: Auch der ungesteuerte Dämmerzustand beim Aufwachen oder Einschlafen fördert Inspiration und Ideen. So sollte ich mir zum Beispiel endlich einmal ein kleines Heft ans Bett legen. Dann müsste ich nicht ständig im Dunkeln durch die Wohnung hetzen, um Textideen oder Arbeitsschritte aufzuschreiben. :-)

Tipp 3: Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung

In manchen Kursen habe ich meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer gern ihre Wahrnehmung schärfen lassen. Denn auch etwas bewusst zu sehen oder zu hören kann sehr inspirierend wirken.

Wie oft eilen Sie normalerweise durch die Stadt? Was nehmen Sie bei einer solchen Geschwindigkeit wahr? Sind Sie inspiriert? Mmh, genau.

Und nun der Gegentest: Bummeln Sie gemütlich über den Weihnachtsmarkt, stöbern Sie an den Ständen, lauschen Sie dem Straßenmusikanten. Sind Sie jetzt inspiriert? (Okay, vielleicht nicht. Aber die Chancen stehen zumindest besser. :-))

Tipp 4: Lassen Sie sich von der Natur verzaubern

Das ist noch ein Klassiker unter Autoren: in die Natur zu gehen und sich verzaubern zu lassen. Für manchen sind es vielleicht die raschelnden Herbstblätter unter den Füßen, die Erinnerungen daran aufkommen lassen, wie man als Kind lachend durch solche Blätterhaufen tobte. Für manchen ist es vielleicht der düstere Himmel, über den ungestüm die Wolken jagen, der Impulse auslöst.

Tipp 5: „Lauschen“ Sie Bildern und interpretieren Sie sie

Solche „Himmelsbilder“ deuten es schon an: Bilder können Inspiration pur sein. Bilder zapfen Assoziationen an und erzählen Geschichten. Man muss sie nur hören können.

Tipp 6: Lassen Sie Altes seine Geschichten erzählen

Das ist etwas für Sie, wenn Sie auf Vergangenes stehen oder Historisches schreiben. Auch alte Bauwerke und Co. erzählen natürlich Geschichten. Ich werde zum Beispiel nie vergessen, wie ich auf dem Forum Romanum stand und einen kleinen Stein von einem bröckelnden Gemäuer aufhob und mitnahm. Für einen kurzen Moment hatte ich ganze Filme von in ihre Toga gewandeten Römern vor dem geistigen Auge. Probieren Sie es aus.