

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Schreibblockaden gibt es gar nicht</b>	<b>9</b>
Prokrastination ist Arbeit	10
Der kreative Prozess	12
Druck macht Diamanten	18
<b>2. Angstblockaden und Erwartungsmanagement</b>	<b>21</b>
Angst blockiert	22
Eigene Erwartungen	24
Erwartungen des Umfelds	29
Vertrauen ist gut! Punkt.	35
<b>3. Kreative Prozesse gestalten</b>	<b>39</b>
Intensität und Bewusstseinsaktivität	40
Expedition: Es geht los!	42
Inkubation: War da was?	47
Illumination: Feuerwerk im Cortex	53
Evaluation: Präzisionsarbeit auf den letzten	
Metern	58
<b>4. Blockadefrei schreiben</b>	<b>63</b>
Vertrau dir selbst, sonst tut es keiner	64
Fütter die Aliens	65
Spiel mit deinem inneren Kind	67
Du bist okay!	79

<b>Den inneren Monolog anhalten</b>	<b>82</b>
<b>Fast Reader</b>	<b>85</b>
<b>Das letzte Wort ...</b>	<b>92</b>
<b>Der Autor</b>	<b>94</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>95</b>
<b>Register</b>	<b>96</b>