

Inhalt

Vorwort	6
1. Schreibblockaden gibt es gar nicht	9
Prokrastination ist Arbeit	10
Der kreative Prozess	12
Druck macht Diamanten	18
2. Angstblockaden und Erwartungsmanagement	21
Angst blockiert	22
Eigene Erwartungen	24
Erwartungen des Umfelds	29
Vertrauen ist gut! Punkt.	35
3. Kreative Prozesse gestalten	39
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
4. Blockadefrei schreiben	63
Vertrau dir selbst, sonst tut es keiner	64
Fütter die Aliens	65
Spiel mit deinem inneren Kind	67
Du bist okay!	79

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