

# Inhalt

---

1. Schreiblust statt Schreibfrust .....	9
2. Ideen finden .....	17
2.1 Arbeitsjournal .....	19
2.2 Assoziieren .....	23
2.3 Ideen aus Listen entwickeln .....	32
2.4 Gedanken entfalten im Gespräch .....	33
2.5 Bewegung einsetzen .....	35
2.6 Ideen locken .....	37
2.7 Perspektivenwechsel .....	40
2.8 Analogien .....	41
2.9 Modelling .....	42
2.10 Einen Brief an sich selber schreiben .....	43
3. Das Projekt planen .....	45
3.1 Realistische Ansprüche an sich selber stellen ....	47
3.2 Schreibschritte festlegen .....	49
3.3 Thema eingrenzen .....	51
3.4 Projektskizze .....	53
3.5 Strukturen finden .....	56
3.6 Überschriften formulieren .....	61
3.7 Fahrplan entwerfen .....	63
3.8 Umfang planen .....	69
3.9 Das Textskelett .....	69
4. Motivation und Konzentration .....	73
4.1 Sich selber motivieren .....	75
4.2 Konkrete Schreibaufträge .....	77
4.3 Arbeitsbedingungen überprüfen .....	78
4.4 Schreibort bewusst wählen .....	79
4.5 Rituale zum Schreibbeginn .....	82
4.6 Routine aufbauen .....	84

4.7	Bilanz ziehen	95
4.8	Schreibflow fördern	96
5.	Ins Schreiben kommen	101
5.1	Aller Anfang ist schwer	103
5.2	Free Writing	108
5.3	Schnell schreiben	110
5.4	Vom Sprechen zum Schreiben	111
5.5	Schreiben für Leser	114
5.6	Schreibdenken	116
5.7	Schreiben in Bewegung	117
5.8	Das nicht mehr ganz so leere Blatt	120
5.9	Puzzleschreiben	122
5.10	In einer anderen Textform schreiben	124
5.11	Schreibwerkzeug wechseln	125
5.12	Medienwechsel	128
5.13	Mut zum Müll!	131
6.	Im Schreiben bleiben	133
6.1	Laut lesen	135
6.2	Im Schreibfluss bleiben	137
6.3	Das Weiterschreiben vorbereiten	139
6.4	Rituale zum Wiedereinstieg	140
6.5	Pausen einlegen	142
6.6	Versionen schreiben	143
7.	Umgang mit dem inneren Kritiker	147
7.1	Setzen Sie sich ein Zeitlimit!	150
7.2	Sprechen Sie mit Ihrem inneren Kritiker!	151
7.3	Aktivieren Sie Ihren inneren Schreibcoach!	153
7.4	Bleiben Sie beim Schreiben Sie selbst!	155
7.5	Verordnen Sie sich Schreibverbot!	156
7.6	Nutzen Sie die Signale Ihres Kritikers!	156

8. Überarbeiten .....	159
8.1 Umschreiben und Korrigieren .....	161
8.2 Distanz zum eigenen Text gewinnen .....	168
8.3 Den Text verfremden .....	169
8.4 Sich Feedback holen .....	170
8.5 Kürzen .....	172
9. Schreibspiele .....	175
Literaturverzeichnis .....	183
Abbildungsverzeichnis .....	187