

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 Schreibschrifte 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

6 Inhalt

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