

*Buchtitel*

*von*

# *Inhaltsverzeichnis*

Prolog	3
Mein Weg zur Routine	4
Du bist gut genug	5
Dein Brainstorming	6
Dein Wordcount	10
Dein Tagebuch	11
Deine Bücher	271
Deine Notizen	272
Deine Anregungen und Fragen	278
Über mich	279
Impressum	280

# Prolog

Dutzende Schreibkurse, Hunderte Schreibratgeber und Tausende Videos erklären dir, wie du besser wirst. Dieses Buch soll nichts davon sein, denn egal was du machst, um besser zu werden, eines haben alle Versuche gemeinsam: Du musst schreiben. Und dabei möchte ich dich unterstützen.

Dieser kleine Helfer soll dir zeigen, wie viel du wirklich am Tag, in der Woche oder im Monat schaffst. Er soll dich motivieren, am Ball zu bleiben, dir helfen, deine Schwächen und Stärken aufzudecken und das Beste aus dir herauszuholen. Und jedes einzelne Wort, das du schreibst, gibt dir mehr Selbstvertrauen und macht dich somit besser.

Ich möchte dich dabei unterstützen und dir Zeit schenken. Natürlich kann ich deinen Tag nicht länger machen, aber ich kann dir helfen, nicht – wie ich – Stunden zu vergeuden; Stunden, in denen du dir Tabellen anlegst, wann du was erreicht und geschrieben haben willst – und darüber selbst nicht zum Schreiben kommst.

Hier kannst du nicht nur den Wordcount festhalten, sondern auch recherchierte und andere Informationen eintragen. Ich bin mir sicher, du wirst feststellen, dass du tatsächlich viel mehr produktive Zeit mit der Entwicklung deines Buches verbringst, als du denkst. Eine reine Excel-Datei, die nur die Wortzahl festhält, macht oft mehr Druck, als dass sie motiviert.

In diesem Buch hast du für jeden Schreibtag Platz, um einzutragen, was dir an den Ergebnissen des Tages besonders gefällt, aber auch, was du besser machen kannst.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass wir Dinge, die wir per Hand aufschreiben, ganz anders verarbeiten. So kannst du zum einen deine Stärken kennenlernen, zum anderen auch an deinen Schwächen arbeiten. Vielleicht hast du immer an den gleichen Stellen Probleme? Dieses kleine Buch kann dir dabei helfen, diese zu entdecken und somit auch zu beheben.

Selbstverständlich kannst du diese Punkte in den Formularen auch weglassen oder umbenennen. Alles hier soll dich fordern, aber nicht unter Druck setzen.

Du kannst es auch als Lesetagebuch verwenden, denn auch Lesen ist wichtig für die Weiterentwicklung des eigenen Manuskriptes. Jedes Buch, das wir lesen, bildet unsere Fähigkeiten aus – schlechte Bücher noch mehr als gute. Sie geben dir Ideen, helfen bei deiner Stilfindung und zeigen dir den Weg, den du gehen oder nicht gehen willst.

Noch eine Kleinigkeit zum Abschluss, die ich oft gelesen, aber erst viel später verinnerlicht habe: Die einzige Person, die dieses Buch so schreiben kann, bist du. Es ist deine Geschichte. Deswegen wünsche ich dir jetzt viel Spaß beim Schreiben!



# *Mein Weg zur Routine*

Die größten Hindernisse, denen wir uns Tag für Tag entgegenstellen müssen, sind unsere Selbstzweifel. Oft machen wir uns das Leben selbst schwer, hemmen uns in unseren Aufgaben: „Ich kann das nicht. Ich schaffe das nicht. Ich bin nicht gut genug.“

Das ist Quatsch! Dein Gehirn möchte lediglich verhindern, dass du dich aus deiner Komfortzone bewegst, denn das verbraucht Energie – und die wiederum möchte es auf jeden Fall sparen. Aber du kannst diese Gedankenmuster durchbrechen, neue Synapsen und Verknüpfungen schaffen – und auch wenn das erst einmal anstrengend ist, wirst du auf Dauer dafür belohnt. Dein Gehirn ist nur wie ein weiterer Muskel in deinem Körper, der durch Training stärker wird. Deswegen ersetze diese negativen Gedanken durch gute: „Ich schaffe das. Ich kann das.“

Wichtig ist, dass du darauf achtest, dass diese positiven Affirmationen kein „Nicht“ enthalten, also keinen Satz wie „Ich bin nicht zu schlecht dafür“, denn das Gehirn verwertet dieses „Nicht“ weniger gut und so kommt nur „Ich bin zu schlecht“ an. Besser wäre „Ich bin gut genug“. Vielleicht denkst du jetzt: „Ja, aber der Alphalesende hat gesagt, dass ...“ Vielleicht ist diese Person nicht die richtige für dich. Dein Stil ist etwas Besonderes und kann nicht jedem gefallen. Hol dir eine zweite Meinung. Erst wenn diese auch besagt, dass dein Text nicht gut ist, richte die Krone und überarbeite. Jede Kritik bringt dich weiter, du musst sie nur zulassen. Nimm das an, was konstruktiv ist, und streich das andere aus deinem Gedächtnis. Wenn du jetzt denkst: „Ja, aber in meinem Lektorat hieß es, ...“, dann beweis ihm/ihr eben das Gegenteil. Arbeit an deinem Buch, mach es besser, aber lass es nicht in der Schublade vergammeln. Das hat es nicht verdient.

Irgendwann kommt der Tag X, an dem du dich einfach zwingen und loszschreiben musst, sonst wird dein Traum immer nur ein Traum bleiben. Und dieser Tag X ist heute, denn der perfekte Moment, um damit anzufangen, dein Buch zu schreiben, ist genau jetzt.

# *Du bist gut genug*

Es gibt Bücher, die erklären dir genau, wie ein perfekter Tag aussieht. Mein „Favorit“ war, morgens fünfundvierzig Minuten an mir zu arbeiten. Von Meditation bis Affirmationen war alles dabei. Die Zeit, dies zu tun, gab es leider nicht umsonst dazu (Vorsicht, Ironie!), aber in diesem Buch stand auch, dass der Morgen den Tag bestimmt.

Klingt banal, aber ich habe es ausprobiert. Morgens nehme ich mir 30 Sekunden Zeit und sage mir: Dieser Tag wird perfekt!

Seitdem sind die Tage deutlich besser. Na gut, zugegebenermaßen nicht besser, aber meine Einstellung zu ihnen hat sich verändert.

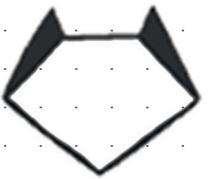
Routine zu formen dauert tatsächlich gar nicht so lange, wie man vielleicht denkt. Lediglich 21 Tage muss man einem selbstgewählten Rhythmus folgen, um die Aufgabe im Langzeitgedächtnis zu speichern. Ich finde den Gedanken tröstlich, dass die Aufgabe dann wie das Zähneputzen als Routine abgespeichert wird. Ab dann ist es für uns selbstverständlich, diese Aufgaben zu erledigen, so wie das Zähneputzen. Du musst also nur 21 Tage durchhalten!

Um mit deiner Schreibroutine durchzustarten, brauchst du nur einen ersten Satz. Fast alle Ratgeber sind sich einig, dass der erste Satz entscheidend ist. Ich kann mich dieser Meinung nur anschließen. Allerdings meine ich nicht nur den ersten Satz, der am Ende einer langen Reise am Anfang deines Buches stehen wird und darüber entscheidet, ob es gekauft wird oder nicht, sondern den ersten Satz, den du jeden Schreibtag aufs Neue schreibst.

Oft war der Tag stressig, die Kinder anstrengend, die Arbeit nervig, der/die Lebenspartner\*in streitsüchtig – und alles schreit in uns, einfach auf die Couch zu gehen und nichts mehr zu machen. Trotzdem zwinge ich mich dann oft, einen Satz zu schreiben. Ich meine, hey, das kostet nicht viel Zeit – und ich habe wenigstens etwas gemacht. Und das Schönste daran ist: Meistens bleibt es nicht bei dem einen Satz. Ist der erste geschrieben, folgen weitere. Witzigerweise merke ich an diesen Tagen oft, dass es besonders gut läuft. Ich schreibe mehr und besser und ich fühle mich danach richtig gut. Ich habe das Gefühl, wieder die Kontrolle über mein Leben zu haben. Und ja, auch meine Charaktere machen zuweilen das, was sie wollen, und nicht das, was ich von ihnen erwartet habe, aber trotzdem ist es meine Geschichte.

# *Dein Brainstorming*

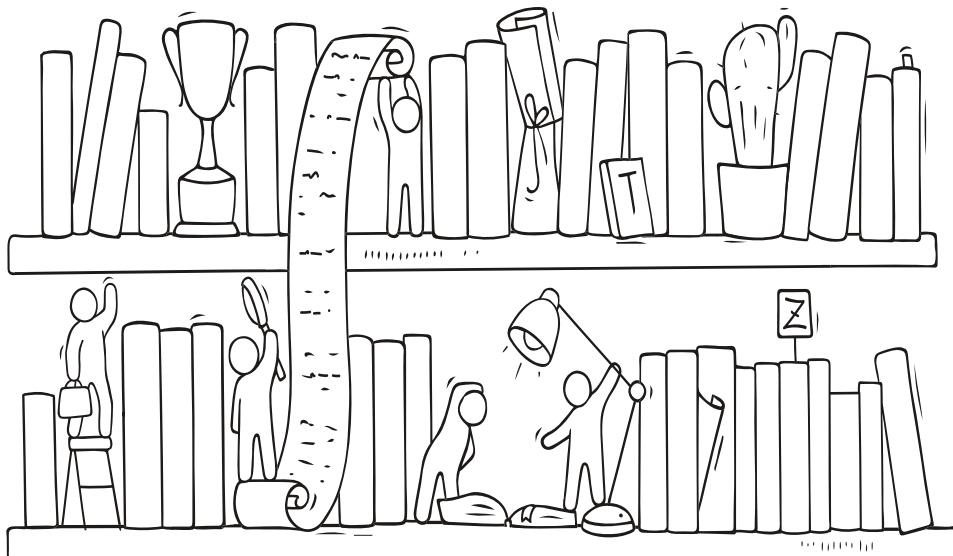
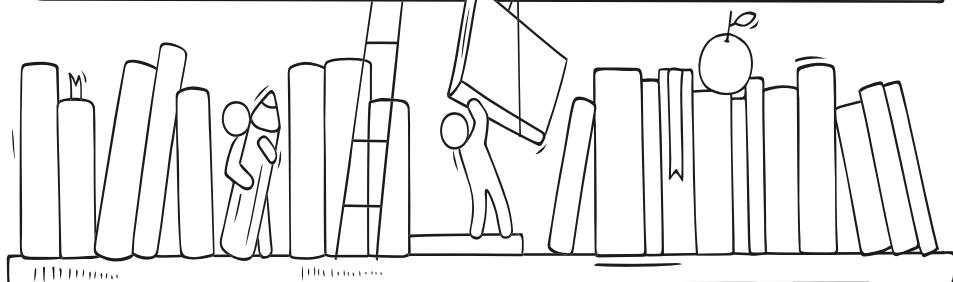






# Dein Wordcount

Mach dir deine Erfolge sichtbar und mal das Bücherregal in Abhängigkeit von deiner erreichten Wortanzahl aus.



# 7-Tages-Plan

Tag 1

Prio

Tag 2

Prio

Tag 3

Prio

Tag 4

Prio

Tag 5

Prio

Tag 6

Prio

Tag 7

Prio

Notizen

Außerschriftstellerische To-dos

## **Tag 1**

schreiben     überarbeiten     plotten/recherchieren

Datum:

Wordcount:

Soll:

Recherche:



Was gefällt mir gut?

Worauf sollte ich noch achten?

Warum lief es heute besonders gut oder schlecht?

## **Tag 2**

schreiben     überarbeiten     plotten/recherchieren

Datum:

Wordcount:

Soll:

Recherche:

Was gefällt mir gut?

Worauf sollte ich noch achten?

Warum lief es heute besonders gut oder schlecht?



## **Tag 3**

schreiben     überarbeiten     plotten/recherchieren

Datum:

Wordcount:

Soll:

Recherche:

Was gefällt mir gut?

Worauf sollte ich noch achten?

Warum lief es heute besonders gut oder schlecht?



## **Tag 4**

schreiben     überarbeiten     plotten/recherchieren

Datum:

Wordcount:

Soll:

Recherche:

Was gefällt mir gut?

Worauf sollte ich noch achten?

Warum lief es heute besonders gut oder schlecht?