

## Oktober: Fixpunkt Schreibzeit und Routinen

### Inhalt

Anfang Oktober .....	1
Meine Routinen .....	1
Fixpunkt Schreibzeit .....	2
Fixpunkt Schreibzeit Spezial: Mit dem Schreiben und dem Körper im Fluss.....	2
Schreibimpuls .....	3
Kontakt.....	3

### Anfang Oktober

... stürmt es nicht nur draußen.

Auch hinter den Schreibtischen türmen sich langsam die To do-Berge wie Laubhaufen und jeder leise Windhauch eines weiteren Projektes bringt ein großes Durcheinander in die nur scheinbare Ordnung des zu Erledigenden.

#### Willkommen im Herbst!

Jetzt, nachdem die Schule gestartet ist & die Unis mit den Regelvorlesungen beginnen, sind spätestens auch im Büro alle zurück und jeder hat nicht nur To do's und Projekte, sondern auch Ideen über den Sommer reifen lassen. Jetzt soll etwas geschehen, jetzt muss etwas geschehen. Und das bitte so schnell und gewohnt und effizient wie vor dem Sommer.

Vielleicht steckt ein kleiner Trugschluss dahinter (jener: Früher war alles besser), vielleicht ist es nur die fehlende Routine, die im Sommer bewusst ausgeblendet wurde.

#### Kommt mit dem Herbst-Start zwangsläufig der Wunsch ins Land, alles möge bitte wieder den gewohnten Gang nehmen?

Auch ich kämpfe gerade darum, in die gewohnten Gänge zu kommen. Ich war den ganzen September über mit Schulungen, Seminaren, Workshops in Graz und außerhalb davon eingedeckt und unterwegs. Das ist zum einen schön, erfüllend, spannend, aufregend, wohltuend. Aber mir fehlen Routinen.

### Meine Routinen

Routine: Zeit für mich selbst zu haben

Routine: Zur selben Zeit Mittag zu essen

Routine: An einem bestimmten Wochentag immer zur selben Zeit am selben Ort zu sein

Routine: Immer auf eine gewisse Weise den Arbeitstag zu beginnen

Routine: Morgens die Zeitung zu lesen; als erste; die noch unberührte!

Routine: Um 5 Uhr nachmittags eine Tasse Tee zu trinken und ganz kurz nachzusehen, welche Farbe der Himmel heute hat

Routine: Immer am gleichen Ort einzuschlafen.

#### Sind diese Routinen nun gut? Sind sie schlecht?

Anna, eine meiner Freundinnen, lehnt Routinen vollkommen ab. Sie machen das Leben langweilig, fad, grau wie einen Novembertag.

Peter hingegen liebt sie. Nein, nicht Anna. Die Routinen! Er mag die Sicherheit des Regelmäßigen. „Es sind die Strukturen, die ich dadurch habe. Ich weiß, was ich morgens frühstücke, derselbe Trafikant gibt mir täglich meine Zigaretten, in der Straßenbahn sehe ich fast immer die gleichen Menschen. Und in der Arbeit läuft alles den gewohnten Gang. Und ich weiß: Hier bin ich daheim. Weil es immer schon so ist. Und auch so bleiben wird.“

Anna trägt ein T-Shirt mit einem Zitat von Oscar Wilde: „Wer sich definiert, schränkt sich ein!“. Die von Peter erklärten Abläufe haben nichts Tröstliches für sie: eingefahren, standardisiert, regelkonform schnaubt sie und entscheidet sich spontan, heute mal Schokokuchen zu Mittag zu essen. Keinen Salat wie sonst immer. Es ist auch schon 3 Uhr.

Einen fixen Tagesablauf hat Anna keinen, sie braucht ihn auch nicht. Im Beruf als Fotografin kann sich nicht nach Routinen richten, erklärt sie mir. Sonst würde sie nie die bezaubernden Momente des Spontanen festhalten können, für die sie so bekannt ist.

Eine andere Freundin definierte mir dazu vor kurzem per Email <Routinen finden und sie verwerfen> als einer der wiederkehrenden Lebensbegleiter: kaum hat man sie, will man sie nicht und wenn man sie nicht hat, dann sehnt man sich nach ihnen...

## Ist das Thema der Routine also an sich auch ein Muster?

### Routinen sind wiederkehrende Abläufe.

Es sind Muster, nach denen man vorgeht; Vorgehensweisen, die immer gleich ablaufen; wiederkehrende Prozesse, manchmal Rituale, manchmal Gewohnheiten, manchmal Verhaltensweisen. Und das hat viel mit dem Schreiben zu tun.

Ich lese gerade ein Buch über die Routinen & Abläufe berühmter Schriftsteller und erkenne, dass ich beim Schreiben auch einem Ritual folge:

Ich habe mich daran gewöhnt habe, täglich um 8 Uhr mit einem blauen Stift meine Gedanken zuerst auf kleines, gelbes, klebendes Papier zu notieren & sie dann in den Computer zu übertragen. So spielt es keine Rolle mehr, ob die erste Idee am gelben Papier wirklich so toll war. Und weil ich dann schon am Computer sitze und tippe, habe ich zugleich schon einen gelungenen Schreibstart hingelegt. Und damit eine Arbeitshaltung eingenommen, mit der ich weiter arbeiten kann.

Dieses bestimmte Vorgehen hilft mir, wenn ich am liebsten 100 Mal meinen Posteingang auf Emails kontrollieren möchte & diese liebe zuerst beantworte, bevor ich mit dem eigentlichen Schreiben beginne.

Wenn aber mein gewohnter Ablauf nicht funktioniert, weil ich z.B. um 8 Uhr den Frühstückstisch nicht mit gelbem Papier belegen kann, sondern ihn mit anderen Gästen im Frühstücksraum des Hotels teilen muss, dann kann das schon störend sein.

Gestern habe ich einen genialen Ratschlag von nebenan gehört: Quäl dich nicht damit, über Routinen zu schreiben. Schreib lieber 5 Minuten über den wilden Wein, der draußen gerade rot geworden ist.

Und ich habe gelacht: Der wilde Wein befolgt mit dem Rot-Werden nämlich auch eine Routine.

**Es ist die Routine der Natur, sich in regelmäßigen Abständen zu erneuern.**

### Fixpunkt Schreibzeit

**.. ist eine mögliche Routine, zu der ich dich herzlich einlade:**

Wir treffen uns im Café Fötter, es gibt eine Einstiegsübung, dann folgt eine intensive Schreibzeit, dann gibt es Pause und dann nochmal eine Schreibzeit. Jede/-r schreibt dabei an den eigenen Projekten, es gibt keine angeleiteten Feedback-Übungen. Im Zentrum steht der Schreibfluss, der durch das konzentrierte Nebeneinander-Arbeiten erzeugt wird.

**Fixpunkt Schreibzeit ist kostenlos, ohne Anmeldung und für jede/-n frei zu besuchen.**

### Fixpunkt Schreibzeit findet 14-tägig statt. Warum nicht wöchentlich?

Weil an den Montagen dazwischen kreative Kurzworkshops stattfinden:

06.10.2014	Fixpunkt Schreibzeit Spezial: Mit dem Schreiben und dem Körper im Fluss
13.10.2014	Plädoyer für meine innere Stimme I
20.10.2014	Fixpunkt Schreibzeit
27.10.2014	Plädoyer für meine innere Stimme II
03.11.2014	Fixpunkt Schreibzeit
10.11.2014	Einen Spruchkalender für 2015 gestalten I
17.11.2014	Kreative Schreibtechniken von A bis Z
24.11.2014	Einen Spruchkalender für 2015 gestalten II
01.12.2014	Fixpunkt Schreibzeit

Und wenn sich keiner dieser Termine ausgeht, findest du hier meine Jahresübersicht:

<http://www.schreibenmitchribs.at/jahresuebersicht-2014-2015>

Am 06.10. gibt es eine Sonderform – das ist keine Routine bei Fixpunkt Schreibzeit!

### Fixpunkt Schreibzeit Spezial: Mit dem Schreiben und dem Körper im Fluss

**Petra ergänzt Fixpunkt Schreibzeit mit 20-minütigen Schulter-Nacken-Massagen.** Mitten im Café, um so den Fluss im Körper zu stärken. Und weil es eine Kostprobe von Petras Traumberuf ist, bietet sie es gratis an!

**Was du zu diesem Termin also mitbringen solltest:**

- Ein Schreibprojekt, an dem du an diesem Montag arbeiten möchtest
- Neugierde, dich auf Petra und diese aktivierende Körperarbeit einzulassen und
- Ein bisschen Geld für eine Tasse entspannenden Tee

**Wann?** Am 06.10.2014, 16:00 – 18:30, Café Fötter, Attemsgasse 6, 8010 Graz

Und hier – wie immer - ein

### Schreibimpuls

**Impuls 1:** Erstelle nach dem Muster von oben eine Übersicht über deine Routinen im täglichen Leben:

Routine:

Routine:

Routine:

Mit dieser Übersicht über deine Routinen halte einen Moment inne: Welche brauchst du davon, welche sind zu verändern?

**Impuls 2:** Liste 6 Dinge, die dir beim Schreibstart - alternativ: Arbeitsstart – helfen können.

1.)

2.)

3.)

4.)

5.)

6.)

Beispiel: Zuerst Notizen mit einem blauen Stift auf kleines, gelbes, haftendes Papier schreiben.

**Impuls 3:** Suche dir ein altes Gesellschaftsspiel und entführe dort den Würfel.

Beginne deinen Schreibstart – alternativ: Arbeitsstart – mit einem Spiel: Würfle darum, wie du heute startest.

Auf diese Weise hast du eine Kombination aus Routine & Zufall geschaffen. Und beginnst zugleich mit dem Schreiben.

### Kontakt

Hast du Fragen?

Möchtest du bei einem Workshop mitmachen?

Möchtest du schreiben?

Ich freue mich,

1.) wenn du schreibst.

2.) wenn du mir schreibst.

3.) wenn du mit mir schreibst.

Sonnige Grüße,

Deine Christina

**Mag. Christina Boiger, BA**

### Schreiben mit Chribs

Schreibseminare & Beratung

Tel.: +43 650 / 55 11 422

E-Mail: [christina.boiger@schreibenmitchribs.at](mailto:christina.boiger@schreibenmitchribs.at)

Web: <http://www.schreibenmitchribs.at>

### PS: Terminvorschau:

Der nächste öffentliche Schreibmoment ist **Plädoyer für meine innere Stimme** am **13.10.2014**.

Details: [Kick!](#)

PPS: Wenn du keine Schreib-Informationen von mir erhalten möchtest, schick mir bitte dieses Email zurück und schreibe in den Betreff: KEINE SCHREIBINFOS MEHR.