



Das Schreibprogramm, um deine kreativen Superkräfte zu aktivieren

Beschreibung

Dieses 2-stufige Schreibprogramm dauert insgesamt 30 Minuten.

Es soll dich mitten in dein Schreibprojekt katapultieren und damit als Impuls für den nächsten Textteil dienen. Es eignet sich für jedes größere Textprojekt, für wissenschaftliche, berufliche und kreative Texte gleichermaßen.

Idealerweise setzt du es ein,

- um ins Schreiben zu kommen
- um auf neue Ideen für ein Kapitel / das ganze Schreibprojekt zu kommen
- mit dem Schreiben weiterzumachen

Wenn du bereits in der Überarbeitungsphase des Schreibprojekts steckst, gibt es abschließend eine alternative Anleitung.

Vorbereitung:

Du benötigst für die folgenden 30 Minuten

- einen Stift,
- 2 bis 3 Blätter Papier oder 2 Textdokumente und
- eine Uhr.

Stufe 1: Die Gedanken befreien

10 + 5 Min.

Die erste Schreibaktivität dieses Schreibprogramms ist, die Gedanken loszuwerden: Vielleicht sind sie negativ, voller Sorgen, Grübeleien, Befürchtungen und Bedenken; vielleicht sind positiv, Einfälle, Ideen, Träumereien und Phantasien; vielleicht sind die Gedanken auch ganz neutral, einfach Denkvorgänge, Reflexionen, Betrachtungen. Die Art, die Beschaffenheit und die Bewertung der Gedanken sind in den folgenden 10 Minuten nicht wichtig.

Schreibe 10 Minuten lang alles auf, was dir einfällt.

10 Min.

Du darfst dabei einen Text schreiben, eine Liste, jede Form ist erlaubt. Wichtig ist nur, dass du schreibst. Für 10 Minuten – mit der Hand oder am PC.

Diesen Text wirst du niemanden zeigen, also kannst du auch Fehler machen, dich vertippen oder Wortwiederholungen machen. Die einzige Aufgabe ist: 10 Minuten die Gedanken loswerden.

Später kannst du entscheiden, ob du diesen Text oder einzelne Teile davon für irgendetwas verwenden möchtest. „Gehirnentleerung“ sagt Julia Cameron in „Der Weg des Künstlers (Knaur 2009, S32) dazu.

Bereit dazu?

10 Minuten schreiben: *Auf die Stifte, fertig, los!*

Nach 10 Minuten geht es hier weiter:

5 Min.

Wahrscheinlich sind deine Gedanken nun sehr präsent. Vor allem, wenn es negative Gedanken waren, wirst du spüren, wie sehr dich dies aufwühlt.

Jetzt folgt der Abschluss der ersten Stufe: Geh zum nächsten Fenster und schau hinaus: Welche Farbe hat der Himmel? An welche Tiere erinnern dich die Wolken?

Versuche geeignete Worte zu finden, um den Himmel, seinen Zustand und seine Farbe zu beschreiben.

Um deine Superkräfte für das Schreiben zu aktivieren, ist es wichtig, einen freien Kopf zu haben.

Schreiben mit Chribs - Mag.^a Christina Hollosi-Boiger, BA

☞ Telefon: +43 650 / 55 11 422 ☞ E-Mail: post@schreibenmitchribs.at ☞ Anschrift: Babenbergerstr. 42/17, 8020 Graz ☞ Web: www.schreibenmitchribs.at

☞ UID: ATU 6928 0878 ☞ IBAN: AT94 1200 0521 1986 0001 ☞ BIC: BKAUATWW ☞ Empfehlungen: <http://bit.do/gutoemacht-chribs>

PS: Sie erkennen mich am Hut!

Nun folgt Stufe 2:

Stufe 2: Die Kreativität ankurbeln mit dem ABCDarium

10 + 5 Min.

Öffne nun ein neues Dokument bzw. nimm ein neues Blatt. Du kannst in Hochformat oder Querformat arbeiten, vielleicht brauchst du auch 2 Seiten.

Schreibe das Thema deines Schreibprojektes als Titel auf das Blatt
Schreibe alle Buchstaben von A bis Z in Zeile untereinander:

A
B
C
...

Erstelle eine ABCDarium zu deinem Thema

10 Minuten

Wenn du mit dieser Vorarbeit fertig bist, lies den Titel deines Dokuments durch. Assoziiere so viele Wörter zu jedem Buchstaben wie möglich – sie alle sollen mit dem Thema deines Schreibprojekts zu tun haben.

Du kannst das ABC von A bis Z durchgehen oder beliebig hin und her springen.

Es kann sein, dass dir nicht zu jedem Buchstaben etwas einfällt. Zu manchen werden dir vielleicht mehrere Begriffe einfallen. Schreibe einfach alle auf.

Achte auf die Zeitbegrenzung: Dieses Brainstorming dauert 10 Minuten!

Beispiel:

Thema: Newsletter Mai 2020, Write on!

A Aufschieben: Darauf soll nicht der Fokus liegen!
B
C
D
E
F Fokus finden, Fokus lenken, Feuerwerk im Gehirn
G Gedanken befreien,
H
I Implizites freisetzen
J
K Kreatives ABC
L
M Motivation finden durch leichten Einstieg ins Thema
N
O
P
Q
R
S
T
U beim Überarbeiten nur eingeschränkt tauglich – Alternative anbieten
V Vorkenntnisse nicht nötig
W auch für wissenschaftliche Texte geeignet – abwandeln!
X
Y
Z Zeitangaben dazuschreiben

Vielleicht bist du durch das ABCDarium schon in einen Schreibfluss gelangt. Wenn ja, dann schreibe einfach weiter. Folge deinem Schreibprojekt!

Oder du gehst strukturierter vor und machst diesen abschließenden Schritt:



Stufe 3: Den nächsten Schreibeinstieg erleichtern

5 Min

Nachdem du in Stufe 1 all deine Gedanken notiert hast, konntest du in Stufe 2 Ideen für dein Schreibprojekt listen. Nun musst du diese Gedanken noch auswerten, sortieren und so gestalten, dass sie dein Schreiben motivieren.

Erstelle dazu eine To do-Liste, wie die nächsten 5 Schritte aussehen. Sei dabei so konkret wie möglich.

Vielleicht sind auch Fragen aufgetaucht: Wen könntest du hier kontaktieren?

Vielleicht bist du auf eine neue Idee gestoßen: Evaluiere: Ist der Gedanke wichtig für dein Thema? Wie könntest du ihn in dein Schreibprojekt einbauen?

So kannst du deine nächste Schreibzeit vor-planen und dir den nächsten Schreibeinstieg erleichtern.

Ich hoffe, dass du nun bereits wieder mitten in deinem Schreibprojekt gelandet bist, neue Ideen dazu gefunden hast und weiterschreiben möchtest.

Hier noch zwei Tipps

Ist das für wissenschaftliche Texte geeignet?

Dieses Schreibprogramm funktioniert auch gut für wissenschaftliche Texte. Achte in Stufe 3 darauf, dass du durch dieses Brainstorming nicht von deiner Forschungsfrage abkommst oder dich in Exkursen verlierst.

Plane daher abschließend 5 weitere Minuten ein, um zu prüfen, ob die nächsten Arbeitsschritte tatsächlich mit deiner wissenschaftlichen Arbeit zu tun haben.

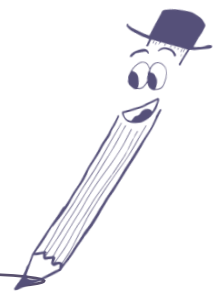
Abwandlung des Schreibprogramms für das Überarbeiten:

Wenn du mit deinem Textprojekt in der Überarbeitungsphase bist, kannst du dieses Schreibprogramm abwandeln, indem du der Stufe 2 einen anderen Fokus gibst:

Assoziiere so viele Wörter zu jedem Buchstaben wie möglich – sie alle sollen mit der Überarbeitung deines Schreibprojekts zu tun haben. (z.B.: R ... Rechtschreibung prüfen, S ... Satzzeichen prüfen und tauschen, T ... Titel & Überschriften prüfen, ...)

Ich wünsche dir, dass du bei jedem Schreibprojekt sagen kannst:

Auf die Stifte, fertig, los!



Liebe Grüße,

Christina