

Herzlich willkommen

zu

Schreibblockaden lösen

1

Gibt es Schreibblockaden überhaupt?

2

Exkurs: Der Schreibprozess

3

Ursachen von Schreibblockaden

4

Methoden zur Überwindung von Schreibblockaden

5

Übungen

*“Writer’s block is nothing more than the **behavior of not writing**. Saying that you can’t write because of writer’s block is merely saying that you can’t write because you aren’t writing. It’s trivial. Giving a fancy name to feeling frustrated with your writing makes your frustration seem more grave and complex than it is. The **cure** for writer’s block— if you can cure a specious affliction— **is writing.**”¹*

“Ich habe heute eine **LKW-Fahrer-Blockade**. Ich gehe nicht zur Arbeit“²

² Rogers Simon
<https://www.citavi.com/de/nuetzliche-irrtuemer/artikel/schluss-mit-schreibblockade>

Ob es Schreibblockaden gibt, ist **wissenschaftlich umstritten**.



Es gibt nur **wenige Studien** zu dem Thema.



Studien **lassen sich** nur **bedingt** auf Gesamtgesellschaft **übertragen**.

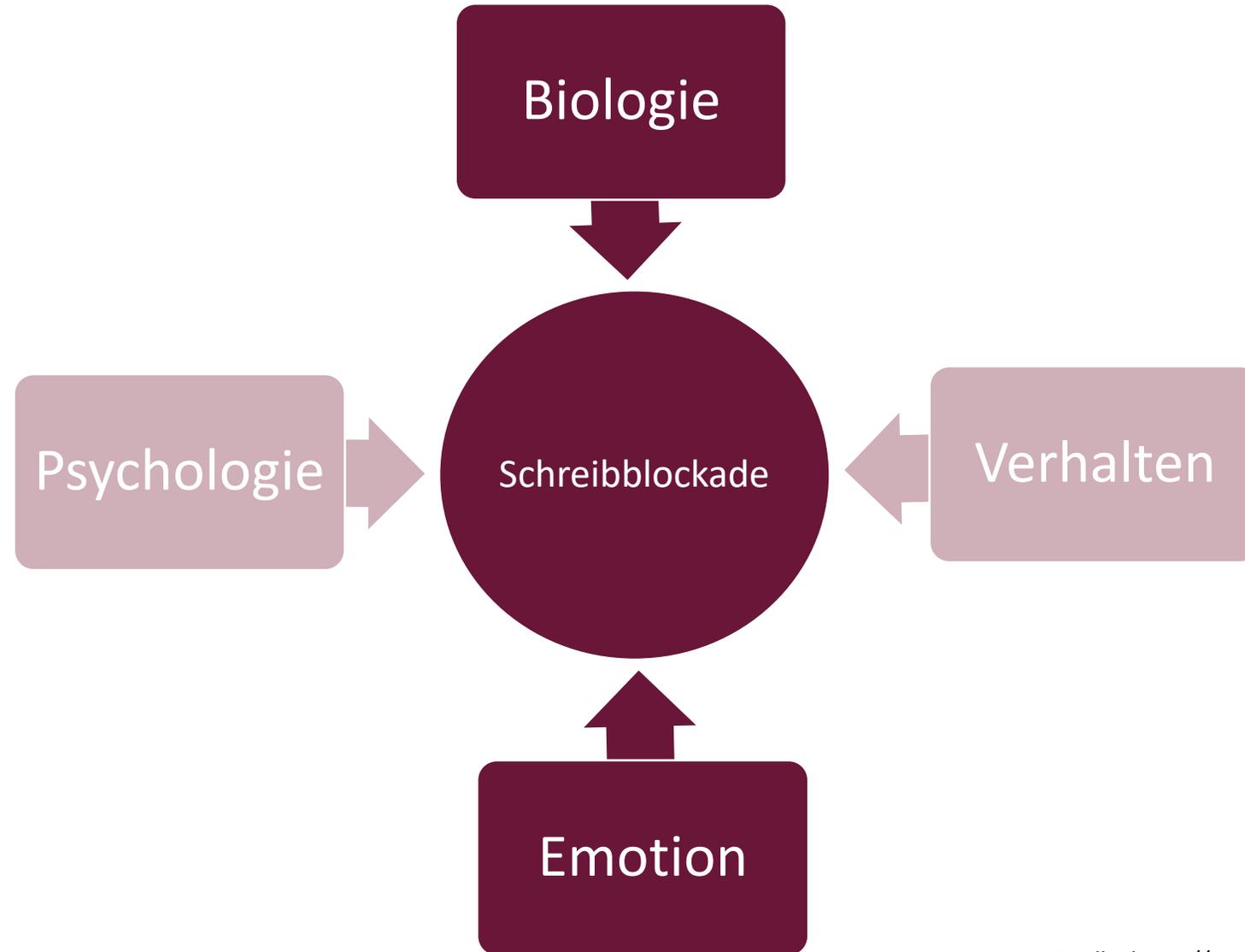


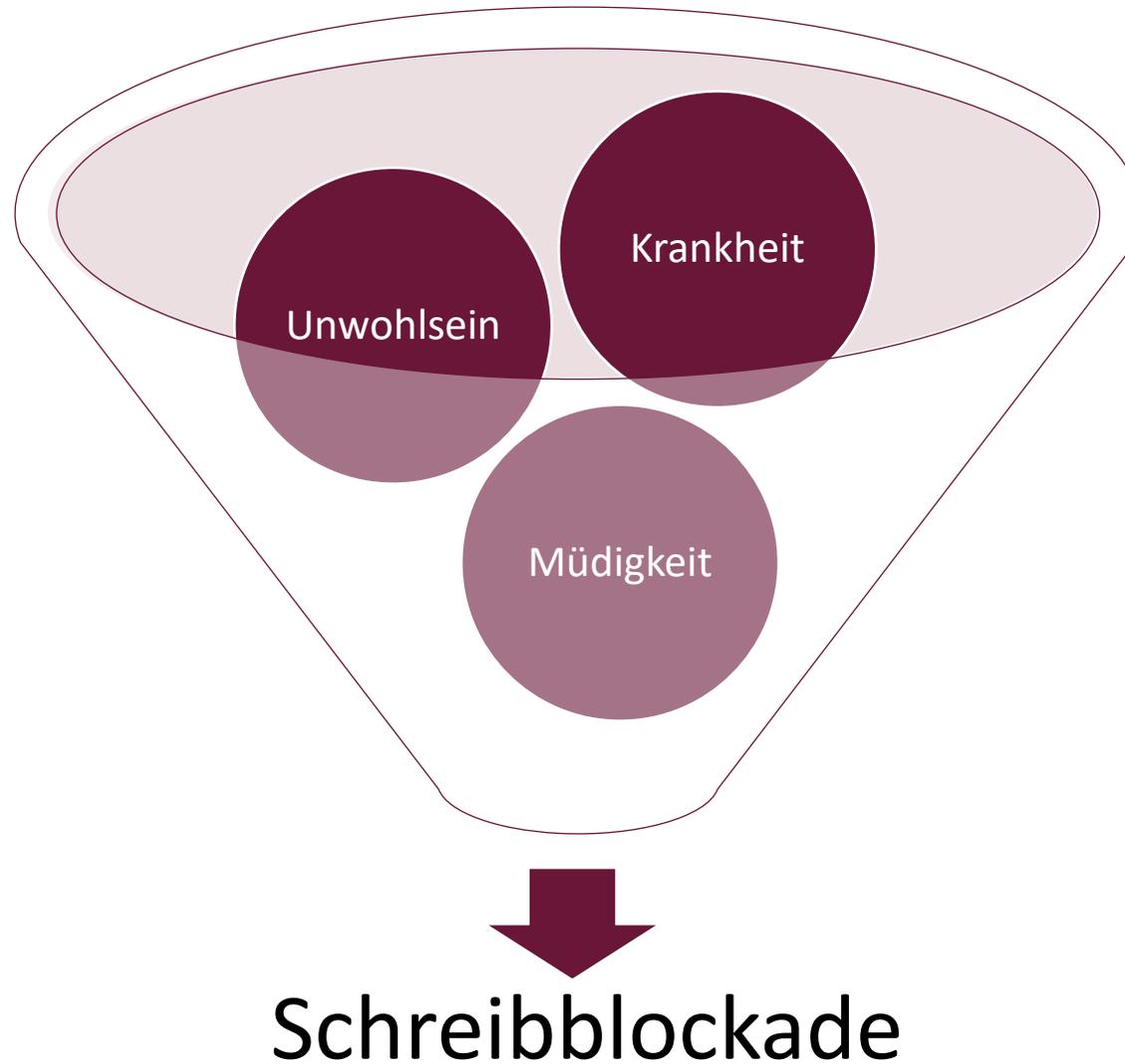
Probleme sind **real**.

Wie schreiben wir eigentlich?

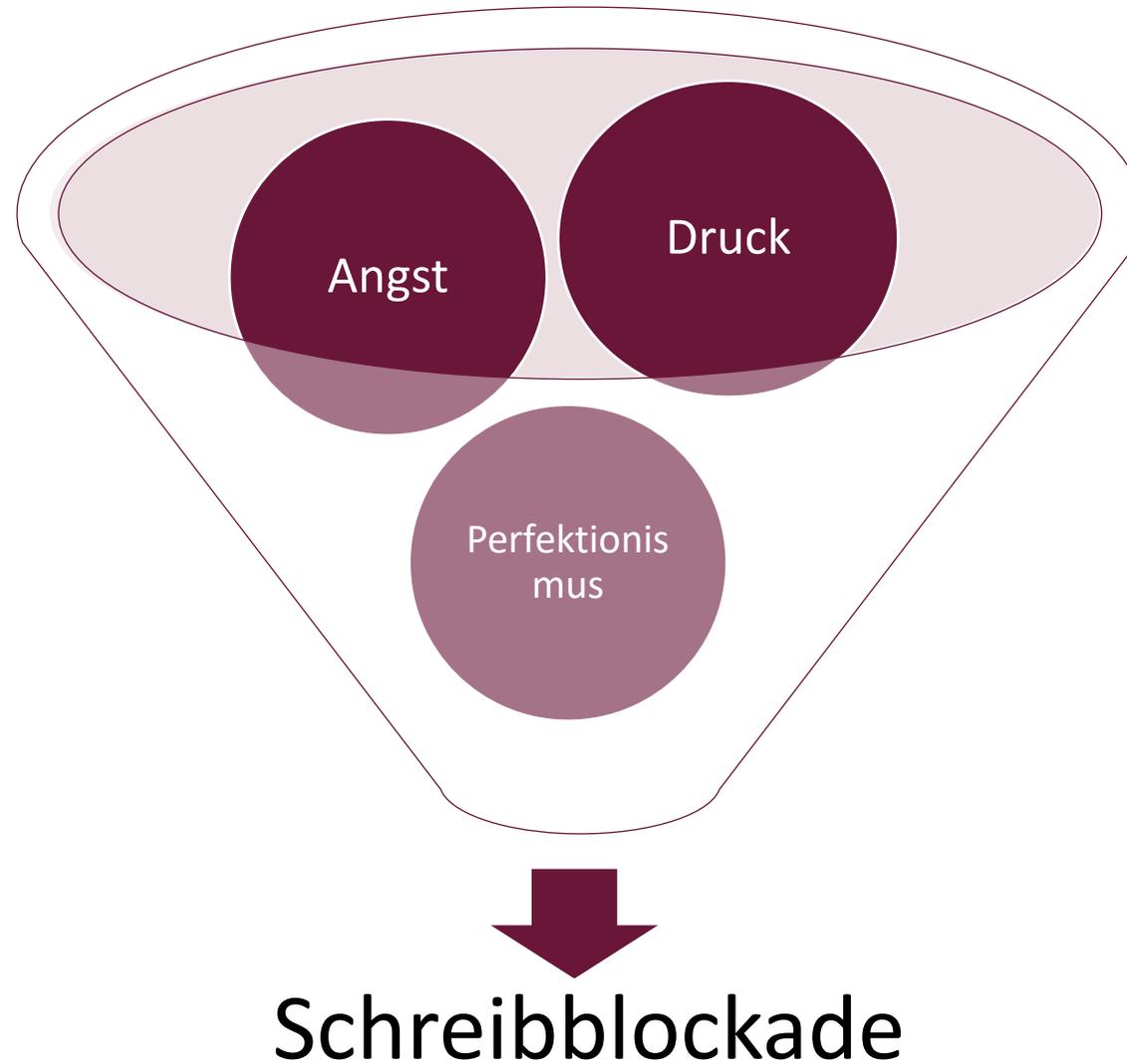
Der **Schreibprozess** im Überblick:

- 1 **Vorbereitung/ Planung**
- 2 **Gliederung**
- 3 **Schreiben**
- 4 **Überarbeiten**
- 5 **Fertigstellen**

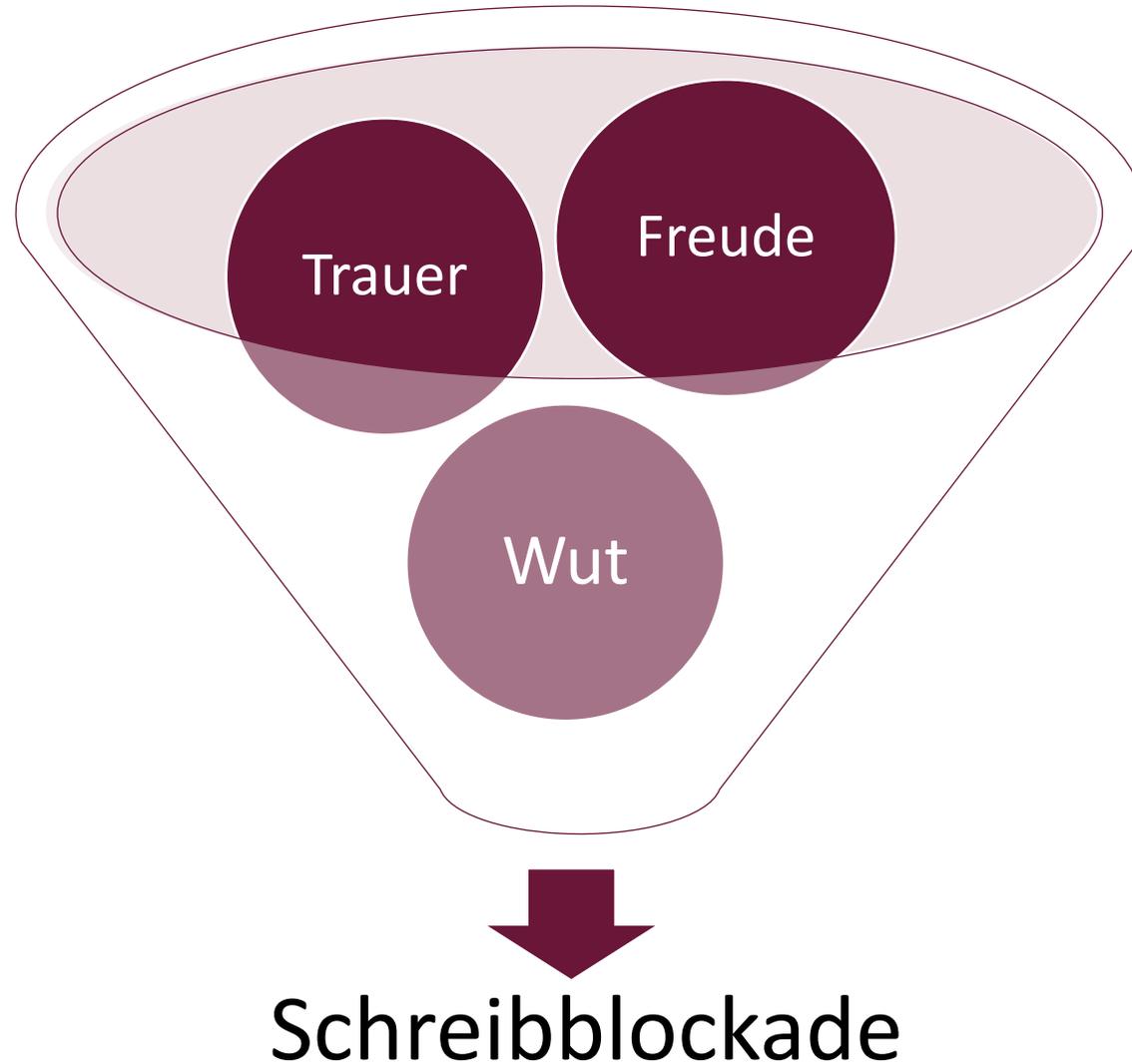


1 Biologie:

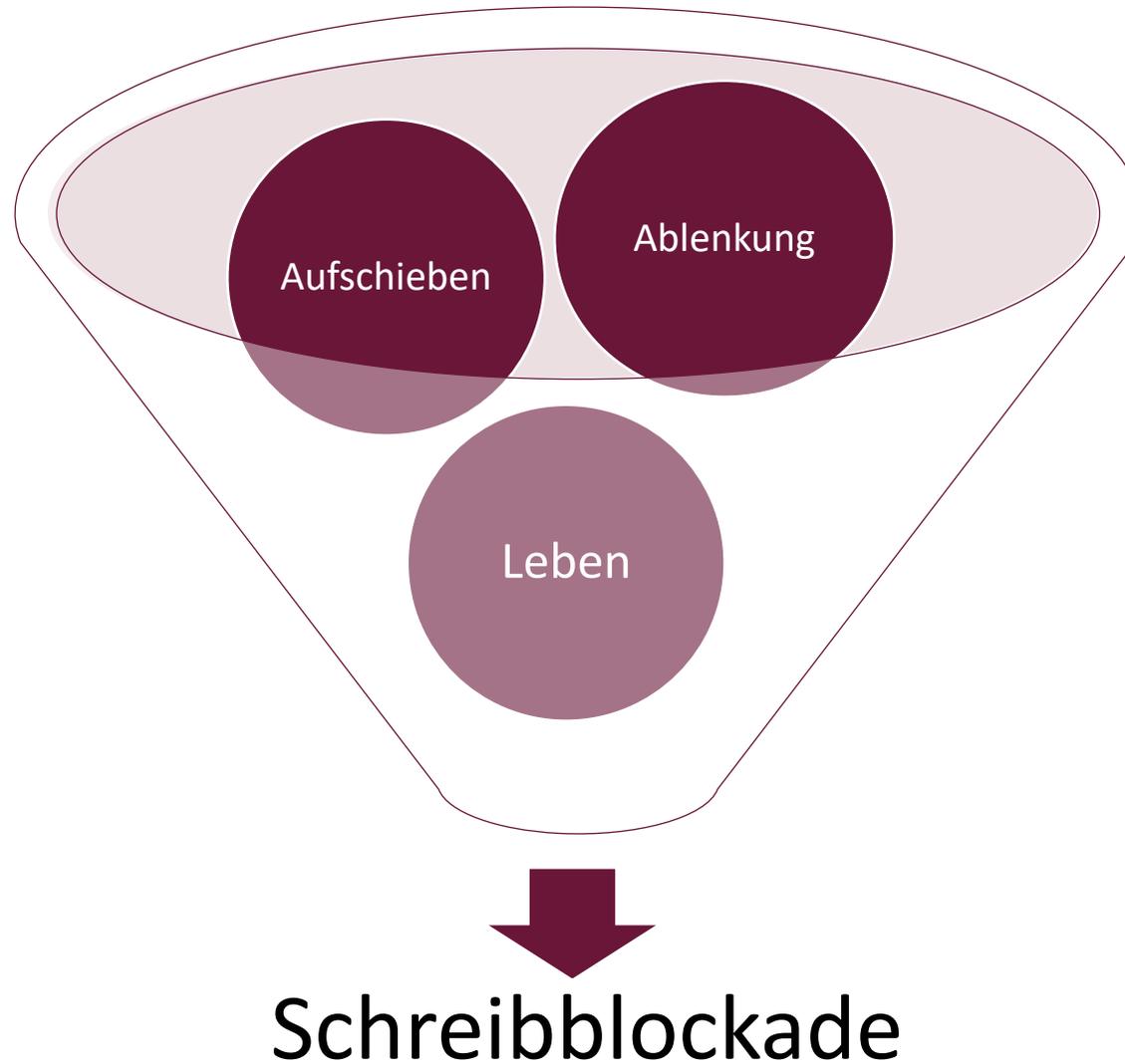
2 Psychologie:



3 Emotionen:



4 Verhalten:



5 All das ist **kein Problem**? Trotzdem kommt nichts zu Papier?

➔ **Inhaltliche Schreibblockade**

1 **Zu viele** Informationen

➔ Man weiß nicht **wo** man **beginnen** soll

2 **Zu wenige** Informationen

➔ Man weiß nicht **was** man **schreiben** soll

1 **Druck rausnehmen!**



Die **erste Version** muss **nicht perfekt** sein!



Perfektion blockiert!

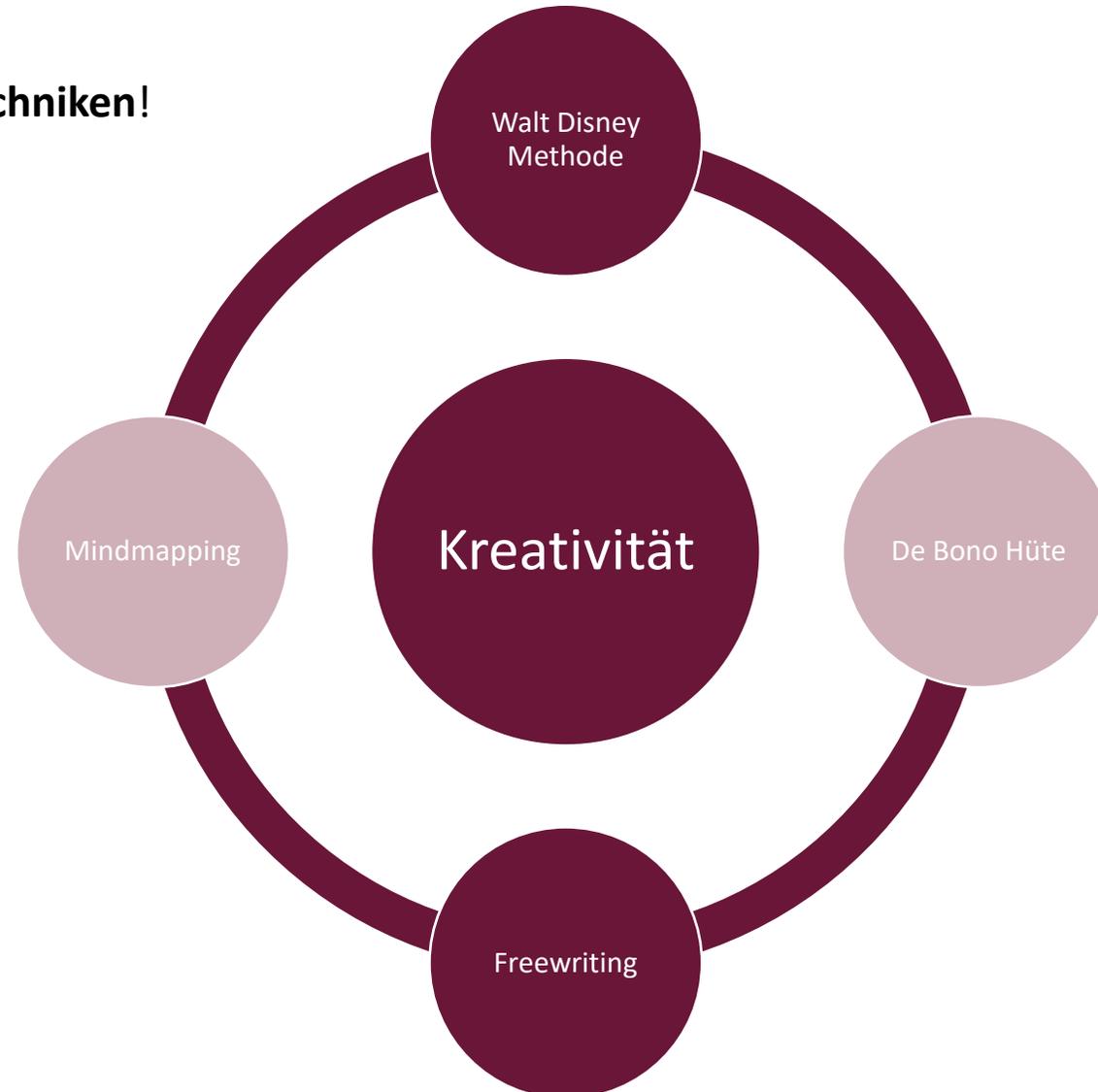


Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt!



Schaffen Sie sich ein **Textarchiv!**

2

Nutzen Sie **Kreativitätstechniken!**

3 Sorgen Sie für eine **angenehme Arbeitsatmosphäre!**

? Der **Schreibtisch** ist **voll**?

? Es **fehlt Ausrüstung**?

? Der **Raum** ist zu **dunkel**?

? Der Raum ist zu **kalt**?

4 Formulieren Sie ein **klares Ziel**

Zum Beispiel:

- ✓ **20 Seminar Buchungen**
- ✓ **10 Verkäufe** von Produkt XY
- ✓ Blogartikel zum **Thema „Tennis“**
- ➔ Dadurch **schreiben** Sie **konkret**.

5 Wechseln Sie die **Perspektive**

Verlassen Sie **aktiv** das Problem.

- ✓ **Weg vom Schreibtisch**
- ✓ Wechseln Sie von **Worten** zu **Zahlen**
- ✓ **Reden** statt Schreiben.

6 Setzen Sie sich ein **Limit**

Setzen Sie sich **machbare Ziele. Denken Sie in Etappen!** Z.B. so:

- ✓ Das **Editorial** des Newsletters in den nächsten **15 Minuten**.
- ✓ Die **Betreffzeile** in den nächsten **20 Minuten**.
- ✓ Die **Teasertexte** zu vier Beiträgen in **30 Minuten**.

Zusammenfassung

- 1 **Druck raus** nehmen
- 2 Nutzen Sie **Kreativitätstechniken**
- 3 **Angenehme** Arbeitsatmosphäre
- 4 Formulieren Sie ein **klares Ziel**
- 5 **Perspektivwechsel**
- 6 Ein **Limit setzen**

Praktische Übungen:

Nutzen Sie die **Freewriting Methode**. Nehmen Sie sich **fünf Minuten** Zeit. **Schreiben** Sie **alles** zu einem **Thema Ihrer Wahl** auf.

Mögliche Themen:

- ✓ Schreiben Sie über etwas, das Sie **kennen und lieben**. Z.B.: Ihre Hobbies.
- ✓ Schreiben Sie über etwas, das Sie **herausfordert**. Z.B.: die Planung einer Veranstaltung.
- ✓ Schreiben Sie über etwas, das Sie **brauchen**. Z.B.: E-Mails für die Arbeit.

Praktische Übungen:

Nutzen Sie die **MindMapping Methode**. Nehmen Sie sich **fünf Minuten** Zeit.

Mögliche Themen:

- ✓ Schreiben Sie über etwas, das Sie **kennen und lieben**. Z.B.: Ihre Hobbies.
- ✓ Schreiben Sie über etwas, das Sie **herausfordert**. Z.B.: die Planung einer Veranstaltung.
- ✓ Schreiben Sie über etwas, das Sie **brauchen**. Z.B.: E-Mails für die Arbeit.

Praktische Übungen:

? Warum das Ganze?

Schreiben bzw. **Texten** ist ein (kreatives) **Handwerk!**

- ➔ Sie können es **lernen!**
- ➔ Dafür müssen Sie: **üben, üben, üben!**
- ➔ **Je mehr** Sie schreiben, **desto leichter** fällt es Ihnen!