

# AKTIV GEGEN SCHREIBBAUSREDEN

„Selbstzweifel sind doch das Normalste von der Welt! Sie sind das Lampenfieber der Autoren und ein idealer Motor, dass man versucht, immer noch besser zu werden, als man gerade ist. [...] Ich schreibe nicht die Bibel, ich schreibe einfach nur ein Buch.“

von Sabine Asgodom „Wecke den Coach in dir!“ (Interview; Federwelt, Ausgabe 95; ISSN 1439-8362)

Im Artikel „Wenn der Zweifel an die Gartenpforte klopft“ habe ich mich mit dem Thema „Selbstzweifel“ auseinander gesetzt. Diese Liste von Schreibausraden ist ein Teil des Werkzeugkastens, den ich in eben jenem Blogartikel vorgestellt habe.

**Veröffentlicht am 01.02.2016 unter:**

<http://www.weltenpfad.net/wenn-der-zweifel-an-die-gartenpforte-klopft/>

**Autorin:** Laura Kier (Eluin)

Weitere Ideen nehme ich gerne unter [schreibausraden@weltenpfad.net](mailto:schreibausraden@weltenpfad.net) entgegen.

ICH WEISS NICHT, WIE  
ICH ANFANGEN SOLL.

Zum Anfangen gibt es viele Möglichkeiten. Liegt in deinen Ideenordnern ein Funken, der entstaubt werden könnte? Wie wäre es mit einem *writing prompt*, der dich inspiriert? Keine Angst vor dem weißen Blatt, schreib drauf los und schau, wohin dich deine Finger tragen.

ICH WEISS NICHT,  
WIE ICH WIEDER  
REINFINDEN SOLL.

Du kennst die Geschichte bereits. Wenn du dich festgeschrieben hast, lies die letzten Zeilen und schau, ob du fünf weitere Sätze hinzufügen kannst. Wenn nicht, geh an die Stelle zurück, wo du noch wusstest, wie es weiter geht und schreib von da an fünf weitere Sätze. Laufen sie immer noch in die gleiche Richtung?

ICH WEISS NICHT, WIE ES  
WEITER GEHEN SOLL.

Was wäre wenn? Frag deine Charaktere. Vielleicht setzt du die Personen der Szene auf ein Sofa und unterhältst dich mit ihnen. Schreib es auf. Du bist kreativ, dir fällt etwas ein und wenn es etwas ganz verrücktes ist: Probier es aus. Alternativ: Schnapp dir deine Märchenkarten oder die StoryCubes. Es gibt auch Plotgeneratoren und viele andere Möglichkeiten, um Lücken zu stopfen.

ICH FÜHLE MICH NICHT  
WOHL.

Schreiben macht dir Spaß. Es tut gut. Versuch wenigstens fünf Sätze zu schreiben.

ICH KANN MICH NICHT  
KONZENTRIEREN.

Wenn du erst im Text drin bist, brauchst du keine Konzentration mehr. Lass es fließen. Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Danach lies die letzten fünf Sätze und füge fünf weitere hinzu. Wie fühlst du dich danach?

ICH HABE KEINE LUST.

Du hast keine Lust dich aufzuraffen. Dir Zettel und Stift oder den Laptop zu schnappen. Du schreibst gerne. Es macht dir Spaß. Danach fühlst du dich besser. Die Lust kommt beim Schreiben. Fang an. Wenn es nach fünf Sätzen immer noch nicht besser wird, kannst du deine Lust neu bewerten. Aber ich bin überzeugt: Du schaffst es. Raff dich auf. Denk und glaube an dein Ziel!

ICH WILL NICHT, ICH  
KANN NICHT, ICH ...

Tue etwas, was dir gut tut. Wenn Schreiben gerade nicht das richtige für dich ist, wie wäre es mit einem Spaziergang? Oder vielleicht möchtest du erst ein paar Zeilen lesen. Manchmal solltest du dich zum Schreiben zwingen, manchmal ist es aber auch besser Abstand zu gewinnen, um dich nicht unnötig unter Druck zu setzen. Aber vergiss nicht: Schreiben tut dir gut. Nutze diese Möglichkeit! Fünf Sätze gehen (fast) immer!

ICH HABE SO VIEL  
ANDERES ZU TUN. WIE  
SOLL ICH DAS BLOSS  
ALLES SCHAFFEN?

Wichtig ist, wie du deine Aufgaben priorisierst. Was kannst du auf keinen Fall aufschieben? Erledige dies zuerst. Danach frag dich: Muss jetzt noch weiteres zwingend erledigt werden oder darf ich nun frei entscheiden? Es gibt selten Tage, an denen du jede Minute so verplant hast, dass du unmöglich zum Schreiben kommst. Aber falls heute so ein Tag ist: Kein schlechtes Gewissen. Du darfst auch „Nein“ zum Schreiben sagen. Aber entscheide dich bewusst dafür.

ICH SCHREIBE MORGEN  
DAFÜR MEHR.

Sei vorsichtig mit dieser Aussage. Morgen kann schnell bedeuten, dass du dich unnötig unter Druck setzt oder Wortzahlen kloppst, die jenseits von Gut und Böse sind. Du möchtest kontinuierlich schreiben. Jeden Tag ein bisschen. Jeden Tag einen Textschnipsel, auf den du stolz sein kannst. Also motiviere dich heute und fang an. Du kannst das.

ICH FANGE MORGEN  
DAMIT AN.

Wieso morgen? Warum nicht heute? Wenn du Motivation brauchst, denk an deine Ziele. Etwas geht immer. Zumindest ein kleiner Schritt.

ICH SCHREIBE SPÄTER.

Wieso willst du später anfangen? Finde den Grund dafür heraus. Setze Prioritäten. Nimm dir ein Ziel vor, was du heute schaffen möchtest. Eine bestimmte Wortzahl? Sätze? Seiten? Vielleicht möchtest du erst noch etwas abtippen oder bereits Geschriebenes lesen, um wiedern reinzukommen? Wie wäre es mit einem Ritual vor dem Schreiben?

ICH MACHE GERADE  
WAS ANDERES.

Setze dir einen festen Termin. Du musst nicht sofort anfangen, aber leg den Zeitpunkt fest, wann du wirklich beginnst. Danach lass keine Ausreden mehr gelten.

ICH WERDE DAS NIE  
SCHAFFEN. MEINE  
TEXTE SIND NICHT GUT  
GENUG.

Wirklich? Wieso bist du dir so sicher? Ob ein Text Erfolg hat, wirst du nur erfahren, wenn du es versuchst! Also schreib. Jetzt. Alternativ wirf einen Blick in deine Werkzeugkiste gegen Selbstzweifel:

- lies einen deiner Sprüche und Texte zur Aufmunterung
- bitte Freunde oder Familie um Hilfe: jeder der bei Schlammschlachten oder beim Unkraut rupfen mitmacht, kann dich jetzt unterstützen
- schnapp dir deinen Handschmeichler, wofür war er noch eine Erinnerung?
- denk dran: Überarbeiten geht immer