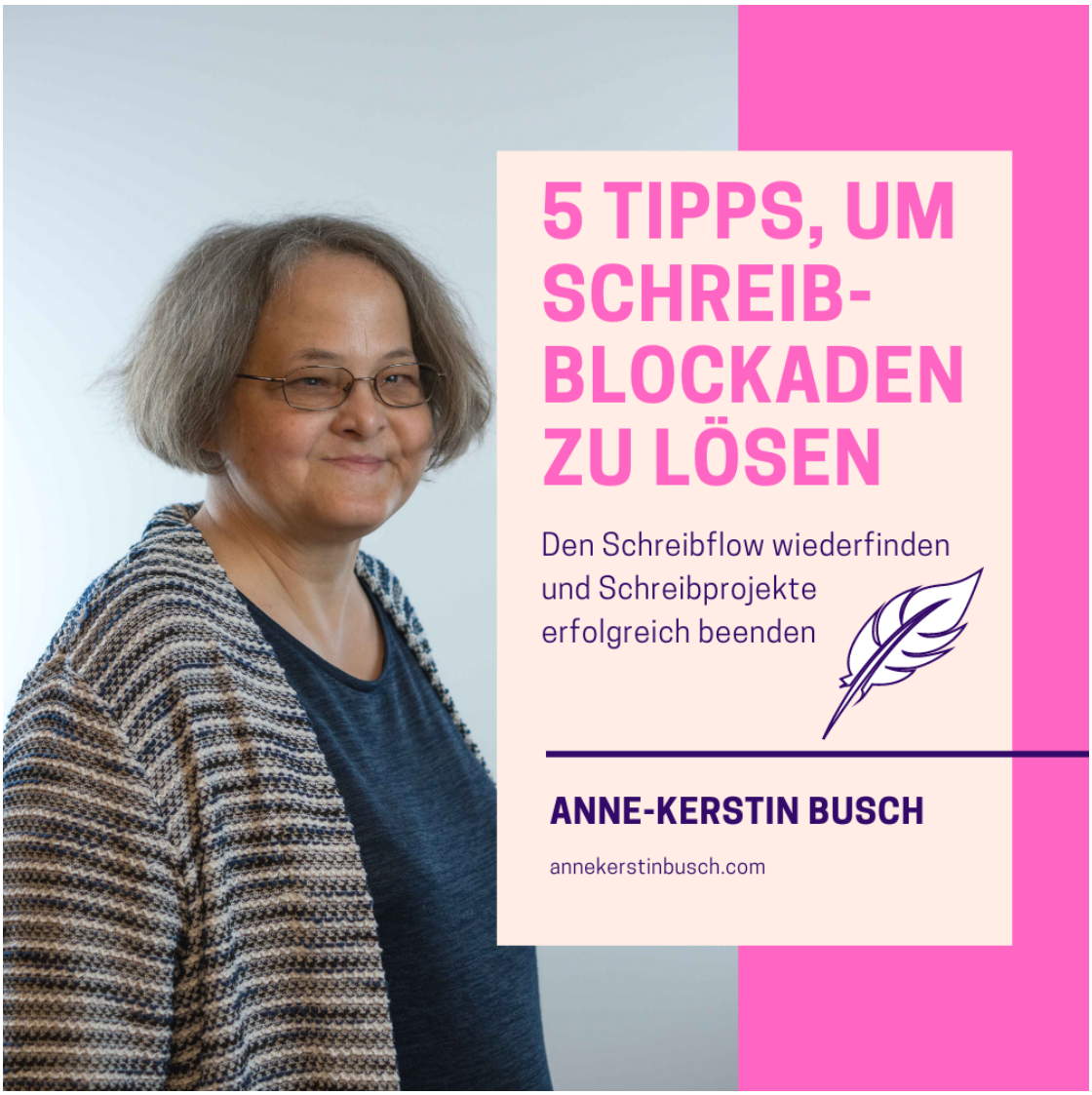
# SCHREIBBLOCKADEN ADE




**Anne-Kerstin Busch, Flow-Coach & Schreib-Mentorin**

**Copyright 2019 – Anne-Kerstin Busch, annekerstinbusch.com**

# INHALT

**JEDER KENNT SIE, KEINER LIEBT SIE: SCHREIBBLOCKADEN** ..... 1

**SELBSTDIAGNOSE: HABE ICH EINE SCHREIBBLOCKADE?** ..... 2

**WAS IST DER TIEFERE GRUND FÜR SCHREIBBLOCKADEN?** ..... 3

Hier noch mal eine Auflistung der wichtigsten Gründe, weshalb eine Schreibblockade entstehen kann: ..... 3

**SIND SCHREIBBLOCKADEN WIRKLICH NUR NEGATIV?** ..... 4

Hier mal eine Liste der Dinge, die mir dazu eingefallen sind ..... 4

**FÜNF KREATIVE ÜBUNGEN FÜR SELBSTBEWUSSTES SCHREIBEN** ..... 5

**1. FREEWRITING: VERBINDE DICH MIT DER INNEREN SCHREIBSTIMME** ..... 6

So geht's: ..... 6

**2. FANTASIEREISE: DER INNERE SCHREIBRAUM .....7**

So geht's: ..... 7
Text der Fantasiereise zum Selberlesen ..... 7

**3. DEN INNEREN KRITIKER BÄNDIGEN .....9**

So geht's: ..... 9

**4. ZWIEGESPRÄCH MIT DEM INNEREN MENTOR ....10**

So geht's: .....10

**5. EIN TRICK: DIE MAGIE DER KLEINEN SCHRITTE11**

So geht's: .....11

**SIE HÄTTEN GERNE PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG BEIM SCHREIBEN? .....12**

# JEDER KENNT SIE, KEINER LIEBT SIE: SCHREIBBLOCKADEN

Vielleicht kommt Ihnen das ja bekannt vor:

Es ist wieder so weit: Schon seit einer halben Stunde sitzen Sie vor dem Bildschirm und es fällt Ihnen nichts ein. Und wenn, dann löschen Sie den Text wieder.

Zwischendurch stehen Sie auf und ihr Blick wandert zum Kühlschrank. Ein Griff und er steht offen. „Hm…Den müsste ich auch mal wieder sauber machen", murmeln Sie in ihren vorhandenen oder nicht vorhandenen Bart.

So kann es jetzt immer weiter gehen und vielleicht sieht es bei Ihnen auch ein bisschen anders aus als in dem oben genannten Beispiel. Oder Sie rufen laut „Ja, dass kennen ich von mir!" Dann wissen Sie, dass Sie gerade mal wieder feststecken und nicht mehr in Ihrem natürlichen Schreibflow sind.

Sicher passiert das fasst jedem, der schreibt, immer mal wieder. Oft ist es gerade dann schlimm, wenn man unter Zeitdruck ist und ein Abgabetermin naht.

Doch wenn man ein paar Übungen kennt, mit deren Hilfe man sich wieder mit seiner inneren oder persönlichen Schreibstimme verbinden kann, dann ist man klar im Vorteil. Dann sieht die Welt schnell wieder anders aus.

Weil ich diese Probleme gut kenne, schenke ich Ihnen 5 geniale und außergewöhnliche Übungen, die Sie machen können, wenn Sie eine Schreibblockade haben.

Doch, was sind eigentlich die Anzeichen dafür, dass es gerade stockt und man sich nicht im Schreibflow befindet?

**Copyright 2019 – Anne-Kerstin Busch, annekerstinbusch.com**

# SELBSTDIAGNOSE: HABE ICH EINE SCHREIBBLOCKADE?

- *Du bist lieber auf Facebook & Co., statt zu schreiben.*
- *Du schaust ständig in deine Mails.*
- *Du hast plötzlich eine unbändige Lust, die Küche zu putzen oder die Wäsche zu sortieren.*
- *Telefonanrufe sind eine willkommene Unterbrechung beim Schreiben.*
- *Du sitzt schon einige Zeit vor dem leeren Bildschirm und findest keinen Anfang.*
- *Du verwirfst alles, was du schreibst.*
- *Du bist verspannt beim Schreiben.*


**Copyright 2019 – Anne-Kerstin Busch, annekerstinbusch.com**

# WAS IST DER TIEFERE GRUND FÜR SCHREIBBLOCKADEN?

Oft liegen tiefere Gründe hinter einer Schreibblockade verborgen. Vielleicht hat ein Lehrer in der Schule mal zu Ihnen gesagt, dass Sie nicht wirklich schreiben können. Als Kind waren Sie damals vielleicht enttäuscht oder entmutigt. Als Erwachsener haben Sie diesen Vorfall vielleicht längst vergessen, aber im Unterbewusstsein ist er abgespeichert, wie eine Computer-Datei auf der Festplatte.

Ein bekannter Grund für Schreibblockaden ist auch ein Persönlichkeitsanteil namens innerer Kritiker. Er hat nämlich die Funktion, Sie vor einer Blamage zu bewahren, wenn Sie ein Buch schreiben und veröffentlichen. Leider meldet er sich aber meistens schon oft am Anfang des Schreibprozesses und dann ständig immer wieder.

Hier noch mal eine Auflistung der wichtigsten Gründe, weshalb eine Schreib- blockade entstehen kann:

- *Man fühlt sich aus irgendeinem bestimmten Grund unzulänglich, (z. B. durch frühere Erfahrungen in der Schule oder im Studium).*
- *Man hat Angst vor negativer Kritik.*
- *Man hat evtl. wirklich Wissenslücken, die man durch Trainings oder Schulungen aber schließen könnte.*
- *Man hat es einfach noch nicht gemacht, z. B. ein Buch einen Blogartikel oder einen Presseartikel geschrieben und hat Angst vor dem Neuen.*



**Copyright 2019 – Anne-Kerstin Busch, annekerstinbusch.com**

# SIND SCHREIBBLOCKADEN WIRKLICH NUR NEGATIV?

Als ich vor ein paar Wochen mit einem guten Freund über das Thema „Schreibblockaden" sprach, stellte er eine spannende Frage in den Raum: „Sind Schreibblockaden eigentlich wirklich nur negativ? Oder haben sie auch noch etwas Positives?"

Ich hatte bis dahin gedacht, dass sie auf jeden Fall immer nur negativ sind. Aber durch diese Frage fing ich an, darüber nachzudenken, ob es nicht doch auch irgendetwas Positives an Schreibblockaden geben könnte.

## HIER MAL EINE LISTE DER DINGE, DIE MIR DAZU EINGEFALLEN SIND:

- *Sie machen deutlich, wo wir im Text noch etwas verbessern können.*
- *Sie können uns zeigen, wo wir noch nicht genug an uns selbst und unseren Erfolg glauben.*
- *Sie können verborgene innere Muster und Glaubenssätze bewusst machen.*
- *Sie zeigen uns Grenzen, über die wir drüber gehen können und helfen uns zu wachsen.*



**Copyright 2019 – Anne-Kerstin Busch, annekerstinbusch.com**

# FÜNF KREATIVE ÜBUNGEN FÜR SELBSTBEWUSSTES SCHREIBEN

Als Autoren sind wir ja schon an sich kreative Wesen. Was eignet sich da besser als kreative Übungen, um wieder in den Schreibflow zu kommen?

Diese fünf Übungen, die ich Ihnen gleich vorstellen werde, sind meine Lieblingsübungen. Am besten suchen Sie sich intuitiv eine dieser Übungen aus, wenn Sie mal wieder nicht vorankommen. Das kann am Anfang eines Schreibprojektes sein oder auch mittendrin. Sie können eine dieser Übungen auch als Einstimmung vor jeder Schreibsession machen.

Natürlich gibt es noch viel mehr Übungen. Dennoch hat man mit diesen fünf- Übungen erst einmal 5 einfache Übungen, die gut funktionieren.

Fragen Sie sich zunächst: In welcher Situation brauche ich eine kreative Übung für den Schreibflow? Typische Situationen sind z. B.:

- *Vor dem Schreiben zur Einstimmung.*
- *Mittendrin, wenn man gerade einen Durchhänger hat.*
- *Wenn man merkt, dass man zwar einen Abgabetermin hat, aber das Schreiben ständig vor sich herschiebt.*
- *Wenn man, statt z u schreiben, sich lieber von sozialen Netzwerken oder Telefonaten ablenken lässt.*



**Copyright 2019 – Anne-Kerstin Busch, annekerstinbusch.com**

# 1. FREEWRITING: VERBINDE DICH MIT DER INNEREN SCHREIBSTIMME

Diese Übung ist eine der bekanntesten Übungen des kreativen Schreibens. Sie eignet sich sowohl gut für den Anfang, zum Warmwerden und auch für die Mitte, wenn es mal stockt. Sie kann Ihnen dabei helfen, locker zu werden und in Kontakt mit der persönlichen Schreibstimme zu bekommen. Wenn man diese Übung macht, hat das auch noch einen schönen Nebeneffekt: Man lässt los, der Verstand kommt zur Ruhe, man kommt wieder in seiner Mitte an. Das liegt daran, dass bei dieser Übung beim Schreiben alles erlaubt ist.

Nehmen wir mal an, Sie hatten Ärger mit einem Kunden oder mit Kollegen, dann können Sie das Freewriting dazu nutzen, um Ihrem Ärger Ausdruck zu verleihen und ihn loszulassen.
Oder Sie hängen beim Schreiben fest und brauchen neue Ideen. Dann können Sie erst einmal schreiben, dass Sie neue Ideen brauchen. Anschließend schreiben Sie alles unzensiert auf, was Ihnen einfällt. Ich habe es schon oft erlebt, dass beim Freewriting völlig neue Ideen für meine Schreibprojekte kamen.

## SO GEHT'S:

- *Fünf bis zehn Minuten drauflosschreiben, am besten mit der Hand.*
- *Nicht auf Rechtschreibung, Stil, etc. achten, sondern sich einfach erlauben, frei zu schreiben.*
- *Wenn es stockt, einfach mit einem Anfang beginnen, den man vorher fest- legt, z. B. „Was wäre, wenn …"*


**Copyright 2019 – Anne-Kerstin Busch, annekerstinbusch.com**

# 2. FANTASIEREISE: DER INNERE SCHREIBRAUM

Ich bin der Meinung, dass wir im Inneren alle ganz kreative Wesen sind. Manchmal haben uns jedoch andere Menschen erzählt, dass wir nicht kreativ sind oder dass wir nicht gut schreiben können. Dann denken wir vielleicht, dass wir nicht kreativ sind. Oft muss unsere Kreativität nur freigelegt werden, bzw. wir müssen wieder Zugang zu ihr finden.
Dafür habe ich die „Fantasiereise zum inneren Schreibraum entwickelt.

## SO GEHT'S:

- *Stellen Sie sich vor, Sie haben einen inneren Schreibraum, den Sie jeder- zeit aufsuchen können.*
- *Eine Bibliothek mit hohen Bücherregalen.*
- *Ein Schreibtisch mit Blick aufs Meer.*
- *Unter einem schattigen Baum in einem verwunschenen Garten.*

## TEXT DER FANTASIEREISE ZUM SELBERLESEN

Nimm dir eine halbe Stunde Zeit, nur für dich. Suche dir einen ruhigen Ort und mache es dir dort bequem. Lege Papier und Stift bereit, um anschließend Notizen zu machen. Dann entspanne dich, indem du ein paarmal tief ein und ausatmest. Mit jedem Ausatmen lässt du ein bisschen mehr von deiner Anspannung los. Mit jedem Einatmen bringst du dich deinem inneren Schreibraum näher.

Bitte darum, dass du zu deinem inneren Schreibraum reisen darfst. Das ist der Raum, wo du dich geborgen fühlst und wo deine Schreibideen fließen können. Schaue, was geschieht. Welche Bilder siehst du? Was fühlst du? Wie ist der Raum eingerichtet? Riechst du vielleicht einen besonderen Duft dort? Gehe zu deinem Schreibtisch und schaue, was du dort vorfindest.


**Copyright 2019 – Anne-Kerstin Busch, annekerstinbusch.com**

Was auch immer es ist, nimm es in die Hand und spüre seine Energie. Wenn du magst, dann ist es jetzt an der Zeit, eine Frage zu stellen, z. B. welche Geschichte du als nächstes schreiben möchtest oder wie deine Geschichte weitergehen soll, an der du gerade schreibst. Oder was auch immer gerade für dich wichtig ist.



**Copyright 2019 – Anne-Kerstin Busch, annekerstinbusch.com**

# 3. DEN INNEREN KRITIKER BÄNDIGEN

Ein Grund, warum man manchmal beim Schreiben nicht weiterkommt, ist der so genannte innere Kritiker. Das ist der Persönlichkeitsanteil, der einen davor schützen möchte, dass man sich mit den eigenen Texten blamiert. Wenn sich dieser innere Kritiker allerdings ständig „einmischt", während man die erste Version seines Textes schreibt, dann blockiert das eher, als das es hilft. Deshalb ist es sinnvoll, Schreiben und Überarbeiten klar zu trennen!

## SO GEHT'S:

Schreiben und Überarbeiten klar trennen!

Beim Schreiben der ersten Version des Textes dem inneren Kritiker zu verstehen geben, dass er später bei der Überarbeitung gefragt ist.

Sich beim ersten Durchgang immer wieder auf das reine Schreiben fokussieren, z. B. indem man sich auf den inneren Mentor konzentriert (siehe nächste Übung).



**Copyright 2019 – Anne-Kerstin Busch, annekerstinbusch.com**

# 4. ZWIEGESPRÄCH MIT DEM INNEREN MENTOR

Sie können sich vorstellen, dass Sie genauso wie den inneren Kritiker, auch einen inneren Mentor haben, der Sie beim Schreibprozess unterstützen kann. Führen Sie mit ihm ein Zwiegespräch und fragen Sie ihn, was Ihnen konkret weiterhilft, um in den Schreibflow zu kommen und gute Texte zu schreiben. Probieren Sie dafür einmal die folgende Übung aus.

## SO GEHT'S:

Nehmen Sie sich zwei Stühle, der eine Stuhl repräsentiert Sie, der andere Ihren inneren Mentor.

Setzen Sie sich auf den Stuhl, der Ihren inneren Mentor repräsentiert und fragen Sie ihn: Wer bist du?

Das kann ein Autor sein, der Ihr Vorbild ist, ein Engel, ein Geistführer, ein Freund oder eine Freundin. Es sollte jemand, der Sie stärkt.

Wenn Sie eine Schreibblockade haben, dann setzen Sie sich auf „Ihren" Stuhl und erzählen Sie dem Mentor, was Sie bewegt. Setzen Sie sich anschließend auf seinen Stuhl, um zu schauen, was er dazu sagt. Horchen Sie nach innen. Was für Impulse steigen auf? Bewerten Sie nichts, sondern schreiben Sie sich einfach auf, was für Ideen Sie bekommen.


Copyright 2019 – Anne-Kerstin Busch, annekerstinbusch.com

# 5. EIN TRICK: DIE MAGIE DER KLEINEN SCHRITTE

Ein großes Schreibprojekt wie ein Buch, erscheint einem oft wie ein unüberwindbarer Berg. Hier ist es hilfreich, das Projekt in kleine Schritte aufzuteilen.

Wenn Sie jeden Tag ein wenig schreiben, dann wächst ihr Buch auch. Gerade, wenn Sie noch einen Fulltime-Job haben, empfiehlt sich die Magie der kleinen Schritte, damit Sie Ihr Projekt „Buch" auch nebenberuflich realisieren können.

## SO GEHT'S:

- *Ein großes Schreibprojekt in mehrere kleinere Schritte unterteilen. Sich bewusst machen, dass jeder Schritt wichtig auf dem Weg zum Ziel ist.*
- *Finden Sie heraus, wann Sie am liebsten schreiben.*
- *Kürzere Schreibzeiten einplanen.*
- *Wenn man jeden Abend 20 bis 30 Minuten schreibt, dann kommt man auch zum Ziel.*


**Copyright 2019 – Anne-Kerstin Busch, annekerstinbusch.com**

# SIE HÄTTEN GERNE PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG BEIM SCHREIBEN?

### 1. Inspiration-Letter

Der Inspiration-Letter erscheint 1 bis maximal 4 Mal im Monat und enthält Schreibtipps und kreative Flow-Tipps, sowie Buch- und Veranstaltungstipps.

Sie können ihn kostenlos auf https://annekerstinbusch.com abonnieren.

### 2. Facebook-Gruppe

In der Gruppe „Durch Schreiben zum Erfolg gibt es Tipps und auch Live-Sessions zu bestimmten Themen.
https://www.facebook.com/groups/schreiberfolg/

### 3. Selbstlernkurse, Online-Kurse und Schreibmentoring

Hier können Sie meine Kurse und Coachings buchen:
https://elopage.com/s/annekerstinbusch

### 4. Bücher:

Hier finden Sie eine Übersicht meiner Bücher bei Amazon. Das Buch *Mach aus deinem Herzensthema ein Buch* hilft Ihnen weiter, wenn Sie einen Ratgeber schreiben wollen. Selbstverständlich sind die Bücher auch in anderen Online-Shops oder im gut sortierten Buchhandel erhältlich.

**Anne-Kerstin Busch** ist Schreibmentorin und Flow-Coach. Seit mehr als 16 Jahren unterstützt sie mit ihrer besonderen Schreibmethode, dem intuitiven Schreiben, Solopreneure und Unternehmer beim Schreiben ihrer Business-Texte und Bücher.


**Copyright 2019 – Anne-Kerstin Busch, annekerstinbusch.com**