

Schreiben im **Flow**

Arbeitsblätter

Mein Flow



Mein Flow

Der Trick bei dieser Übung ist folgender:
Wenn Du genau weißt, wie sich Dein Flow anfühlt, erreichst Du ihn häufiger.

Was dient Dir als Informationsquelle? Dein letzter Flow! Erwinnere Dich so genau wie möglich daran, wie sich Dein Flow anfühlt. Schreibe Deine Empfindungen detailliert auf. Damit diese Beschreibung wirkt, muss sie «gehirngerecht» formuliert sein:

Schreibe in der Gegenwart:

«~~Alles funktionierte wie von selbst~~» →
«Alles funktioniert wie von selbst»

Formuliere aus der Ich-Perspektive:

«~~Man ist hochkonzentriert~~» →
«Ich bin hochkonzentriert»

Vermeide Verneinungen («nicht», «kein») wo immer es geht, und ziehe positive Formulierungen vor

Schreibe emotional, benutze Metaphern, Vergleiche, Sprachbilder – mach doch aus dieser Aufgabe eine Schreibübung! Entwickle den Ehrgeiz, das Gefühl, das Du beim Schreibrausch hast, so anschaulich wie möglich in Worte zu fassen. Möglicherweise brauchst Du hierfür sogar 2, 3 oder sogar 4 Versionen, bis die Flow-Beschreibung perfekt passt und allein schon beim lesen eine Gänsehautstimmung auslöst.

BEISPIEL

Ich bin elektrisiert.

Ich habe das Gefühl, Teil von etwas Großem zu sein.

Ich inspiriere die Welt.

Ich schreibe Geschichte.

Die Wörter sprudeln aus mir heraus.

Im meinem Kopf gibt es eine große Party, ein Feuerwerk an Ideen.

Meine Texte sind wichtig und bedeutsam.

Ich bin voll bei mir, fokussiert und eins mit dem Text.

Ich schreibe mich frei.

Ich spüre die Magie.

Alles ist gut.

Mein Flow

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Druck Deine Flow-Beschreibung
dann in 14er-Punkt-Schrift und
doppeltem Zeilenabstand aus und
hänge sie direkt an die Wand an
Deinem Schreibort, bzw. **fotografiere**
sie ab, damit Du sie **immer dabei hast**,
wenn Du unterwegs schreibst.



Was machst Du mit dieser Flow-Beschreibung? Was soll das?

- 1** Lies Dir vor Deiner nächsten Schreibsession Deine Flow-Beschreibung durch und vergegenwärtige Dir dieses spezielle Flow-Feeling.
- 2** Tu so, als wärst Du jetzt im Flow, auch wenn Du es nicht 100% bist.
- 3** Gib Dich mit 80% Flow zufrieden.
- 4** Sei dankbar, dass Du diesen Text jetzt schreiben darfst.
- 5** Fühl Dich inspiriert, elektrisiert, tauche ein in Deine Welt.
- 6** Genieße das Gefühl, auch wenn es aus einem «Schmerz» heraus entstand. Es sind Emotionen, Emotionen machen uns menschlich. Schreib emotional!
- 7** Gern kannst Du diese Flow-Grundübung ergänzen durch eigene Verfahren, z. B. Musik, Ortswechsel, Stille, ein Gläschen Wein ...

Ich wünsche Dir einen intensiven Schreibflow!

Michael Draksal

www.Michael-Draksal.de

Falls Du alleine nicht weiter kommst, sei bitte nicht zu stolz dafür, Hilfe in Anspruch zu nehmen:



zur Schreibrausch-Community:
www.facebook.com/SchreibenImFlow

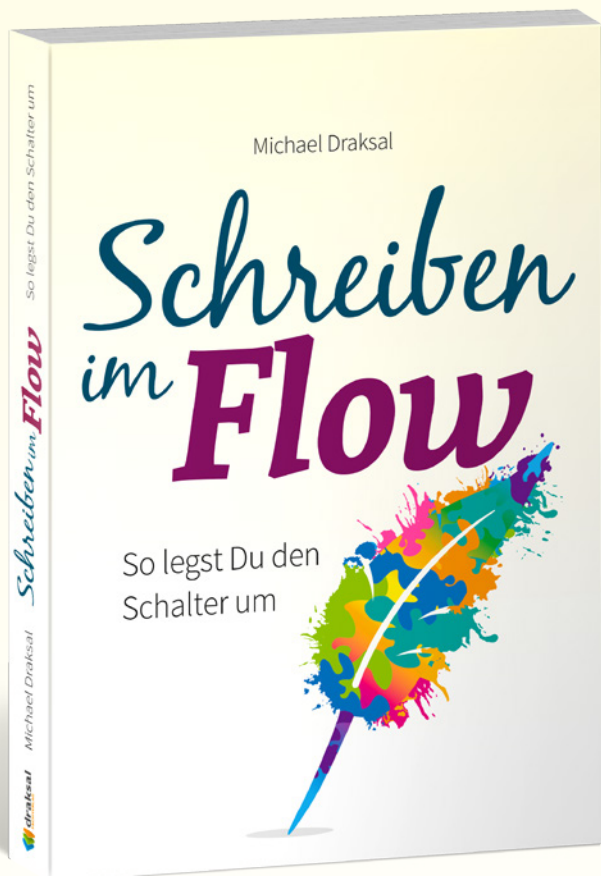


zum Online-Kurs:
www.Schreiben-im-Flow.de



aktuelle Workshop-Termine:
www.eventbrite.de/o/draksal-fachverlag-gmbh-17966993693

Hattest Du schon mal einen Schreibrausch?



Neu!
Der Trainingsplan
für Deinen
Schreibrausch

Michael Draksal

Schreiben im Flow

So legst Du den Schalter um

128 Seiten, 14,8 x 21 cm,
durchgehend farbig

ISBN 978-3-86243-229-5

Draksal Fachverlag • 14,90 €

Auch als E-Book erhältlich bei:

ISBN 978-3-86243-144-1 (E-Pub-Version)

ISBN 978-3-86243-145-8 (PDF-Version)



amazonkindle

