

Schreiben im **Flow**

Arbeitsblätter
Einstimmung



Einstimmung

Leistungssportler haben eine **Warm-up-Routine**. Diese soll nicht nur körperlich auf den Wettkampf vorbereiten, sondern vor allem mental einstimmen auf die Herausforderung. Beim Schreiben könntest Du auch «einfach losschreiben», also ganz spontan und ohne spezielle Einstimmung. Jedoch ist für das regelmäßige (tägliche) Schreiben eine Warm-up-Routine die effektivere Methode, um nachhaltig bessere Texte zu schreiben. Also: **Wie stimmst Du Dich ein?**

Einige Vorschläge zum Testen:

Düfte

Düfte haben sofort eine emotionale Wirkung. Nimm bitte hochwertige Düfte aus der Apotheke, z. B. von Primavera oder Durance.

Musik

Hier gilt es, ein ganz bestimmtes Lied zu finden, das Du immer hörst, bevor Du schreibst. Dann wird das nach und nach zu einem Signal für Dein Gehirn, jetzt in den Schreibflow zu kommen.

Kleidung

Was trägst Du beim Schreiben? Hinterfrage bitte die Kleidung, die Du beim Schreiben trägst. Ist diese wirklich optimal?

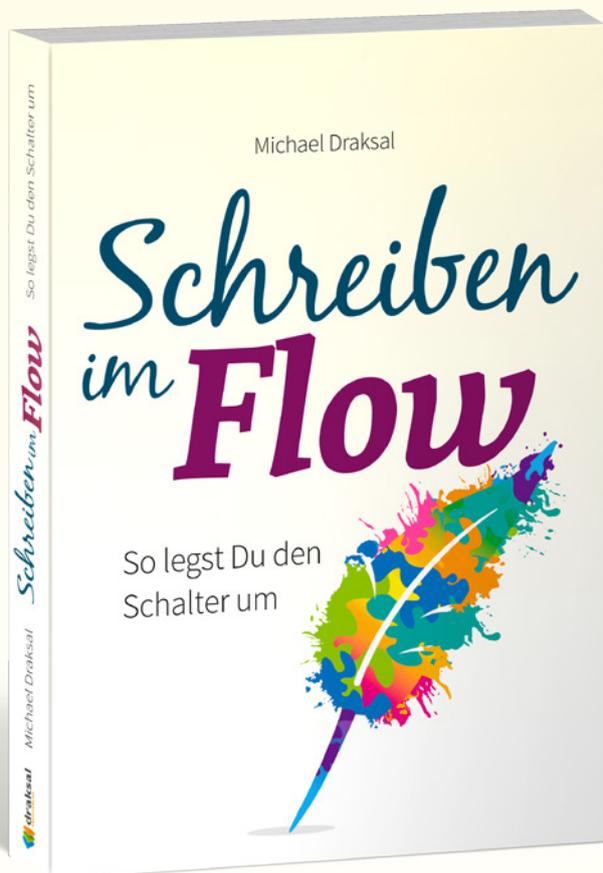
Positives Selbstgespräch! Du kannst Dich über ein Motto, einen Spruch, ein positives Selbstgespräch einstimmen auf Deine nächste Schreibsession.

Mimik, Gestik, körperliche Einstimmung (z. B. Yoga) – wenn Du lieber etwas Körperliches machen möchtest zur Einstimmung auf Deine nächste Schreibsession, fang bei Deinem Gesichtsausdruck an. Mimik und Emotionen sind ganz eng verschaltet. Die Hände lockern, Rhythmus entwickeln – Naturvölker tanzen sich rhythmisch in Trance. Vielleicht kannst Du Dir davon etwas abschauen.

Eine Kerze anzünden! Und das mit einer inspirierenden Vorstellung verbinden.

All diese Vorschläge kannst und solltest Du bitte durch eigene Methoden ergänzen. Und natürlich sind auch **Kombinationen** hiervon erlaubt. Mach eine Übung daraus und entwickle den Ehrgeiz, in den nächsten 4 Wochen Dein perfektes Einstimm-Ritual zu finden, Dein persönliches **Erfolgsgeheimnis**:

Hattest Du schon mal einen Schreibrausch?



Neu!
Der Trainingsplan
für Deinen
Schreibrausch

Michael Draksal

Schreiben im Flow

So legst Du den Schalter um

160 Seiten, Hardcover

14,8 x 21 cm, durchgehend farbig

ISBN 978-3-86243-229-5

Draksal Fachverlag • 14,90 €



Auch als **E-Book** erhältlich bei:



amazonkindle



ISBN 978-3-86243-144-1 (E-Pub-Version)
ISBN 978-3-86243-145-8 (PDF-Version)



Auch als **Hörbuch** erhältlich bei:



ISBN 978-3-86243-241-7 (MP3-Download)