



denkanstoß schreiben

Das kreative Loch

Ein Artikel, die Dissertation oder ein neues Buch sind fertig geworden. Was danach kommt, ist offen. In dieser kostbaren Zeit entwickeln wir oft erstaunliche, ungewöhnliche und große Ideen.



In der Psychologie nennt man den Übergang von einer zur nächsten (Lebens-)Phase „vulnerable Phase“. In diesem „Loch“ – das Alte ist *nicht mehr*, das Neue ist *noch nicht* – können sich besonders kreative Prozesse entwickeln – wenn man sie lässt, ernst nimmt, fördert.

**Das kreative Loch:
Eine Schreibphase
ist abgeschlossen,
die neue beginnt
noch nicht**

Mal angenommen, Sie haben zwei Stunden an einem Rohtext geschrieben, produktiv und im Fluss. Sie klappen den Laptopdeckel zu und werfen sich in Schale. Vor dem Haus wären Sie beinahe mit dem Nachbarn zusammengestoßen, denn gedanklich sind Sie noch bei Ihrem Schreibprojekt: Gerade fällt Ihnen eine tolle Formulierung ein. Und auf der anderen Straßenseite haben Sie – endlich! – die geniale Idee für den Kapiteleinstieg. Und nach einem großen Projekt? Da ist vielleicht Erschöpfung. Innehalten, Zurückblicken, Vorausblicken. Aber noch etwas anderes: Seit mein neues Buch fertig ist, fluten mich die Ideen für das nächste Buch. Ich schreibe sie auf, für später. Noch ist lange nicht die Zeit für ein nächstes Buch. Die Ideen sind dennoch heute schon kostbar für mich. Sie sind die Saat, die aufgehen wird, wenn die Zeit reif dafür ist.

**Das Unbewusste
arbeitet weiter**

Was passiert da? Wenn wir intensiv an einer Aufgabe arbeiten, richtet sich alles in uns auf diese Tätigkeit aus: Unsere Gedanken und Gefühle. Unsere Stimmung, das innere Streben. Und wenn unsere 90 Prozent Unbewusstes erst einmal mit einer Sache beschäftigt sind, hört das nicht so schnell wieder auf, bloß weil wir einen Termin haben oder ein Projekt beendet ist. Stattdessen sind wir in dem nachfolgenden Loch besonders offen, anfällig, eben „vulnerabel“ für große Gedanken und Visionen.

Weil es gerade so gut passt, erzähle ich noch einmal von mir:

**Buchgedanken .tv
entstand im Loch**

Vor einem halben Jahr – mein neues Buch-Manuskript lag gerade fertig beim Verlag – habe ich mit 6 AutorenkollegInnen, die ebenfalls ein aktuelles Buch publiziert hatten, *buchgedanken.tv* gegründet, die virtuelle Buchtour mit Autorengesprächen live im Internet, bei der alle Interessierten eine Woche lang an jedem Abend von zuhause aus die Autoren kennenlernen, im Live-Chat Fragen stellen und eines von 49 Büchern gewinnen können. Ein bisher einmaliges Projekt. Nächste Woche starten wir, gleich am Montag mit mir und meinem neuen Buch.

Fazit

Achten Sie auf diese kostbare Zeit nach einer produktiven Arbeitsphase. Fördern Sie, dass Ihre Ideen Raum für Entfaltung haben. Dokumentieren Sie alles. Es lohnt sich.

Weiterdenken:

- **mit buchgedanken.tv vom 5.-11. Dezember 2016**
Live im Internet: 7 Autoren – 7 Sachbücher – 7 Tage – 7 x 7 Buchgewinne: Sieben bekannte Sachbuch-Autoren stellen vom 5. bis 11. Dezember ihre Bücher und Gedanken auf buchgedanken.tv vor. Sie erleben jeden Autor/in im Gespräch mit zwei weiteren Autoren, chatten im Anschluss live mit der Person und können danach im Gewinnspiel eines von 49 Büchern gewinnen.
Montag, 5. Dezember um 18:30 Uhr: Ulrike Scheuermann mit „Innerlich frei“ (Knaur):
Aktueller Link für jeden Wochentag jeweils auf www.buchgedanken.tv



- **beim Hören**
Mein Hörbuch „Innerlich frei“ ist nun auch im Buchhandel erhältlich. Erschienen beim renommierten Hörbuch-Verlag „Argon“ mit einer großartigen Sprecherin, Gabriele Gerlach:

„Innerlich frei – Was wir gewinnen, wenn wir unsere ungeliebten Seiten annehmen“ (Argon)

Demnächst:

- **Entwicklungsprogramm „Selbstcoaching mit Logosynthese“[®]** 13. und 14. Januar 2017: eine moderne, hochwirksame Methode für persönliche Entwicklung, auch bei Schreibproblemen
- **Sachbücher entwickeln:** Fr, 28. April 2017
- **Schreibfitness:** Fr, 19. Mai 2017
- **Alle offenen Seminare 2017:** <http://ulrike-scheuermann.eventbrite.com>