



Denkanstoß *Schreib- fitness*

Der Dreh: Schreiben, um zu fokussieren

Wie wäre es, zu schreiben, um sich zu fokussieren, anstatt – wie es Schreibende sonst meist tun – zu fokussieren, um besser zu schreiben? – Was ein anderer Fokus bewirkt.



Zerstretheit als Massenphänomen

Die meisten Schreibenden – wie auch andere – haben ein massives Fokussierungsproblem. Mein Teilnehmenden erzählen mir, dass sie kaum länger als zehn Minuten fokussiert auf ihre Schreibaufgabe arbeiten können. Dann kommt wieder das Smartphone, der E-Mail-Posteingang, Instagram. Ein Kollege, eine Kundin rufen an. Die To-Do-Liste drängelt, das Kind blinkt über WhatsApp, die Mama fragt was per sms.

Ablenkungen sind anstrengend

Das ist nicht gut, wir merken es alle. Nach einer Ablenkung brauchen wir 10-15 Minuten, um mit voller Aufmerksamkeit wieder bei der ursprünglichen Aufgabe zu sein. Was für eine geistige Anstrengung, dieses Hin und Her! Mehr noch: Wir schädigen damit Körper und Psyche massiv, denn es ist dauernder Mikrostress.

Schreiben um zu fokussieren

Wie wäre es, mit einer neuen Einstellung ans Schreiben zu gehen? *Schreiben um zu fokussieren*. Das würde uns nicht nur beim Schreiben, sondern im gesamten Leben helfen. Schreiben eignet sich hervorragend, um das Fokussieren wieder einzuüben. Es gibt auch tolle Strategien dafür, wie die *Pomodoro-Technik*, denn Konzentration ist eine Fähigkeit, die sich gut trainieren lässt.

Schreiben als Möglichkeit, nicht Notwendigkeit

Schreiben um zu fokussieren: Dann bekäme das Schreiben eine viel tiefere Bedeutung. Mit einem Mal wäre Schreiben nicht mehr nur eine – oft ungeliebte – Notwendigkeit, um eine Arbeitsaufgabe zu erledigen. Jetzt wäre es viel mehr: nämlich eine Möglichkeit

- mitten im Arbeitsalltag das Konzentrieren, Fokussieren, Monotasking zu üben, das wir in allen Lebensbereichen brauchen,
- für eine halbe Stunde, ein oder zwei Stunden die Welt auszublenken und sich ganz der eigenen Gedankenwelt zuzuwenden. Das ist eine meditative Auszeit, für die sonst nie Zeit ist,
- vertieftes Denken neu einzuüben: an einem Gedanken dranzubleiben,
- Schaffensfreude und Flow zu erleben – und dadurch auch neuen Sinn.

Monotasking

Lassen wir das ursprüngliche Ziel los, den Text schnell fertig zu stellen und nutzen wir das Schreiben, um Monotasking zum neuen Standard zu entwickeln. Dann ist Schreiben plötzlich viel mehr als nur eine Notwendigkeit – es wird zur Gelegenheit, eine der existenziell wichtigsten Fähigkeiten in unserer Zeit zu kultivieren.

Weiterdenken

... beim Anschauen und Zuhören:

- *„Deep Work: Quit Social Media“* – „Tiefe Arbeit: Verlasse die sozialen Medien“ lautet der TEDx-Vortrag des Professors Dr. Cal Newport (Englisch, 13 min): Ablenkungsfreie „Tiefe Arbeit“ statt unkonzentrierte, abgelenkte „Flache Arbeit“ sollte in unserem Arbeitsalltag Vorrang haben.

... beim Lesen:

- **mit Self Care:** In meinem neuen Buch zeige ich im 5. Kapitel „Deinen Raum gestalten“, wie wir innere Räume (wie den Schaffensraum) und äußere Räume (wie den Raum bei der Arbeit) schützen können und müssen, um uns darin zu entfalten: zum Arbeiten, zum Kreativsein, für Self-Care-Zeiten, zum Ausruhen..
- „Self Care – Du bist wertvoll: Das Selbstfürsorge-Programm“ (Knaur Balance/Argon Hörbuch)
- „Self Care Journal: Das Begleitheft für deine Gedanken zum Buch *Self Care*“ (BOD)

Neues Konzept:

CrossMedia-Programme

„Schreibfitness“ und „Sachbuch Bestseller“ in der Akademie für Schreiben

Die Akademietage „Schreibfitness“ und „Sachbuch Bestseller“ sind jetzt buchbar – mit einem weiterentwickelten Konzept: Online-Seminare und -Live-Coachings sowie jeweils 2 Akademietage in Berlin ergänzen sich in einem didaktisch ausgeklügelten System aus meinen 25 Jahren Erfahrung als Schreibcoach, Psychologin und Bestsellerautorin.

In diesem Jahr in der Einführungsphase einmalig noch zum halben Preis. www.ulrike-scheuermann.de/akademie-fuer-schreiben

Kontakt

Akademie für Schreiben | esencia GmbH | Ulrike Scheuermann | Tel +49 30. 78711081 | 10715 Berlin

kontakt@akademie-fuer-schreiben.de

www.akademie-fuer-schreiben.de