



Denkanstoß Schreib- fitness

Das Richtige richtig tun

Motivation entsteht durch Tun. Doch Tun allein reicht nicht. Erst, wenn wir **das Richtige tun**, und das auch noch **richtig**, schreiben wir Texte leichter, besser, schneller fertig.



Verlorene Schreib- zeit ist teuer

„Wie kann ich schneller schreiben?“ So lautet die häufigste Frage in meinen Schreibfitness-Programmen. Texte, die sich wie Kaugummi dehnen und einfach nicht fertig werden, sind eine Quälerei. Und sie kosten Zeit und Geld: In wenigen Wochen sind Tausende oder bei größeren Mitarbeiterzahlen fünf- bis sechsstellige Beträge verpulvert. Die vertane Zeit ließe sich mit Schreibprozess-Knowhow, guten Schreibstrategien und psychologischen Ansätzen einsparen. Dieser Dreischritt hilft:

1. Tun: Schreibroutinen aufbauen

1. Motivation entsteht durch Tun: Die Schreibroutine

Wer schon mal in einem meiner Schreibfitness-Seminare war, kennt den Satz: „Motivation entsteht durch Tun“. Nicht durch schlechtes Gewissen, Selbstbeschimpfungen oder feste Vorsätze wächst eine intrinsische Motivation, sondern durch niedrigschwelliges Anfangen, oft wie von selbst: Mit meiner „Schreibstaffel“ kommt man leichthändig ins Schreiben und baut eine möglichst tägliche Schreibroutine mit Schreibdenk-Techniken auf. Sieben Minuten am Tag reichen.

2. Das Richtige tun: Effektiv schreiben

2. Das Richtige tun: Nebenschauplätze vermeiden für effektives Schreiben

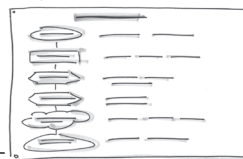
Lange lesen, Surfen, am Stil feilen, formatieren: Das sind zwar Schreibtätigkeiten, aber selten die richtigen. Es sind Nebenschauplätze, ein Resultat von Schreibaufschieberitis, auch wenn man sich dabei so fühlen mag, als ob man schreibe. Dagegen sind die beiden zentralen Phasen im 7-Phasen-Schreibprozess – Strukturieren und zügiges Rohtexten – oft das Richtige. Und zugleich so schwer.

3. Es richtig tun: Effizient schreiben

3. Es richtig tun: Schreibstrategien für effizientes Schreiben

Um es richtig zu tun, brauchen wir gute Schreibstrategien. Hier sind zwei Ansätze aus meinem Schreibfitness-Programm:

- Beim Strukturieren hilft der *Textpfad*. Man plant dabei die Strukturelemente (links) und Inhalte (rechts) für jeden einzelnen Abschnitt.
- Beim Rohtexten helfen *Platzhalter*: Mit Sternchen, anderen Sonderzeichen und Nebenstimmen im Text kann manzünftig und im Denk- und Schreibfluss bleiben und alle Überarbeitungstätigkeiten auf später verschieben.



Jenseits von Strategie und Technik

Was ich geschrieben habe, funktioniert nur, wenn wir dabei die Hintergründe für unsere Schreibprobleme finden, verstehen und lösen. Dabei wiederum helfen ganz andere Ansätze, jenseits von Strategie und Technik. Ich nutze häufig Logosynthese®, eine moderne energiepsychologische Methode, um die Auslöser für Blockaden zu neutralisieren, so dass die Blockaden sich dann auflösen. Funktioniert.

WEITERDENKEN

... beim Lesen:

- *Busy Busy: Stresse dich nicht, lebe!* (Campus, 2017): Tony Crabbe setzt in seinem Buch auf Aufgabenmanagement statt Zeitmanagement und hilft so, das Richtige zu tun.
- Timothy Ferris: *Die 4-Stunden-Woche: Mehr Geld, mehr Zeit, mehr Leben* (Ullstein 2015): Eine schöne Inspiration für „Das Richtige richtig tun“.

... beim Anwenden:

- Mein 7-Phasen-Schreibprozess: [Plakat mit Tipps für jede Schreibphase zum kostenlosen Download](#)

NEUIGKEITEN aus meiner Akademie für Schreiben

Da mein Denkanstoß so beliebt ist, gibt es zusätzlich den passenden „Ulrikes 3-Minuten-Denkanstoß“. Ulrikes Kanal bei YouTube abonnieren

ABONNIEREN

ABONNIEREN

CrossMedia-Programme

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

E-Learning, 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.

7.-8. November: Schreibfitness-Akademietage: 13-20 / 9-17 Uhr **Dieser Termin (Einführungsphase) ist einmalig noch zum halben Preis.**

Logosynthese® lernen und anwenden:

Self Care Werkzeuge, Self Care Akademietage oder LIA-zertifizierte Weiterbildung zum „Practitioner in Logosynthese®“: **letztes Einführungsseminar in 2019 „Logosynthese Basic“ am 31.10.-2.11.2019**

Kontakt

[Akademie für Schreiben](#) | esencia GmbH | Ulrike Scheuermann | kontakt@akademie-fuer-schreiben.de