



## Denkanstoß Schreib- fitness

**Schreibmarathon „Das Wesentliche schreiben“**  
*Was sich für uns persönlich sinnvoll anfühlt, geht oft leicht von der Hand, im Fluss, wie von selbst. Zeitvergessen, alles stimmt. Wie können wir den idealen Tätigkeitszustand fördern?*



### Schreibmarathon „Das Wesentliche schreiben“

Ich habe einen Schreibmarathon „Das Wesentliche schreiben“ entwickelt – eine Abwandlung des Schreibmarathons, den ich sonst für meine Teilnehmenden zur Frage „Was ist meine Lebensaufgabe?“ anleite.

Kurz zum Begriff „Das Wesentliche“: Vor Kurzem habe ich in einem Schreibdenken-Seminar mit den Teilnehmenden Begriffe gesammelt, die allesamt das Wesentliche in ihrem Leben beschreiben. Für den einen klingt „Lebensaufgabe“ zu streng, für die andere wirkt „Mission“ zu nah an Star Wars und so weiter. Nimm einfach den Begriff, der für dich stimmig klingt: Das Wesentliche, Lebensaufgabe, Sinn, Mission, Berufung, persönliches Warum, Quelle – was passt für dich?

### Synonyme für „Das Wesentliche“

### Anleitung Schreibmarathon

- Nimm Papier und Stift oder ein digitales Schreibgerät zur Hand.
- Lies die jeweilige Frage und schreibe sofort auf, was dir dazu als Erstes in den Sinn kommt – ohne zu zensieren. Nur eine Minute pro Frage! Du kannst die Vorlage auf der nächsten Seite dafür nutzen.
- Es gelten die Regeln für Schreibsprints: Schreibe so schnell wie möglich, ohne innezuhalten, zu zensieren, zurückzulesen
- und wissend, dass niemand außer dir selbst den Text liest.
- Wenn du magst, kannst du hinterher alles durchlesen, Wichtigstes markieren und zu jeder Frage einen Kernsatz schreiben.
- Oder du notierst nur zum letzten Punkt einen Kernsatz.

### Schreibmarathon 10 x 1 Minute

- **Welche Textsorten schreibe ich besonders gut und gerne?**  
– Von A wie Artikel bis W wie Wöchentlicher Blogpost.
- **Wie habe ich früher meine Gedanken ausgedrückt?** – Von Basteln über Malen bis Werken.
- **Wann vergesse ich die Zeit beim Schreiben?**
- **Welche Autor\*innen inspirieren mich beim Schreiben – und womit?**
- **An welche Leser\*in richte ich mich?**
- **Wo schreibe ich gerne?** – Von Baum über Café bis Schreibtisch
- **Was ist mein wertvollster Gedanke zurzeit?**
- **Wie vermittele ich diesen Gedanken?** – Von Argumentation über Beispiel bis Geschichten
- **Welchen Text will ich in meinem Leben noch geschrieben haben?**  
– Von Liebesbrief bis Sachbuch
- **In einem Satz: Ich schreibe, weil ich ...**

### Weiterdenken

- [Wie entwickelt sich der Buchmarkt? – Video „Ulrikes 3-Minuten-Denkanstoß“](#): Er ist zwar ein paar Minuten länger, doch wenn das Wesentliche in ein Buch soll, könnte er interessant sein.

Ulrikes Kanal oder Playlists bei [YouTube abonnieren](#)

ABONNIEREN

ABONNIEREN

### NEUIGKEITEN aus meiner Akademie für Schreiben 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.

[Sachbuch Bestseller Akademietage: 13-19 / 9-17 Uhr  
18.–19. März 2020 / 27.–28. August 2020](#)

[Schreibfitness Akademietage: 13-19 / 9-17 Uhr  
30.04.–01. Mai 2020 / 8.–9. Oktober 2020](#)

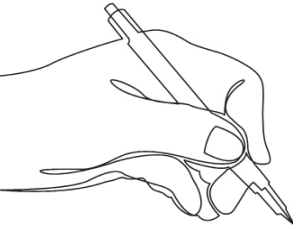
[Self Care Akademietage: 13-20 / 9-17 Uhr  
23.–24. Januar 2020 / 14.–15. Mai 2020](#)

Alle Arten von Blockaden lösen und Logosynthese® lernen und für Selbstcoaching anwenden

**Alle Akademietage sind in der E-Learning-Einführungsphase bisher noch zum halben Preis.**

### Kontakt

esencia GmbH | Ulrike Scheuermann | kontakt@akademie-fuer-schreiben | Tel: +49 30 78711081 | Hildegardstraße 31, 10715 Berlin



## Das Wesentliche schreiben

Welche Textsorten schreibe ich besonders gut und gerne?

Wie habe ich früher meine Gedanken ausgedrückt?

Wann vergesse ich die Zeit beim Schreiben?

Welche Autor\*innen inspirieren mich beim Schreiben – und womit?

An welche Leser\*innen richte ich mich?

Wo schreibe ich gerne?

Was ist mein wertvollster Gedanke zurzeit?

Wie vermittele ich diesen Gedanken?

Welchen Text will ich in meinem Leben noch geschrieben haben?

*In einem Satz: Ich schreibe, weil ich ...*

Schreib-  
marathon

