



Denkanstoß Vom Widerwillen zum Wollen

Schreib- fitness

Es gibt unfreundliche Zeiten, da geht Schreiben – oder auch anderes – einfach nicht. Es gibt einen Widerwillen. Wie können wir sogar dann ins Tun kommen?



Wenn der Widerwillen zu groß ist

Zu dieser Frage gibt es viele Vorschläge: Willenskraft, Disziplin, ein großes Ziel, Einhalten von Plänen, Wiederholung. Oft funktioniert es damit trotzdem nicht. Man fängt nicht an. Es gibt zwei wissenschaftlich fundierte Ansätze, mit denen wir trotz Widerwillen „wie von selbst“ ins Tun kommen und bleibende Routinen aufbauen können.

Weit VOR einer täglichen Schreibroutine beginnen

Wir beginnen dann ganz weit *vor* dem Schreiben. Mit kleinsten Reizen, die das Unterbewusstsein aktivieren und die Lust aufs Tun anbahnen. Danach mit weiteren minimalen Verhaltensänderungen mit niedrigen Ansprüchen, die uns *erfolgreich fühlen* lassen.

Auf andere Tätig- keiten mit Wider- willen übertragbar

Die Grundidee, dass diese „Vorarbeiten“ schon zur erwünschten Tätigkeit zählen, kann man auf andere Aufgaben mit Widerwillen übertragen: Sport – die Laufschuhe in Sichtweite rausstellen. Zahnarzt – die Karte rauslegen. Steuererklärung – den ersten Beleg fotografieren.

Den Widerwillen verwandeln

Also, wir können Widerwillen in Wollen verwandeln:

- **Visueller Reiz in Sichtweite:** Womit schreibst du gerne? Mit Stift im Notizbuch? Mit Tablet? Am Computer? Platziere dieses Schreibwerkzeug, einen Stift oder auch ein Foto von dir am Computer in deinem Sichtfeld: Am Schreibtisch. Auf der Kommode im Flur. In der Küche bleibt dein Blick beim Kochen daran hängen.
- **Mit Schreibwerkzeug beschäftigen:** Wie wäre es, die besonderes Material zum Schreiben zu organisieren? – Wiederfinden, kaufen, leihen, reparieren: Stift, Papier, Ordner, Wecker, digitales Gerät, App.
- **Schreibort einrichten:** Gestalte einen schönen Ort, an dem du gerne schreibst. Nicht der normale Computer-Büro-Arbeitsplatz.
- **Ein Wort.** Nicht mehr als das. Freue dich über den Erfolg. Bis du mehr willst.
- **Ein Satz.** Freue dich über den Erfolg. Bis du mehr willst.
- **Fokussprint:** eine Minute, zwei Minuten, drei Minuten, fünf Minuten. Jedes Mal bewusst deinen Erfolg und Fortschritt fühlen.
- **Schreibstaffel:** mein Konzept der niedrigschwelligen Schreibroutine kann dich motiviert durch die Tage tragen.

WEITERDENKEN

- **beim Podcast-Hören:** Mein britischer Kollege Dr. Rangan Chatterjee spricht in der Podcastfolge [„The Secret to making new habits stick“](#) mit dem führenden Experten für Verhaltensänderungen, Professor BJ Fogg zum Thema dieses Denkanstoßes.
- **beim Video-Ansehen/-Hören:**
 - Ulrikes einstündiger Online-Workshop, kostenlos auf YouTube: [Schreibfitness fürs Sachbuch: von Konzept-Entwicklung bis Manuskript-Strategie](#)
 - Ulrikes [YouTube-Kanal abonnieren](#) – oder einfach nur die dortige „Schreibfitness“-Playlist.

ABONNIEREN

ABONNIEREN

AKTUELLES aus meiner *Akademie für Schreiben* *Sachbuch Bestseller Akademietage 27.–28.08.2020:*

Do: 13-19 Uhr / Fr: 9-17 Uhr: Vor-Ort in Berlin (falls die Corona-Regeln es weiterhin zulassen), **mit besonders viel Platz zum Abstandhalten auf zwei Etagen in meinen weitläufigen Räumen.**

In diesem Programm ergänzen sich E-Learning, die zwei Akademietage bei mir in Berlin und Live-Coaching online in einem didaktisch ausgeklügelten System auf Basis meiner 25 Jahre Erfahrung als Schreibcoach, Psychologin und Bestsellerautorin.

Schreibfitness Programm – NEU:

Mein fortlaufendes Schreibfitness Programm hilft mit Live-Coachings, E-Learning, Schreibfitness-Sparks, Hausaufgaben: 3 Monate oder gleich das ganze Jahr buchbar. Einstieg jederzeit möglich:

Beides in der Einführungsphase noch zum halben Preis: 625,- zzgl. 16 % MwSt.

Vorgespräch: ulrike.link/terminvereinbarung

Kontakt

esencia GmbH | Ulrike Scheuermann
kontakt@akademie-fuer-schreiben.de
Tel: +49 30 78711081

www.akademie-fuer-schreiben.de

Ich wünsche dir schreibwillige Zeiten, *Ulrike*