



WWW.ZEITZUSCHREIBEN.JETZT

# Zettel, Stift und zehn Minuten

*Einladung zu einem  
besonderen Date mit  
dir selbst*



ANDREA HECKERT

## Hallo!

Hast du beim Schreiben oft direkt deine Leser:innen im Blick? Sitzt dir eine innere Kritikerin im Nacken? Ist Schreiben dadurch oft mühsam, anstrengend, ... ?

## Und für dich selbst nutzt du es gar nicht?

Leg einmal alles zur Seite, was du übers Schreiben gelernt hast, und freu dich darauf, es von einer anderen Seite neu zu entdecken.

## Du bist herzlich eingeladen zu einer kurzen Session Freewriting! Und darüber zu einem besonderen Date mit dir selbst!

Mit Freewriting lernst eine Möglichkeit kennen, Schreiben für **die innere Kommunikation mit dir** und für dich selbst zu verwenden.

## Wenn du dieser Einladung folgst, ...

- schenkst du dir einige Minuten Auszeit von den Reizen da draußen
- verbindest du dich mit dir selbst und deiner vor-bewussten inneren Stimme
- machst du eine neue, vielleicht überraschende Schreiberfahrung und erhältst eine erfrischend andere Perspektive auf die Möglichkeiten des Schreibens

## Du brauchst:

- Zettel & Stift oder Tastatur & Textdokument
- Einen rückwärtslaufenden Timer oder einfach eine Uhr
- Dich =)

## Ein Hinweis noch:

Je nachdem, was für ein Schreibtyp du bist, ist Freewriting vielleicht eine kleine Herausforderung. (Für mich, lange Zeit stark linkshirniges Wesen, war es das!)

→ Wenn es dir geht wie mir, lies die Hilfen, die ich unten immer wieder grau markiert eingeschoben habe. (Die Chance ist übrigens groß, dass du besonders vom freien Schreiben profitierst.)

→ Wenn du dich beim Lesen der Anleitung wohl fühlst oder auch schon Erfahrung mit freiem, expressivem Schreiben hast, kannst du die grauen Abschnitte einfach überspringen.

**Und eine Bitte:** Bitte sei vorsichtig, wenn es dir gerade sehr schlecht geht und du das Gefühl hast, eine Begleitung zu brauchen, bevor du dich einmal ganz dir zuwendest. In diesem Fall solltest du diese Schreiberfahrung zurzeit besser nicht ausprobieren.

## Freewriting – so geht´s

**Du schreibst einige Minuten drauflos, in schnellem Tempo und ganz ohne Pausen und Nachdenken.**

Wichtig sind **Tempo** und **durchgehend** weiterzuschreiben.  
Beides hilft dir, mehr zu schreiben als zu denken. Und genau darum geht´s!

### **Was du dabei alles loslassen kannst:**

- Gedanken an Rechtschreibung, Groß- oder Kleinschreibung, Punkt, Komma, Strich – alles egal.
- Den Wunsch, die genau richtigen Worte zu finden; du hast keine Zeit nachzudenken, was du ausdrückst, du tust es direkt: Denken und Schreiben fallen in Eins. Alles ist richtig.
- Gedanken an Leser:innen: Das Geschriebene ist nur für dich.

Denn: Es geht ums Schreiben selbst, weniger um den Text, der beim Schreiben entsteht. Also: Rein in den Fluss, lass es fließen!

### **FAQ zu dieser Schreibmethode**

#### **„Was mache ich, wenn mir nichts mehr einfällt?“**

Wenn dir nichts mehr einfällt, schreibst du einfach *was noch was noch was noch* oder wiederholst schreibend immer wieder das letzte *wort wort wort wort* bis du spürst, dass du weiterschreiben kannst.

#### **„Und wenn mir dann immer noch nichts einfällt?“**

Dann hilft, dir selbst Fragen zu stellen: Schreib sie hin, wiederhol sie, wandle sie: *wie kann ich weitermachen, weitermachen, was ist mir wichtig, worum geht es*

#### **„Muss ich das mit der Hand machen?“**

Nein. Wenn du diese Frage stellst, bist du sicher geübt und super schnell im Tippen. Vielleicht tippst du praktisch schneller als du denkst. Hervorragend. Darum geht es ja auch: den denkenden Verstand durch Tempo abzuhängen und deiner inneren Kritikerin keine Pause zu geben, in die sie reinplappern könnte – einfach alles rauszulassen, was wie auch immer rauskommt.

#### **„O.k., ich schreibe lieber mit der Hand, aber: Das sieht ja schrecklich aus.“**

Ganz egal, wie es aussieht. Wenn du das Geschriebene gleich nach dem Schreiben noch einmal liest, wirst du es verstehen. Alles in Ordnung. Und andere brauchen es nicht zu lesen. Du schreibst für dich allein.

### **„Was soll ich denn so lang schreiben? Irgendwie stresst mich der Gedanke.“**

Das ist ganz normal! Wenn dich der Gedanke stresst, 7 Minuten frei zu schreiben, nimm dir eine kürzere Zeitspanne vor, vielleicht 5 Minuten. Wenn du dich damit nicht wohl fühlst, nimm 3 und denk daran: Wenn dir nichts mehr einfällt, wiederholst du einfach das letzte Wort, bis du wieder in Fluss kommst. Alles ist gut. 😊

### **Wie geht es dir jetzt?**

- Gut? Ist alles klar? Du willst gleich anfangen, schreibst einfach drauflos? Dann spring zu Seite 5 und leg direkt los.
- Du weißt nicht so recht, ob du das machen willst? (Prima, dass du das wahrnimmst. Du bist bei dir selbst!) Vielleicht würde dir helfen, nicht ganz ohne Thema loszugehen.

Hier sind ein paar Ideen:

#### **Erkenntnisse** gewinnst du mit solchen Fragen:

- „Warum fällt mir das mit der Anleitung und dem Drauflosschreiben gerade so schwer?“ Was sind da für Gedanken und Gefühle?
- „Warum hat mich das Thema angesprochen, sodass ich mir die Anleitung besorgt habe?“ – „Wie würde ich gern für mich Schreiben? Worauf habe ich da Lust? Was spricht mich an?“
- „Was bedeutet Selbstfürsorge für mich? Wie kann ich für mich sorgen? Was wünsche ich mir da?“

#### **Hilfreich** kann das hier sein:

- Du schreibst zu einer schwierigen Entscheidung, die du treffen musst. Achtung: Mach keine verstandesmäßige Liste mit Pros und Cons, sondern schreib einfach los, wie es dir in der Situation geht, lass all die widerstreitenden Gedanken und Gefühle aufs Papier. Beginne mit dem, was jetzt gerade in deinem Kopf ist.
- Oder ganz konkret: Wenn du nicht weißt, wie du die Kernaussage deines Vortrags fassen kannst, den du nächste Woche im Job halten wirst, schreib dazu.
- Ich schreibe auch gern, wenn ich mich gestresst und nicht wohl fühle, ohne genau zu wissen, was überhaupt los ist. Ich beginne dann direkt mit den Gedanken und Gefühlen, die gerade da sind. Dieses Schreiben kann helfen, deinen Kopf zu leeren und dich von dem zu distanzieren, was darin herumschwirrt, sodass du dich wieder wohler fühlst.

#### Als **Stimmungsaufheller** kannst du das hier nutzen:

- Denk an eine Begegnung / einen Gedanken / irgendetwas, was dich zuletzt richtig glücklich gemacht hat. Schreib dich dorthin: Was hat dich so sehr gefreut? Wie fühlt sich das an?
- Last not least macht Spaß und liefert wundervolle Gefühle, direkt in die Vorstellungskraft zu gehen: Wie wünschst du dir Familie und Beruf in 5 Jahren? Oder in 10? Wie sieht deine Traumzukunft aus? Nimm den perfekten Tag als Schreibimpuls.

**Was hat dich angesprochen? Nimm die Idee, die dich gerade anzieht. Kannst du dir jetzt besser vorstellen, ein paar Minuten durchgehend zu schreiben?**

**Jetzt brauchst du deinen Timer: Stell ihn auf 7 Minuten. Oder sieh auf eine Uhr.**

Du kannst ihn auf dem Handy einstellen, dabei stellst du gleich alle Benachrichtigungen aus (denn das ist ja jetzt Zeit für dich). Oder du siehst einfach auf eine Uhr.

Mit einer rückwärts laufenden Stoppuhr ist es etwas spannender: Du kannst mit dir wetten, wirklich die ganze Zeit über ohne Pause zu schreiben.

**Was nach dem Schreiben passiert?**

Bitte versuch, noch einen Moment ohne dieses Wissen zu sein. Konzentrier dich erst mal nur auf deine schreibende Hand: den Moment, in dem Farbe auf Papier trifft, in dem deine Finger den Widerstand der Tasten überwinden. Sei ganz im Moment. (Beim Schreiben ist das einfach, es passiert automatisch und klappt auf jeden Fall, wenn du nur im Schreiben bleibst und nicht anfängst nachzudenken – versprochen.)

**Schnapp dir Stift und Papier oder öffne ein neues Textdokument.**

Nimm dir die nächste Seite dieser Anleitung und leg eventuell weiteres Papier griffbereit. Oder speichere dein Textdokument ab, sodass du es nach dem Schreiben kurz und schnell sichern kannst.

**Okay, dann geht es jetzt los: auf Papier oder in deinem Textdokument. Viel Spaß dabei!**

Ein Satz, der wunderbar ist, den Anfang zu machen, ist dieser:

*Jetzt fange ich einfach an zu schrei...*

Schreib diesen Anfang ab und schreib dann weiter.

Was immer du schreibst, es ist gut und richtig.

**Timer an und ... los ...**



## **Fertig!**

Du hast Freewriting ausprobiert!  
Vielleicht zum ersten Mal? Glückwunsch!

### **Wie war es?**

Bist du in Fluss gekommen?

Konntest du vielleicht sogar erleben, wie sich da etwas aus dir herausschreibt, was du mit Verstand und Absicht nicht hättest fassen können?

Hast du vielleicht Neues entdeckt bei diesem Date mit dir selbst?

Oder schreibend verschiedene Gefühle durchfühlt?

### **Wie geht es dir jetzt?**

Wenn du dich ärgerst, weil es nicht so recht geklappt hat, vielleicht, weil dein Verstand die Oberhand behalten hat – gib dir Zeit und probier es einfach irgendwann noch einmal.

„Beim allerersten Mal wollte mein Verstand noch nicht so recht loslassen. Aber beim zweiten Versuch jetzt, bin ich tatsächlich auf Dinge gestoßen, die ich so nicht erwartet hätte! Morgen probiere ich es mal mit dem Tippen ...“ Karin

**Im besten Fall zapfst du beim Freewriting Stimmen aus deinem Unterbewusstsein an, die oft nicht so leicht zu hören sind.**

„Ich habe erst mal beschrieben, wie ich mich fühle, was gerade für Gedanken kommen, ganz spontan. Bei mir war das etwa so ganz am Anfang: genervt, hektisch, stress, will alleine sein, müde, Ruhe, wo ist sie? ... und dann kam die Stimme aus dem Herz und ließ alles los ...“ Henriette

**Wenn du Lust hast, lies einmal, was du geschrieben hast.**

Wo war besonders viel Energie beim Schreiben oder jetzt beim Lesen?

Ist etwas neu, überraschend? Du kannst Wörter oder Stellen anmarkern, Randnotizen machen, eventuell die „Quintessenz“ oder eine Idee oder Erkenntnis festhalten.

**Oder aber: einfach nur sein lassen, was immer passiert ist beim Schreiben.**

**Du warst einige Minuten auf besondere Weise mit dir verbunden, hast dich ausgedrückt und dir gleichzeitig zugehört. Das war ein Date mit dir selbst, Selbstfürsorge mit Zettel und Stift.**





# zeitzuschreiben.jetzt

Schreib für dich und dein Leben!

Wie hat dir diese Schreiberfahrung gefallen?

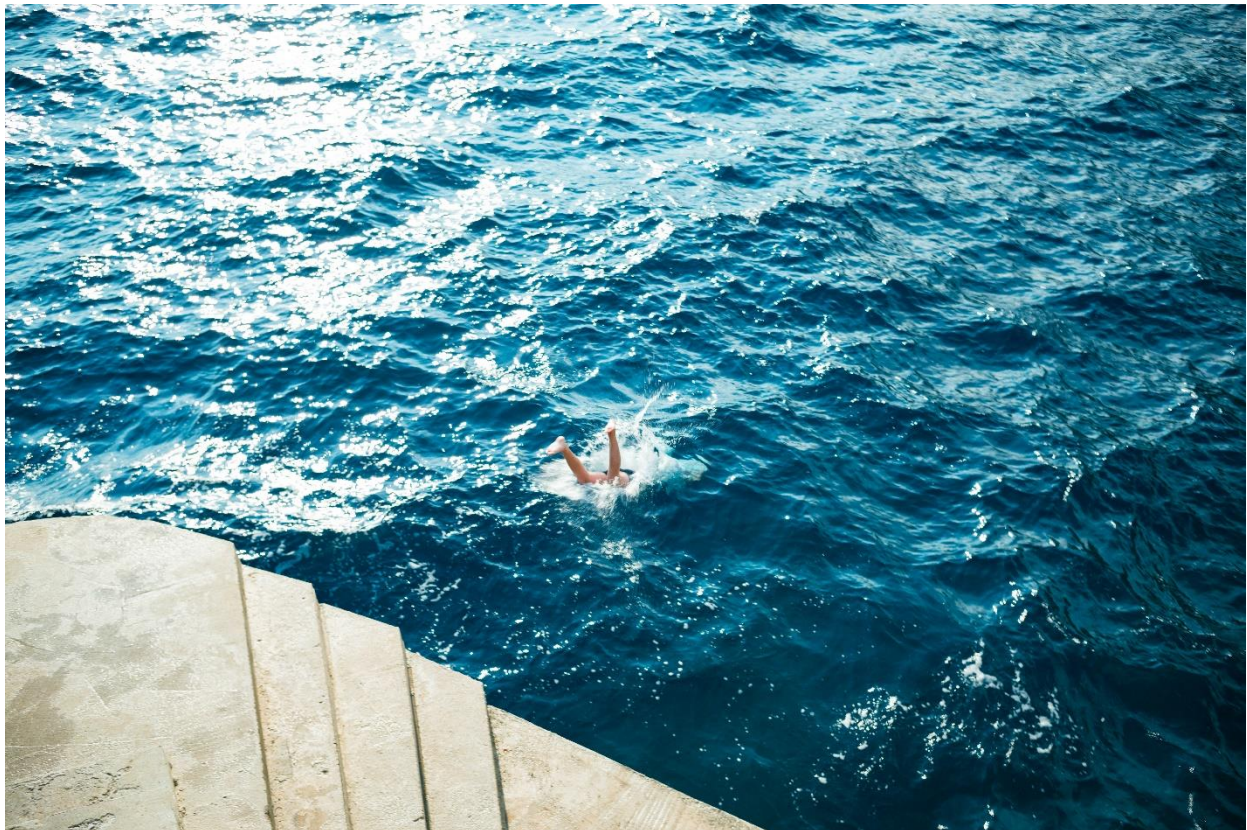
Hast du Ideen oder Wünsche, wie ich dich immer wieder ins Schreiben für dich und dein Leben bringen kann?

Schreib mir gern an [hallo@zeitzuschreiben.jetzt!](mailto:hallo@zeitzuschreiben.jetzt)

Ich freue mich darauf, für dich da zu sein und dein Schreiben zu unterstützen.

Viel Freude beim Eintauchen in dein Schreiben  
wünscht dir

*Andrea*



Sprung ins Wasser © Tim Stief / Cover © lilartsy über [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)