

10 Fragen, um deine Beziehung zum Schreiben zu klären

Das folgende Worksheet hilft dir dabei, herauszufinden, wo du in deiner Beziehung zum Schreiben jetzt stehst – und was du tun kannst, um deinen Weg zu Leichtigkeit und Erfolg zu finden.

Du brauchst: 1) Einige Blatt Papier plus Stift oder ein leeres Dokument am PC
2) Ungestörte Zeit zum Nachdenken und Reflektieren.

- 1) *Erinnere dich an eine typische Situation, in der du schreiben wolltest, aber das Schreiben dir schwer bis unmöglich gefallen ist. Versetze dich für einen Augenblick in die Situation. Welche Gefühle hattest du? Versuche, sie so gut wie möglich zu beschreiben.*
- 2) *Welche Gedanken hattest du über das Schreiben oder über dich persönlich? Hattest du bestimmte Bilder im Kopf? Notiere sie.*
- 3) *Was ist normalerweise deine Lieblingsausrede, nicht zu schreiben? (z. B. 'keine Zeit', 'kein Geld für Schreibkurs', 'später irgendwann', 'Ich muss mich erst noch weiterentwickeln'...). Finde deine wichtigste Ausrede und notiere sie hier.*
- 4) *Erinnere dich an deine Vergangenheit: Was hast du in Umfeld, Familie und Schule über das Schreiben gelernt? Versuche, alle Aussagen aufzuschreiben, an die du dich erinnerst.*
- 5) *Schau dir jetzt noch einmal deine Antworten auf Frage 4) an. Lies jede Aussage bewusst durch und spüre dabei aufmerksam in dich hinein. Bei welchen negativen Aussagen spürst du noch immer eine deutliche Resonanz? Unterstreiche die entsprechenden Sätze.*
- 6) *Schau dir noch einmal alle Antworten an, die du bis jetzt gegeben hast. Formuliere daraus einen Absatz, der alle destruktiven Vorstellungen enthält, die aktuell deine Beziehung zum Schreiben blockieren. Suche dir nun einen Punkt aus, den du gerne als Erstes verändern würdest. Wenn du bereits weißt, wie du dieses Thema ändern könntest, dann notiere deine Ideen. Wenn du es noch nicht weißt, bitte deine innere Führung darum, dir in den kommenden Wochen den richtigen Weg zu weisen.*
- 7) *Liste alle Personen in deinem aktuellen Umfeld auf, die du als Verhinderer in Bezug auf dein kreatives Schreiben empfindest. Was kannst du jeweils tun, um deren negative Wirkung auf dein kreatives Schreiben zu minimieren? Schreibe je eine (für dich realistische) Handlung zu jeder Person.*



8) Deine Vision: Welche Beziehung wünschst du dir zu deinem kreativen Schreiben? Spüre für einen Moment in dich hinein und dann beschreibe auf möglichst kreative und einfühlsame Weise, welche Beziehung zum Schreiben du langfristig anstrebst.

9) Wenn du dir deine letzte Antwort anschaust: Welche Werte sind für dich in Bezug auf dein Schreiben gerade zentral? Notiere deine drei wichtigsten Werte. Schließe danach für einen Moment die Augen und mache dir klar, was diese Werte ganz konkret für dich bedeuten. Wie würde es sich anfühlen, diese Werte voll und ganz zu leben?

10) Notiere ein kleines äußeres Ziel (ein Kapitel? Kurzgeschichte? Plot? Tagebucheintrag), welches du gerne innerhalb der nächsten zwei Wochen verwirklichen möchtest. Wie kannst du dieses Ziel mit deinen oben entdeckten Werten in Einklang bringen? Notiere alles, was dir gerade wichtig erscheint und bitte außerdem deine innere Führung um Hilfe.

Nach der Beantwortung dieser Fragen solltest du deine aktuelle Beziehung zum Schreiben besser abschätzen können.

Du möchtest weitere Inspirationen für einen leichten, weiblichen Weg ins kreative Schreiben?

Auf meinem Blog www.schwellentroll.de findest du regelmäßige Beiträge, die dich dabei unterstützen, eine innige Beziehung zum Schreiben aufzubauen und endlich frei und erfolgreich zu schreiben.

Wenn du individuelle Unterstützung für deinen Weg wünschst, kannst du dort auch ein [Coaching](#) mit mir buchen.

Schön, dass du dabei bist!

Ich wünsche dir alles, alles Gute für deinen weiteren kreativen Weg!

Deine Marie

