

## SCHREIBBLOCKADEN UND WAS DAGEGEN HILFT

Fast alle Schreiber/innen leiden unter Schreibstörungen – nicht immer, aber ziemlich oft. Bei der Arbeit am Text laufen Milliarden Impulse zwischen den beiden Gehirnhälften hin und her. Wenn zu viel abläuft im Kopf, besteht die Gefahr, dass schließlich gar nichts mehr läuft.

Die Produktion von Texten ist meistens mit starken Gefühlen verbunden: von der Anspannung durch Termin- und Erfolgsdruck über die Angst, sich zu blamieren bis hin zu überbordender Begeisterung, die wiederum lähmen kann. Folgende Empfehlungen helfen, diese Gefühle zu überwinden und in den Schreibfluss zu kommen.

### So kommen Sie in (Schreib-)Stimmung

1. Entspannen Sie sich  
Schalten Sie vor dem Schreiben einen Gang herunter. Schauen Sie aus dem Fenster und lassen Sie das Projekt vor Ihrem inneren Auge vorbeiziehen. Kritzeln Sie aufs Papier, worauf es Ihnen ankommt. Tun Sie das so lange, bis Sie sich wieder konzentrieren können.
2. Lassen Sie sich inspirieren  
Holen Sie sich Ideen und Inspirationen aus Büchern, Zeitschriften, Filmen, Websites, Anzeigen, Gesprächen ...
3. Fassen Sie Ihr Ziel zusammen  
Fassen Sie Ihr Kommunikationsziel, Ihre Kernaussage in einem Satz zusammen.
4. Entwickeln Sie Schreibrituale  
Kochen Sie eine Kanne Tee, ehe Sie schreiben. Ziehen Sie Ihre Schuhe aus. Leiten Sie das Telefon um ...
5. Reden Sie über Ihr Thema  
Reden Sie mit Kolleg/innen in der Kantine oder mit Ihrer PartnerIn beim Abendessen. Machen Sie Ihrer zehnjährigen Tochter begreiflich, worum es in Ihrem Artikel geht.
6. Wechseln Sie die Arbeitsumgebung  
Das Büro oder der Schreibtisch haben Vorteile: Man/frau kann sich in einem eintönigen Ambiente besser konzentrieren. Aber wechseln Sie hin und wieder den Schreibtisch. Probieren Sie zum Beispiel, auch mal im Café oder am Küchentisch zu schreiben.
7. Bewegen Sie sich  
Wenn Sie sich blockiert fühlen, hilft es oft, ein wenig durch den Park zu laufen oder im Büro auf- und abzugehen.
8. Legen Sie sich „schöne“ Schreibsachen zu  
Motivieren Sie sich mit Schreibutensilien, die Ihnen gefallen: zum Beispiel ein feiner Kugelschreiber, ein schön gebundenes Notizbuch oder knallbunte Post-Its.

*Stand: 2010 (Nach: Doris Martin: Erfolgreich Texten)*