



Schreibimpuls

Schreiben ohne inneren Zensor

Du brauchst:

Laptop und etwas, um den Bildschirm abzudecken (falls du ihn nicht ganz dunkel einstellen kannst) oder Stift und zwei Blatt Papier, Timer, ca. 5-10 Minuten Zeit

Darum geht's:

Diese Übung zielt darauf ab, deinen inneren Kritiker auszuschalten und den Zugang zu deiner unzensierten Kreativität zu fördern. Oft blockiert uns die Angst vor Fehlern oder die Sorge, wie unser Text auf andere wirken könnte.

Durch das Schreiben im Dunkeln...

- ...lernst du, deine Gedanken fließen zu lassen, ohne sie direkt zu hinterfragen oder zu bewerten.
- ...können neue Ideen auftauchen, die du im normalen Schreibprozess bereits vor dem Aufschreiben zensieren würdest.
- ...übst du, dir selbst zu vertrauen und deine Gedanken wertfrei zu akzeptieren.



Anleitung

Schalte den Bildschirm deines Laptops aus, bedecke ihn mit einem Tuch oder lege ein Blatt Papier über deinen Schreibbereich, wenn du analog schreibst. Wichtig ist, dass du nicht siehst, was du schreibst. Setze dir einen Timer auf 5 Minuten. Schreibe ohne nachzudenken, was dir gerade in den Sinn kommt. Lass die Gedanken frei fließen – Wörter, Sätze, einzelne Begriffe, auch Unsinn sind willkommen. Du kannst mit einer offenen Frage starten, wie z. B.:

- Was bewegt mich gerade?
- Was habe ich bisher noch nie jemandem erzählt?
- Was würde ich tun, wenn alles möglich wäre?

Wenn es dir leichter fällt, einen Satz zu beenden, dann vervollständige die folgenden Satzanfänge:

- „Ich habe noch nie jemandem erzählt, dass....“
- „In den letzten Tagen beschäftigt mich besonders....“
- „Am liebsten würde ich morgen...“



Du kannst auch ohne Leitgedanken schreiben – es ist ganz egal, wohin dein Schreiben hier führt. Hauptsache du schreibst.

Beachte dabei Folgendes:

- Lies während der Übung nichts von dem, was du geschrieben hast – es geht um das Loslassen, nicht um Perfektion.
- Halte den Stift oder die Finger auf den Tasten in Bewegung. Wenn sie ein Krampf anbahnt, sind Pausen erlaubt, aber versuche nicht zu zögern oder nachzudenken.

Nach der Übung:

Lass den Bildschirm wieder hell werden oder nimm das Blatt Papier von deinem Notizbuch. Lies dir in Ruhe durch, was du gerade geschrieben hast und nimm dir Zeit, es zu verarbeiten. Welche neuen Gedanken sind hier zustande gekommen?