

## Erste Hilfe-Tipps bei Schreibblockaden

Eine Schreibblockade kann jeden bei jedem Schreibprojekt treffen und sagt nichts über mangelnde Fähigkeiten aus! Im Folgenden daher ein paar erprobte Tipps und Tricks, die beim Überwinden einer Blockade helfen können:

- In der Mitte anfangen: Wenn man bei einem Kapitel hängt, einfach bei einem anderen weitermachen. Am besten bei dem weiterschreiben, was dich besonders interessiert, bzw. wo es leicht fällt.

- Bestandsaufnahme: In *ganzen Sätzen* alles notieren, was du zu einem Kapitel weißt. Diese Gedanken anschließend ordnen und Lücken markieren. → Dient als Fahrplan für Kapitel.

- Free Writing: Auf einem leeren Blatt Papier 5-10 Minuten alles niederschreiben, was dir durch den Kopf geht (ohne Selbstzensur!). → Startet den Schreibfluss, danach direkt an der Arbeit weiterschreiben.

- Laut schreiben: Letzte Seite/Kapitel laut lesen und die nächsten 3-4 Sätze laut weiterschreiben. → Gleichzeitiges Schreiben und Sprechen steigert Denk- und Schreibaktivität.

(Tip: Am Ende des Schreibtags mitten im Satz aufhören, folgenden Gedanken nur in Stichwörtern notieren. → Erleichtert Einstieg ins Weiterschreiben.)

- Keine Motivation mehr? Spontan kurzen Text schreiben (ganze Sätze), was dich am Thema interessiert/was das Spannende daran ist.

- Schreibhemmung durch Perfektionismus und Selbstüberforderung? Kurzen Text schreiben, in dem du dir ehrlich darüber klar wirst, was du mit der Arbeit erreichen willst. → Konfrontation mit eigenen Anforderungen hilft oft.

- Verkrampfung? Bewusst einen einfachen Text (Kindertext, Brief an ungewöhnlichen Leser) über eigenes Thema schreiben (Sorgt für Distanz und Lockerung).

- Schreibplatz wechseln: Verschiedene Orte (Küche, im Café, Bibliothek...) ausprobieren.

**Und zu guter Letzt:**

**Rausgehen, Sport machen, Kreislauf in Schwung bringen – nicht stundenlang auf das leere Blatt starren!**