

Name der Technik: Äußere Schreibbedingungen

Phasen im Schreibprozess: Lesen und Schreiben Planen

Manche Menschen können nicht mit dem Schreiben anfangen, weil sie sich einen immensen Druck aufbauen und Angst davor haben, ihrem hohen Anspruch nicht gerecht zu werden. Das mündet bei vielen darin, dass sie das Schreiben aufschieben.

Die folgenden Übungen helfen dir dabei, deine äußeren Schreibbedingungen zu optimieren und somit besser ins Schreiben zu kommen.

Überlege: Welche Schreibzeiten passen am besten zu dir?

Wann fühlst du dich wach und energiegeladen? Wann ist deine Tagesform am besten?

Wann kannst du ungestört arbeiten? Das heißt auch, wann kannst du es dir leisten, deine E-Mails nicht abzurufen, WhatsApp-Nachrichten nicht zu beantworten und Telefonate nicht entgegenzunehmen?

Wann kannst du dich im Hinblick auf das, was du vor- und nachher erledigst, auf eine Schreibaufgabe konzentrieren? Wann lenken dich vorangegangene und kommende Termine ab?

Vgl. Wymann, Christian (2015): Der Schreibzeitplan//Zeitmanagement für Schreibende. Verlag Barbara Budrich, Opladen u. Toronto. S. 27.

Optimiere die äußeren Rahmenbedingungen

Zuerst kannst du dir folgende Fragen beantworten:

- Schreibst du am liebsten erst einmal von Hand, direkt am PC oder mit Spracherkennungssoftware?
- Hast du Lieblingsstifte, mit den du besonders gerne schreibst?
- Bist du dir sicher, dass dich die Musik im Hintergrund produktiv werden lässt?
- Kannst du dich am besten allein daheim konzentrieren oder motivieren dich andere Orte, etwa ein Café oder die Bibliothek mit Gleichgesinnten? Vielleicht kannst du Rohtexte gut mit Geräuschkulisse verfassen, brauchst zum Überarbeiten aber Konzentration und Ruhe.

Probiere Verschiedenes aus und beobachte dich. So kannst du deinen Schreibprozess optimieren.

Reduziere Ablenkungen

Dann prüfe deinen Arbeitsplatz auf potenzielle Störquellen:

- Ist dein **Arbeitsplatz überladen** mit Projekten, Büchern oder Briefen, in die du „kurz mal reinschauen“ willst, dich dann aber nach zwei Stunden dabei erwischst, wie du dich mit etwas komplett anderem beschäftigst? Wenn ja, achte darauf, dass irrelevante Dinge von deinem Schreibplatz verschwinden.
- Passiert es, dass du in deiner Schreibzeit „nur kurz mal eine Mail beantworten“ willst, dann spannende Nachrichten auftauchen usw.? Wenn du in einer Schreibphase bist, in der du **kein Internet** benötigst, schalte die Internetverbindung aus. Das mag ungewöhnlich sein, ist aber sehr effektiv.
- Du kannst das **Handy** einfach stummschalten, aber wenn du während der Schreibsitzung trotzdem immer wieder draufschaust, muss es außer Reich- und Sichtweite sein. Probiere ggf. auch Apps aus, die verhindern, dass Du Dich während einer gewissen Zeitspanne durch Social Media klickst (z. B. die App „Forest“).
- Falls du zuhause arbeitest, lass deine **Mitmenschen** wissen, wann du schreibst, damit sie dich nicht stören. Mach ihnen klar, wie wichtig deine Schreibzeit ist. In der Bibliothek oder im Café kannst du etwa durch Kopfhörer signalisieren, dass du nicht in deiner Schreibzeit angesprochen werden willst.¹

Entwickle dein Startritual

Um dich positiv auf das Schreiben einzustellen, ist es eine Strategie, dein persönliches Startritual zu entwickeln. Denn wenn du dich in einen Zustand versetzt, der dich zugleich entspannt und fokussiert, erhöhst du deine Produktivität und das Schreiben gelingt dir am besten.

Ein Beispiel: Verbanne zuerst das Handy in einen anderen Raum und bereite dir einen warmen Kakao zu. Während du ihn trinkst, schreibst du dir gemütlich fünf Minuten lang die heutigen Schreibziele auf einen Zettel. Jetzt noch die Augen schließen, fünfmal tief ein- und ausatmen.

Nun hast du deine Konzentration gesammelt und kannst entspannt beginnen. Wichtig ist, dass dein Ritual zu einer Gewohnheit wird und dass es dir Freude bereitet.