

Inhalt

Vorwort.....	2
Vorbereitung.....	3
Motivationsboost Nr. 1 vorbereiten	3
Motivationsboost Nr. 2 vorbereiten	4
Koffer packen	4
Tagesablauf planen.....	8
Ziele und Belohnungen festlegen	10
Überblick über Lokalität recherchieren	11
Während der Schreibauszeit.....	12
Tipp für den Morgen.....	12
Tipp für das Ende einzelner Schreibsessions.....	12
Tipp für zwischendurch.....	13
Tipp für den Abend.....	13
Tipp für die Mahlzeiten	13
Tipps gegen Schreibblockaden	15
Nachbereitung	20
Nachwort	21

Vorwort

Du willst eine Schreibauszeit machen? Glückwunsch! Damit sie zu einem Erfolg wird, kannst du vorab schon einiges vorbereiten. Ich habe dir, basierend auf meinen Writing-Retreat-Erfahrungen, einige Tipps zusammengestellt – nicht nur zur Vorbereitung, sondern auch für die Durchführung und die Nachbereitung deiner Schreibklausur.

Schreibauszeit, Writing Retreat, Schreibklausur – ja, was denn nun? Ich habe lange darüber nachgedacht, welcher Begriff am passendsten ist, und mit Autorenkollegen diskutiert, ohne dass wir uns einigen konnten. »Writing Retreat« ist zu englisch, das versteht nicht jeder. Übersetzt wäre das wohl »Schreibklausur«, aber das klingt irgendwie sperrig. Ich persönlich habe schon immer von einer »Schreibauszeit« gesprochen – eine Auszeit *zum* Schreiben –, aber wurde darauf aufmerksam gemacht, dass es ja mehr eine Schreibzeit sei, sonst könnte man es als Auszeit *vom* Schreiben verstehen.

Um es einfach zu machen: Es heißt bei mir »Schreibauszeit«, und gemeint ist eine Auszeit zum Schreiben. Basta.

Und jetzt wünsche ich dir viel Spaß und vor allem Inspiration!

Vorbereitung

Du kannst natürlich einfach irgendwo ein Zimmer buchen, die Anreise organisieren, deine Sachen packen, und los geht's. Mehr braucht es eigentlich nicht, und in meine allererste Schreibauszeit habe ich mich auch ganz spontan hineingestürzt. Mittlerweile treffe ich allerdings mehr Vorbereitungen, um meine Schreibauszeiten wirklich optimal nutzen und auch eventuelle Tiefphasen abfangen zu können. Man lernt ja von Schreibauszeit zu Schreibauszeit dazu. Es gibt eine Reihe an Stolpersteinen, die immer wieder mal auftauchen, und für die kann man ja vorsorglich die passenden Gegenmittel mitnehmen, nur für den Fall, dass man sie braucht.

Motivationsboost Nr. 1 vorbereiten

Wenn ich mich entschieden habe, eine Schreibauszeit zu machen, bin ich aufgeregt und energiegeladen. Ich freue mich und kann es kaum erwarten, dass es losgeht. Wenn es dir ähnlich geht, füll ein wenig von dieser positiven Power ab und hebe sie dir für später auf. Das nur, falls das Wort-Case-Szenario eintritt (was wir nicht hoffen wollen) und du trotz aller Vorbereitung am Ende deiner Schreibauszeit enttäuscht feststellen solltest, dass du nicht das erreicht hast, was du dir vorgenommen hattest.

Schreibe jetzt, mit all deiner Vorfreude, einen Brief an dein Zukunfts-Ich. Und zwar an dein Ich in der ersten Woche nach der Schreibauszeit.

Halte fest, wie du dich aktuell fühlst, worauf du dich freust. Warum du dich für die Schreibauszeit entschieden hast. Was du an der Geschichte, an der du arbeiten willst, magst und was sie bei deinen zukünftigen Lesern auslösen soll. Was deine Erwartungen an die Schreibauszeit sind. Spende deinem Zukunfts-Ich Trost, falls es nicht so gut gelaufen ist. Sei liebevoll mit dir selbst.

Steck den Brief in einen Umschlag und lege ihn dir auf deinen Schreibtisch, damit dein Zukunfts-Ich ihn gleich sieht, wenn es nach Hause kommt.

Motivationsboost Nr. 2 vorbereiten

Such dir einen Schriftsteller oder eine Schriftstellerin aus, den oder die du gerne liest. Vielleicht nicht gleich jemanden, den du für ein bewundernswertes Genie hältst, aber jemanden, dessen Buch oder Bücher du genossen hast und gerne weiterempfehlst. Stell dir vor, diese Schriftstellerin sagt in einem Interview oder veröffentlicht als Statement auf ihrer Webseite, dass sie mit ihrem aktuellen Manuskript nicht weiterkommt. Dass es einfach nicht läuft, der Funke nicht überspringt, und überhaupt, niemand würde die Story gut finden können, vielleicht sollte sie es lieber sein lassen mit dem Schreiben und sich irgendeine Festanstellung suchen.

Du bist entsetzt, dass ausgerechnet diese Schriftstellerin, bei der es doch gut läuft, ans Aufgeben denkt. Also setzt du dich hin und schreibst einen Brief an sie, um sie wieder aufzubauen. Um sie wissen zu lassen, was ihre Bücher für dich bedeuten. Warum sie trotz aller Selbstzweifel weiterschreiben sollte.

Schreibe diesen Brief.

Nenne dabei keine Namen, keine Buchtitel. Dies ist ein Brief, den du ebenfalls in einen Umschlag steckst und an dich selbst adressierst. Doch diesen nimmst du mit in deine Schreibauszeit. Das ist deine Waffe gegen den inneren Widerstand, der schon angefangen hat, seine Sabotage-Attacke zu planen.

Koffer packen

Man steht an der Tür, den Koffer in der einen Hand und die Klinke in der anderen, und kurz vor dem Zuziehen trifft einen der Gedanke: Du hast doch irgend-etwas Wichtiges vergessen ... oder? Hier eine Liste mit Dingen, die ich für eine Schreibauszeit einpacke (Dinge des persönlichen Bedarfs wie Zahnpasta und Unterwäsche lasse ich weg):

Laptop, Maus und Netzteil

Der Laptop ist mein Gerät für alles, also auch für meine tägliche Arbeit. Das verleitet dazu, während der Schreibzeit vielleicht doch noch mal kurz diese eine Sache zu machen, die nichts mit dem Schreiben zu tun hat. Doch da muss man lernen, den Impuls zu unterdrücken. Wem das schwerfällt oder wer einen Desktop-Computer zu Hause stehen hat, der kann sich einen kleinen, leichten Mini-PC oder ein Tablet zum Schreiben für unterwegs anschaffen. Ich habe beides ausprobiert und es funktioniert wunderbar.

Hauptsache, für die Stromversorgung ist gesorgt. Daher: Unbedingt das Netzteil einpacken. Ich habe für meinen Laptop ein zweites Netzteil extra für unterwegs angeschafft, damit ich nicht immer unter den Schreibtisch kriechen muss.

Backup-Medium

Wichtig beim Schreiben ist: immer schön den Fortschritt zu speichern. Manche Schreibprogramme machen das automatisch, bei anderen muss man selbst gelegentlich Strg + S drücken. Programme hängen sich heutzutage zwar selten auf und auch nicht jeder schüttet ständig seinen Kaffee über die Tastatur – aber wenn es passiert, dann natürlich zum ungünstigsten Zeitpunkt. Wenn man auf Reisen ist, kommt noch eine weitere Gefahrenquelle hinzu: Der Computer könnte herunterfallen oder gar geklaut werden. Um das Ausmaß des Schreckens in diesen Fällen in Maßen zu halten, empfehle ich, ein tägliches Backup auf einem Datenspeicher zu machen. Als reine Vorsichtsmaßnahme. Das kann auf einem USB-Stick oder einer Speicherkarte sein, einer externen Festplatte, auf welcher der Computer automatisch einen Dateiversionsverlauf speichert, oder – wer während der Schreibzeit nicht auf das Internet verzichtet – in einer Cloud (z. B. Dropbox).

Es ist wie mit dem Regenschirm: Wenn man ihn mithat, regnet's nicht – aber wehe, man hat ihn zu Hause gelassen ...

MP3-Player, Kopfhörer und Ladekabel

Es gibt Momente, wo das Schreiben am besten mit Musik funktioniert. Sei es für die Stimmung, für die Motivation oder einfach nur, um andere Geräusche auszublenen. Musik kann man natürlich auch ohne Kopfhörer und über den Compu-

ter hören, aber mit MP3-Player und Kopfhörern bin ich flexibler und kann auch mal im Café arbeiten oder eine Runde mit Musik spazieren gehen.

Vor einer Schreibauszeit aktualisiere ich meine Playlists, damit ich eine gute Mischung habe: aus altbekannten Songs, von denen ich weiß, dass sie mir beim Schreiben helfen, und aus neuen Sachen, damit es nicht langweilig wird.

Natürlich auch hier: Ladekabel nicht vergessen!

Handy und Ladekabel

Ich nehme ganz bewusst sowohl meinen MP3-Player als auch mein Handy mit, obwohl ich auch mit Letzterem meine Playlists hören könnte. Aber während einer Schreibzeit will ich mein Handy so wenig wie möglich nutzen, um nicht abgelenkt zu werden. Trotz allem finde ich es wichtig, es im Notfall – und auch, um mich im Ort per Google Maps zurechtfinden zu können –, dabei zu haben.

Ladekabel nicht vergessen!

Steckdosenleiste

Bei all den Ladekabeln kann man durchaus mal in die Bredouille kommen, dass vor Ort gar nicht genug Steckdosen vorhanden sind oder sie an den ungünstigsten Stellen platziert wurden. Aus diesem Grund nehme ich immer eine Steckdosenleiste (mit An-/Ausschalter) mit. Besonders zu empfehlen, wenn man ins Ausland reist, da man so nur einen Adapter für seine heimischen Stecker benötigt.

Wecker/Timer

Eine Schreibauszeit ist kein Urlaub – es gilt, einen Zeitplan einzuhalten. Ich benötige ein Gerät, das mich an meine Schreibtermine erinnert, und das mich dazu bringt, mindestens sechzig Minuten meinen Hintern nicht vom Stuhl zu bewegen. Ich nutze dafür mein Handy, das, wie heute üblich, sowohl eine Weck- als auch eine Timerfunktion hat. Alternativ tut es natürlich auch ein normaler Wecker.

E-Book-Reader

Während einer Schreibauszeit kann ich nicht permanent Output erzeugen; ich muss gelegentlich meinen Kopf lüften und für neuen Input sorgen, indem ich lese – Bücher, die mich inspirieren, motivieren oder einfach nur entspannen. Da ich gerne mit leichtem Gepäck reise, lade ich alle meine Lieblingsbücher und sämtlichen neuen Lesestoff auf meinen E-Book-Reader. Diese Geräte verbrauchen nur wenig Strom, sodass eine Akku-Ladung mindestens eine Woche hält.

Natürlich kannst du auch gedruckte Bücher mitnehmen oder E-Books auf einem der Geräte lesen, das du sowieso mitnimmst (z. B. Laptop, Handy, Tablet).

Stundenplan, Klebeband und ggf. Schere

Wieso, weshalb, warum? Das erfährst du im Kapitel »Tagesablauf planen«.

Motivationsboost Nr. 2

Siehe oben. Wenn du den Brief geschrieben hast, denke auch daran, ihn mitzunehmen!

Bonustipps für Auslandsreisen

- ✦ über Roaming informieren/lokale SIM-Karte organisieren
- ✦ passender Stromadapter (dank Steckdosenleiste reicht einer aus)
- ✦ platzsparendes Reisehandtuch (für den Wohlfühlfaktor unterwegs, z. B. wenn man sich am Flughafen die Zähne putzt)
- ✦ faltbare Trinkflasche (platzsparend – und sie lässt sich prima nach der Sicherheitskontrolle am Flughafen mit Leitungswasser auffüllen)
- ✦ Powerbank (falls unterwegs der Akku schlappmacht – Achtung: Muss ins Handgepäck!)
- ✦ aufblasbares Nackenkissen (platzsparend und bequem)

Meine Schreibauszeit-Packtipps bekommst du als Checkliste zum Ausdrucken und Abhaken auf: <http://autorenreisen.de/packtipps>

Tagesablauf planen

Wie schon erwähnt: Eine Schreibauszeit ist kein Urlaub. Doch wenn man plötzlich mehrere Tage am Stück keine der alltäglichen Aufgaben zu erledigen hat, kann es schnell passieren, dass man sie mit anderen Dingen füllt als mit dem eigentlich geplanten Schreiben. Mach dir daher vorab ein Bild davon, wie dein Tagesablauf aussehen wird. Du musst dich nicht zu einhundert Prozent daran halten, aber ein grober Plan im Hinterkopf hält dich auf der Spur.

Plane jedoch nicht zu ehrgeizig! Wenn du es tatsächlich schaffen solltest, jeden Tag zehn Stunden zu schreiben – wunderbar, lass dich nicht aufhalten. Doch wenn du jede freie Minute fest zum Schreiben einplanst, legst du die Messlatte auf eine einschüchternde Höhe. Überlege dir, was das Minimum ist, das du erreichen möchtest, damit die Schreibauszeit für dich als erfolgreich gelten kann. Vielleicht reichen dafür ja auch täglich vier fest eingeplante Schreibstunden aus? Wenn du mit Bravour über die Messlatte springst, freust du dich umso mehr!

Ich mache mir einen Stundenplan, wie zu Schulzeiten, und hänge ihn später mit gut lösbarem (!) Klebeband an den Fernseher im Hotelzimmer. Denn den will ich möglichst unbenutzt lassen ...

In den Stundenplan trage ich folgende Zeitblöcke ein:

Ankunft und (Vorbereitung zur) Abreise

Es klingt offensichtlich, ist aber manchmal doch eine Überraschung: Der Anreise- und der Abreisetag sind kürzer (oder länger), als man denkt. Nutze sie so gut wie möglich, aber ohne dich zu stressen.

Mahlzeiten

Ich plane nicht allzu akribisch, wann ich gedenke, meine Mahlzeiten zu mir zu nehmen, aber ich weiß, dass ohne Frühstück nichts bei mir läuft, und wann mein Magen nach einem Mittagessen verlangt. Daher trage ich diese festen Ankerpunkte in meinen Stundenplan ein, um geschickt darum herumplanen zu können, und vor allem, um nicht auf die Idee zu kommen, bis in die Puppen zu schlafen. Den Abend lasse ich offen.

Feste Schreibzeiten

Natürlich schreibe ich so viel wie möglich während meiner Schreibauszeit. Aber zwei Schreibsessions von mindestens einer Stunde plane ich pro Tag fest ein – und zwar eine nach dem Frühstück und eine nach dem Mittagessen, denn da fällt mir das Anfangen am schwersten. Diese Schreibsessions haben ein offenes Ende: Wenn ich gerade richtig drin bin, höre ich nach einer Stunde natürlich nicht auf, aber falls es nicht gut läuft, bleibe ich mindestens diese eine Stunde dran.

Die allererste Schreibsession plane ich übrigens gleich nach der Ankunft ein, egal wann das ist. Dann ist das Zimmer schon mal eingeweiht.

Entspannung/Bewegung

Ich blocke für den Nachmittag mindestens eine halbe Stunde, um mir etwas Gutes zu tun. Das kann etwas zur Entspannung sein, zum Beispiel in einem schönen Buch zu lesen, eine Massage, Sauna, Meditation. Aber noch lieber nutze ich die Zeit, um nach der ganzen Schreibtischtätigkeit in Bewegung zu kommen, und mache Sport (Sportkleidung nicht vergessen!), Yoga, einen Spaziergang, gehe schwimmen (falls das Hotel ein Schwimmbad hat; Badekleidung nicht vergessen!) oder mache zumindest ein wenig Rückengymnastik.

Sightseeing

Ja, auch das plane ich ein. Egal wie klein der Ort ist, an den du dich zurückziehst – wenn du dort noch nie gewesen bist, gibt es bestimmt etwas Interessantes zu entdecken. Recherchiere vorab, was die lokalen Sehenswürdigkeiten sind, und überlege dir, was du davon sehen willst und wie es in deinen Stundenplan passt (Öffnungszeiten bedenken!). Es wäre schade, wenn du nach Hause fährst und feststellst, dass du etwas verpasst hast. Vielleicht ist sogar eine gute Recherchemöglichkeit für dein Buch dabei?

Das Gleiche gilt für Veranstaltungen. Zum einen wegen der Möglichkeit, selbst daran teilzunehmen, zum anderen, um nicht gerade während eines Heavy-Metal-Festivals die Schreibauszeit zu machen.

Meine Tage sind nicht von vorne bis hinten durchgeplant, damit ich spontan bleiben kann. Hier ist ein Beispiel, wie ein Schreibauszeit-Stundenplan aussehen kann:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8 Uhr	Ankunft	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9 Uhr		Schreiben	Schreiben	Schreiben	Schreiben	Schreiben	Schreiben
10 Uhr							
11 Uhr			Sightseeing		Sightseeing		Auschecken
12 Uhr							
13 Uhr		Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	
14 Uhr		Schreiben	Schreiben	Schreiben	Schreiben	Schreiben	
15 Uhr							
16 Uhr		Sport/Freizeit	Sport/Freizeit	Sport/Freizeit	Sport/Freizeit	Sport/Freizeit	
17 Uhr							
18 Uhr							
19 Uhr							
20 Uhr							
21 Uhr							
22 Uhr							

Sport: Yoga, Laufen, Schwimmen, Fitness, Rückengymnastik
 Freizeit: Spaziergehen, Lesen, Massage, Sauna, Meditation



Ziele und Belohnungen festlegen

Manche Dinge, die ich unter »Entspannung« aufgeführt habe, sind Luxus. Daher gönne ich mir diese Belohnungen nur, wenn ich ein bestimmtes Ziel erreicht habe. Wenn ich zum Beispiel x Wörter geschrieben habe, buche ich eine Massage (das müssen aber schon viele Wörter sein!); habe ich Kapitel y fertig, dann genieße ich ein Stück Schokokuchen in einem schönen Café; und wenn ich einen bedeutenden Meilenstein in der Handlung erreicht habe, gibt es zum Feierabend ein Glas Prosecco.

Das ist ein reines Kann, kein Muss! Falls du glaubst, dass dich das zu sehr unter Druck setzt, lass es einfach weg.

Überblick über Lokalität recherchieren

Dies ist ein Tipp für alle, die während ihrer Schreibauszeit möglichst kein Internet nutzen wollen: Recherchiere vorab, wo sich diverse Lokalitäten befinden, wann sie geöffnet haben und wie man dorthin kommt. Nützlich sind zum Beispiel:

- ✦ Öffentliche Bibliotheken
- ✦ Supermärkte (vor allem für Selbstverpfleger)
- ✦ Bankautomaten
- ✦ Cafés
- ✦ Restaurants
- ✦ Bushaltestellen
- ✦ Museen
- ✦ Parks
- ✦ kostenlose Parkplätze (für Autoren, die mit dem Auto anreisen)
- ✦ Fahrradverleih

Man muss ja nicht alles besucht haben, aber die Infos parat zu haben, kann sehr praktisch sein.

Während der Schreibauszeit

Sobald du an dem Ort deiner Schreibauszeit ankommst, lautet meine Empfehlung:

1. Zimmer erkunden
2. Stundenplan aufhängen
3. Sofort mit der ersten Schreibsession von mindestens 30 Min. anfangen

Anschließend kannst du alles Weitere organisieren: auspacken, einkaufen, der Familie Bescheid geben, dass du angekommen bist, Fotos machen, essen, duschen, schlafen. Aber wenn du gleich als Erstes und mit höchster Priorität für ein Erfolgserlebnis sorgst, kannst du dir auf die Schulter klopfen und dich von dieser guten Stimmung beflügeln lassen.

Tipp für den Morgen

Wenn du morgens vor dem Spiegel stehst und dir die Zähne putzt, mach dich groß: Rücken gerade, Schultern runter, Kinn hoch, den Arm, der nicht zum Zähneputzen gebraucht wird, in die Hüfte stemmen und Ellenbogen raus. Egal wie der gestrige Tag gelaufen ist, heute ist ein Neustart. Egal wie du dich gerade fühlst, sag dir immer wieder: »Heute rocke ich das Manuskript.« Oder was auch immer nach dir klingt. Erinnerst du dich, mit welcher Vorfreude du in die Schreibauszeit gestartet bist? Ruf dir dieses Gefühl jeden Morgen in Erinnerung. Es wird ein großartiger Tag, an dem du richtig was schaffst!

Tipp für das Ende einzelner Schreibsessions

Manchmal braucht man eine Pause, und die hast du ja auch vorab so geplant. Aber bevor du den Laptop zuklappst, überlege dir, womit du in der nächsten Session weitermachen willst. Notiere dir ein paar Stichpunkte – alles, was dir jetzt

gerade zu der Handlung durch den Kopf geistert. Das hilft dir, bei der nächsten Session schnell wieder reinzukommen.

Tipp für zwischendurch

Vergiss die Bewegung nicht! Nacken dehnen, Arme kreisen, ein paar Hampelmänner. Das bringt den Kreislauf in Schwung, und der Körper dankt es dir.

Genauso wichtig ist es, regelmäßig und in ausreichendem Maße zu trinken. Und Nervennahrung wie Obst, Nüsse, Riegel ... hilft, die Zeit bis zur nächsten größeren Mahlzeit gut zu überstehen.

Tipp für den Abend

Lass Revue passieren, wie der Tag für dich gelaufen ist. Egal wie gut du vorangekommen bist: Sei einfach mal stolz auf dich. Dass du diese Schreibauszeit machst, ist schon eine ziemlich coole Aktion – eine Wertschätzung deiner selbst. Nimm dir Zeit, alle negativen Gedanken, inneren Kritiker und Selbstzweifel fallen zu lassen. (Ich will kein Aber hören!) Fokussiere dich auf das, was gut gelaufen ist, und freue dich darüber. Klopf dir gerne noch mal auf die Schulter.

Ich schaue vor dem Schlafengehen immer noch mal auf meine Planung für den nächsten Tag, damit ich weiß, was auf mich zukommt, und mich über das Weckerklingeln freuen kann.

Tipp für die Mahlzeiten

Ich meine es nur gut, wenn ich schreibe: Denk bei all den kulinarischen Belohnungen – die du dir verdient hast, keine Frage – daran, deinen Körper nicht zu überfordern. So ein Hotelbuffet ist verführerisch und die Packung Kekse neben dem Laptop ist schneller leergefüttert, als man denkt. Behalte gelegentlich im Hinterkopf, was dein Körper und dein Geist wirklich brauchen, um gut zu funktionieren.

*Wenn du gerade keine Tipps gegen Schreibblockaden brauchst,
ist dies für dich das Ende des Abschnitts »Während der Schreibauszeit«.
Spring weiter zur »Nachbereitung« auf Seite 20,
wenn du wieder zu Hause bist.*

Aber zunächst:

Hab eine tolle Zeit – und rock das Manuskript!

Tipps gegen Schreibblockaden

Du hast diese Schreibauszeit begonnen, um aus deinem Alltag herauszukommen, um etwas Neues auszuprobieren. Das ist aufregend, und du hast diese Energie gespürt, wolltest es unbedingt durchziehen und etwas erreichen, ein gutes Stück mit deinem Schreibprojekt vorankommen.

Doch wie das generell mit guten Vorsätzen so ist – früher oder später schlägt der innere Widerstand zu. Das macht er auf die unterschiedlichsten Arten: Ideenlosigkeit, Selbstzweifel, Angst, Kopfschmerzen, Ablenkungen usw. Der innere Widerstand mag alte Gewohnheiten, Sicherheit und Bequemlichkeit. Er hasst Veränderungen, Wachstum, Produktivität und Risiken. Er tut alles, um dich davon abzuhalten – zu deiner eigenen Sicherheit, er meint es ja nur gut mit dir. Aber das ist nur *eine* Stimme, *eine* Ansicht in deinem Kopf. Da gibt es noch eine andere Stimme, die vielleicht mehr aus deinem Herzen spricht. Die etwas Großes erreichen will und Spaß daran hat. Wenn der innere Widerstand zuschlägt, geht diese Stimme oft unter – aber darauf bist du vorbereitet: Du hast deine Herzensstimme aufgeschrieben, und zwar in dem Brief an die resignierte Schriftstellerin.

Aber das ist nur eines der Mittel gegen den inneren Widerstand, das du auch erst mal im Hinterkopf behalten kannst. Da die Attacken so vielfältig sein können, habe ich weitere Gegenmittel für dich.

Ich empfehle, die Tipps nur zu lesen, wenn du sie brauchst. Denn wenn du dir die Gegenmittel nur aus Neugier anschaust, sind sie im Notfall vielleicht nicht mehr so effektiv.

Wenn du keine Lust hast anzufangen

Eigentlich wolltest du schreiben, aber du kannst dich nicht aufraffen? Das passiert. Den inneren Widerstand, auch Schweinehund oder Monkey Brain genannt, kennen wir alle. Es gibt zähe Momente, durch die man sich durchbeißen muss, auch wenn man eigentlich lieber etwas anderes machen möchte. Ich wende in diesen Fällen eine Variation der Pomodoro-Technik an. Der Name leitet sich von

einer Küchenuhr in Tomatenform ab (ital. *pomodoro* = Tomate), und die Technik beinhaltet in ihrer ursprünglichen Form, sich einen Timer auf 25 Minuten zu stellen und so lange an einer Aufgabe zu arbeiten, bis der Timer klingelt. Nach fünf Minuten Pause wird der Timer wieder gestellt und die nächsten 25 Minuten konzentrierten Arbeitens beginnen. Nach vier Durchgängen folgt eine längere Pause von zwanzig bis dreißig Minuten.

Meine Pomodoro-Variation funktioniert so:

1. Ich benutze eine App mit meditativen Klängen und einer Timer-Funktion. Diese stelle ich auf sechzig Minuten.

2. Solange die Hintergrundmusik läuft, bewege ich mich nicht vom Stuhl und öffne keine andere Datei auf meinem Computer als das Manuskript, an dem ich schreiben will. Durst, Hunger oder Zur-Toilette-Müssen – das alles habe ich entweder vorher erledigt oder es wird warten können. Wenn ich es trotzdem nicht schaffe, ins Schreiben zu kommen, starre ich notfalls eine Stunde lang auf den Bildschirm. Dann habe ich es wenigstens versucht. Doch das ist noch nie passiert: Der innere Widerstand hält keine sechzig Minuten lang stand.

3. Wenn die Musik plötzlich verstummt und ich gut im Flow bin, schreibe ich weiter. Es ist nur das Signal, dass ich jetzt eine Pause machen könnte, wenn ich wollte. Das Verstummen stört die Konzentration übrigens weniger, als es das Klingeln einer Pomodoro-Uhr tun würde.

Der Vorteil dieser Methode ist die gleichzeitige Konditionierung. Wenn du immer die gleiche Musik benutzt, um konzentriert zu schreiben, fällt es dir leichter, in diesen Modus hineinzukommen, sobald du sie wieder hörst. Aus diesem Grund nehme ich Hintergrundklänge, die in einer Schleife laufen und die ich mir aufgrund ihrer Unaufdringlichkeit auf Dauer nicht überhöre. Es gibt viele kostenlose Apps, die solche »Relaxing Sounds« mit Timer-Funktion anbieten. Ich nutze die Melodie »Himalayan Solitude« von Sonotap, die es in der App »Oriental Relaxing Sounds« für Apple-Geräte und als einstündigen Track auf YouTube gibt: <https://youtu.be/PWuhhZrif2A>

Wenn du nicht weißt, wie du anfangen sollst

Du hast Lust zu schreiben, aber dir fehlt der Einstieg? Ein alter, aber guter Trick – egal um welche kreative Tätigkeit es geht – ist:

Denk nicht nach, fang einfach an.

Klingt blöd, ich weiß, aber versuch es mal. Tu einfach so, als wüsstest du, was du schreiben willst. Öffne ein neues Dokument oder schlag eine neue Seite in deinem Notizbuch auf. Und dann leg mit dem ersten Blödsinn los, der dir in den Sinn kommt. Das kann ein Songtext sein oder deine aktuellen Gedanken – es gibt nur eine Bedingung, zumindest halte ich es so: Es muss etwas Positives sein. Etwas, das du (dir einredest, dass du es) für großartig hältst.

Ich fange diese Übung gerne so an:

Jetzt sitze ich hier und fülle langsam, Stück für Stück diese leere Seite. Ein Wort folgt dem anderen und Absatz für Absatz entsteht ein wundervoller Roman, der zum Lachen ist, zum Weinen, zum Verschlingen, zum Unter-der-Decke-Lesen ...

Dann komme ich thematisch langsam zu meinem eigentlichen Projekt.

Es ist eine Geschichte über ...

Der Protagonist ist ... Ich mag besonders an ihm, dass ...

Die nächste Szene, die ich schreibe, ist ...

Es ist egal, ob du gut oder schlecht schreibst, ob die Grammatik oder die Rechtschreibung korrekt ist. Lies nicht noch mal durch, was du geschrieben hast, korrigiere nichts. Lass es einfach fließen. Genieße dabei den Rhythmus und das Geräusch der Tasten oder des Stiftes auf dem Papier.

Irgendwann gibt dein innerer Widerstand, der dich vom Anfangen abgehalten hat, nach. Du merkst selbst, wann der Zeitpunkt gekommen ist, dich wieder an dein Projekt zu setzen.

Wenn dich Selbstzweifel plagen

Erinnerst du dich an den Motivationsboost Nr. 2? Jetzt ist die Zeit gekommen, ihn rauszuholen.

Wenn du das Gefühl hast, deine Schreibauszeit zu verschwenden

Dieser Abschnitt hier ist für den Notfall gedacht. Für den äußerst seltenen Fall, dass es wirklich schlecht läuft und alle anderen Tipps nicht funktioniert haben. Okay. Es ist also alles totaler Mist, denkst du. An dem Punkt war ich auch schon. Mehrmals sogar. Zeit für die folgende Übung:

Nimm dir ein Blatt Papier und stell deinen Timer auf 30 Minuten. Du kannst die Zeit gerne überziehen, ich will nur nicht, dass du den folgenden Gedankengang zu schnell abhakst.

Schreibe die Antwort zu dieser Frage auf:

Was passiert, wenn ich von der Schreibauszeit nach Hause komme und ich nicht annähernd meine Erwartungen erfüllt habe?

Hast du die Antwort aufgeschrieben? Sehr gut. Dann lautet die nächste Frage:

Was passiert, wenn das eintritt, was ich in meiner vorherigen Antwort geschrieben habe?

Mach genauso weiter mit der dritten, vierten, fünften Frage. So lange, bis du beim absolut Schlimmsten angekommen bist. Nimm dir mindestens die 30 Minuten oder gerne länger – vielleicht fällt dir noch etwas Schlimmeres ein.

Wenn du fertig bist, stell dir die Anfangsfrage: Was passiert, wenn ich von der Schreibauszeit nach Hause komme und ich nicht annähernd meine Erwartungen erfüllt habe? Und JETZT lies dir deine finale Antwort dazu durch.

Unser innerer Kritiker neigt zum Dramatisieren, und zwar sehr. Mach dir bewusst, dass das *nicht* das Ende der Welt ist. Du hast eine Erfahrung gemacht, auf die du später zurückgreifen kannst, z. B. wenn du über einen Protagonisten schreibst, der ähnlich empfindet wie du jetzt.

Du bist auch nicht die einzige Person, der das passiert. Ich habe manchmal Tage oder Wochen, die ich mir extra zum Schreiben freigeschaufelt habe, und dann – nix! Ich ärgere und ärgere mich über mich selbst. Bin versucht, alles hinzuschmeißen. Und oft genug habe ich das auch getan. Aber irgendwann habe ich eine Entdeckung gemacht:

Wenn ich so einen beschiss... Entschuldigung, verschwendeten Tag hatte und mich am nächsten Tag trotzdem dazu aufrufen kann, mich wieder dranzusetzen, habe ich plötzlich die produktivsten Schreibsessions. Es sprudelt schneller aus mir heraus, als ich mitschreiben kann. So blöd es klingt: Die »verschwendete« Zeit war nötig, um dorthin zu kommen.

Und auch wenn du befürchtest, dass deine Schreibauszeit »verschwendete« Zeit ist – sie gehört zum Schreibprozess dazu und dein Buch hat sie gebraucht.

Nachbereitung

Deine Schreibauszeit ist zu Ende! Du hast es geschafft – Glückwunsch!

Zur Nachbereitung habe ich drei Tipps für dich:

1. Falls du es nicht direkt nach dem Nachhausekommen getan hast: Nimm deinen Motivationsboost Nr. 1 zur Hand und lies ihn durch.

2. Setz dich spätestens am ersten Tag nach der Schreibauszeit hin und schreibe einen Bericht für dich selbst. Denn vielleicht ist es ja nicht die letzte Schreibauszeit, die du gemacht hast. Auch wenn du jetzt denkst, dass du das nicht noch mal machen würdest, spielst du später vielleicht doch mal mit dem Gedanken. Dann wirst du dich freuen, wenn du jetzt festhältst, was gut oder warum etwas schlecht war, was du anders machen würdest. Hier sind ein paar Stichpunkte, an denen du dich orientieren kannst:

- ✦ Dein spontaner Eindruck: Wie war es?
- ✦ Was war gut? Alles Positive notieren.
- ✦ Was hat gefehlt/hätte anders sein können?
- ✦ Was hast du erreicht?
- ✦ Was denkst du über den Inhalt deines Motivationsboosts Nr. 1?
- ✦ Willst du eine nächste Schreibauszeit planen? Wenn ja, wann?

3. Leg dein Manuskript nicht komplett zur Seite, sondern arbeite – nach einer kurzen Pause – weiter daran. Wenn du eine längere Pause brauchst, um dich von einer intensiven Schreibauszeit zu erholen, erstell dir einen Termin mit der Notiz, was die nächsten Schritte sind: weiterschreiben, editieren, ins Lektorat etc.

Nachwort

Ich hoffe, du hattest eine tolle Schreibauszeit! Lass mich wissen, wie es gelaufen ist. Und wenn das Buch, an dem du gearbeitet hast, bereits veröffentlicht wurde, darfst du es gerne auf dem Autorenreisen-Blog mit einem Bericht vorstellen.

Dir hat dieser Ratgeber gefallen? Wir freuen uns, wenn du der Welt davon erzählst – zum Beispiel über Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp ... Diesen Link zum Ratgeber kannst du gerne und jederzeit teilen:

<http://autorenreisen.de/ratgeber-schreibauszeit>

Alles Gute,
Corinna Rindlisbacher



© 2017

Corinna Rindlisbacher, M. A.
Sohldfeld 156
31139 Hildesheim

autorenreisen@ebokks.de

Satz & Cover: ebokks.de
Covergrafik: © tomertu – fotolia.de