



## Aber welches denn?

Wie findest Du das richtige Projekt für Dich, wenn Du zu viele Ideen hast?

Wenn ich nach dem Schreibprojekt frage, ist das für manche gar nicht so leicht zu beantworten.

Viele Ideen für Bücher schwirren Dir im Kopf herum und Du weißt nicht, wo Du anfangen sollst. Welches sollst Du bloß zuerst schreiben? Was ist jetzt gerade dran? Welche Idee ist die beste?

Dafür gibt es eine schöne Lösung:

### **Stell Deine Ideen auf!**

Vielleicht weißt Du ja bereits, was eine Aufstellung ist. Der Begriff ist ziemlich bekannt durch die systemischen Familienaufstellungen. Ich bin keine Expertin für Aufstellungen, nutze das Tool aber trotzdem immer wieder mal für mich.

Zum Beispiel bei Entscheidungen.

Ich nehme hier das Beispiel Buch (wobei Dein Jahresschreibprojekt natürlich nicht zwingend ein Buch sein muss).

Du hast als zwei, drei oder mehr Buchideen und weißt nicht, welche Du zuerst angehen sollst.

Schritt 1. Nimm Dir für jede Idee ein A4 Blatt und schreib die Idee darauf.

Schritt 2: Lege die Blätter mit der Schrift nach oben auf den Boden. Verteile sie, wie Du magst. Im Kreis, wild durcheinander, im ganzen Raum verteilt.

Schritt 3: Schau es Dir an. Wo hast Du die Blätter hingelegt, wie hast Du sie verteilt? Welche Gedanken kommen dabei auf? Lass sie alle gelten. Auch komische Gedanken oder spontane, die Dein Verstand gleich wieder verwerfen will. Vielleicht liegt auch ein Blatt noch falsch? Dann ordne es um.

Schritt 4: Stelle Deine Frage und stell Dich dann nacheinander auf die Blätter.

- Überlege Dir, welche Frage Du hast. Wähle eine offene Frage, also eine, die nicht mit Ja oder Nein zu beantworten ist.
- Wenn Du Dich auf nun auf das erste Blatt stellst, was fühlst Du augenblicklich?
- Welcher Gedanke kommt als erstes?
- Wohin schaust Du, während Du auf dem Blatt stehst?
- Was nimmst Du wahr? Was springt Dir sofort in den Blick? Vielleicht bedeutet das etwas, vielleicht auch nicht.

- Wenn Du die Augen schließt, was geht in Dir vor?
- Wenn Du magst, mach Dir kurz Notizen dazu. Oder vertrau darauf, dass Du die Antwort am Schluss auch so weißt.
- Stell Dich nacheinander auf jedes Blatt und beobachte Dich dabei selbst.

Schritt 5: Wenn Du auf jedem Blatt gestanden bist, dann setze dich auf den Boden, schließ die Augen und nimm Dir eine Minute Zeit, alles auf Dich wirken zu lassen. Vielleicht brauchst Du auch nur 5 Sekunden, vielleicht länger. Vielleicht startest Du auch noch eine zweite Runde „Draufstellen“ mit gleich vielen Blättern, vielleicht ist auch schon eines oder zwei aus der Auswahl rausgefallen? Vielleicht stellst Du Dich diesmal anders auf die Blätter z.B. mit Blick in die andere Richtung.

Sei kreativ.

Du bist fertig, wenn Du fertig bist.

Ich wünsche Dir eine klare Antwort!

Alles Liebe

Christina