



## Schreibblockade

Oh je! Ich hab keine Idee!

Ein brisantes Thema beim Schreiben ist ja auch immer wieder:

DIE SCHREIBBLOCKADE oder „Ich hab keine Ahnung was ich schreiben soll...“

Tatsächlich kenne ich dieses Thema auch sehr gut.

Das Wichtigste, das ich dabei gelernt habe ist, dass bei mir persönlich nur zwei Dinge funktionieren:

Echter Druck oder echtes Loslassen.

### 1. Echter Druck

Damit meine ich KEINE Art von Druck, die ich mir selbst mache oder machen könnte durch Commitment, wie z.B. selbstaufgelegte Termine oder ähnliches, sondern ich meine ganz konkret z.B. Abgabetermine für Aufträge. Also Termindruck, der durch ANDERE Menschen und Verpflichtungen ihnen gegenüber entsteht.

Wenn ich also weiß, dass ich bis zu genau diesem oder jedem Datum z.B. einen Artikel abgeben muss, dann funktioniert das in der Regel auch.

Ich hab herausgefunden, dass dies an zwei Dingen liegt.

Zum einen arbeite ich sehr gut unter Druck und liefere dabei auch noch hervorragende Ergebnisse ab. Ich vermute, das liegt daran, weil ich dadurch meinen inneren Kritiker soweit ausschalte, dass er nur noch das nötigste kritisiert und ich so wirklich vorankomme. Ich habe dann einfach keine Zeit mehr, die 200 Lösungswege zu durchdenken, wie ich diesen Text jetzt angehen könnte. 😊

Zum anderen bin ich sehr stark „andere“. Ich spreche hier von einem Begriff aus dem Bereich NLP, einem Metaprogramm, das meine kontextabhängige Motivationsstruktur beschreibt (und dies ist nur ein Metaprogramm von ziemlich vielen, aber das nur nebenbei).

In diesem Kontext ist es bei mir entscheidend.

Das Gegenteil von „andere“ ist „selbst“. Motiviert es mich also stärker, etwas für andere zu tun oder für mich selbst? Dabei gibt es kein besser oder schlechter, je nach Kontext ist beides hilfreich und je nach Grad der persönlichen Entwicklung kann man immer besser zwischen beiden wählen.

Ich bin also sehr oft dadurch motiviert, dass ich etwas für andere Menschen tue. Das ist meine ursprüngliche Tendenz, ich weiß darum, um daher nutze ich sie für mich.

Und deswegen funktioniert eben auch diese Art von Druck (also Termindruck durch andere) für mich, die ich deshalb „echter Druck“ nenne. Wie gesagt, das gilt für mich und jeder muss selbst rausfinden, was echter Druck für ihn selbst ist.

(Falls Druck überhaupt funktioniert, soll ja Menschen geben, die da allergisch drauf reagieren, dann ist vielleicht der nächste Punkt besser 😊).

## 2. Echtes Loslassen

Wenn es mir nicht möglich ist „echten Druck“ zu erzeugen, weil es z.B. einfach nur um den nächsten Facebookpost oder das Fortsetzen meines Buches geht (und da schaut mir quasi niemand anderes über die Schulter, ob ich da jetzt was abliefern oder nicht), dann funktioniert bei mir im Falle einer Schreibblockade noch das „echte Loslassen“.

Das bedeutet für mich, dass ich es wirklich, wirklich sein lasse.

Also kein „Ok, jetzt lass ich das mal los und bestimmt fällt mir in 10 Min dann was ein.“

Das ist ja dann nicht Loslassen, sondern nur „so tun als ob“ mit Zweck dahinter. Im schlimmsten Fall macht es das dann nicht besser, sondern nur noch schlimmer, weil ich die ganze Zeit darauf warte, dass die Idee „jetzt bestimmt gleich kommt“!

Wenn ich wirklich loslasse, dann schieb ich es also nicht innerlich auf, sondern ich SAGE es innerlich AB. „Dann halt heute kein Facebookpost.“ Ich mein das dann wirklich ernst und ich bin mir dann auch nicht böse, wenn es wirklich heute nichts mehr wird. Und vielleicht ja morgen auch nicht. Facebook wird wahrscheinlich nicht aussterben ohne mich. Zumindest nicht in den nächsten paar Tagen... \*lach\*

Wenn mir das gelingt, dann dauert es tatsächlich meist nicht lange, bis ein Gedanken in meinem Kopf auftaucht. 5 Minuten, 5 Stunden, 5 Tage... was ist das schon, wenn es um echt richtig fuckin' good Content geht?

Auf den nächsten Schritt in meinem Buch habe ich übrigens einmal 5 Monate gewartet. Und er kam. Denn es geht immer irgendwann weiter.

Diese beiden „Techniken“ funktionieren also bei mir.

Was ich auch oft lese ist, dass Menschen einfach drauf los schreiben, anstatt das leere, weiße Papier vor sich leer zu lassen. Ja, das mach ich auch manchmal. Geht manchmal, manchmal nicht. Ist nicht mein Special-Geheimtipp, aber vielleicht Deiner?!

Was ist Dein bester Tipp? Was machst Du, wenn Dir einfach auf Teufel komm raus nichts einfallen will?

Ich freu mich, wenn wir in der Facebookgruppe (Hashtag #Schreibblockade) ein paar Eurer Geheimtipps sammeln und jeder für sich dann das rauspicken darf, was für ihn am besten funktioniert. Denn ein Patentrezept gibt es - wie so oft - sicherlich auch hier nicht.

Alles Liebe

Christina