

FREEWRTING

5 Anwendungsbeispiele für das Multi-Tool Freies Schreiben

Wie es geht? Du schreibst einfach alles auf, was dir in den Kopf kommt. Ganz allgemein oder auf ein bestimmtes Thema hin. Du schreibst ohne abzusetzen. Alles darf sein. Alles darf raus. Du schreibst für eine bestimmte Zeit oder für eine bestimmte (Seiten-)Länge.

CHECK-IN

Spontan oder als regelmäßige Routine, z.B. als Morgenseiten. Du schaust einfach wo du gerade stehst und was gerade alles los ist (in dir).



TO-DO-LISTE

Zum Beispiel als Teil der 50-25-12-3 Übung oder auch als Fließtext um innerlich alles auszuräumen und es dann im Außen sortieren zu können.

IDEENSAMMLUNG

Statt zu warten bis die perfekte Idee zu dir kommt - schreib alle Ideen auf und schreibe dich so jenseits der ersten (offensichtlichen) Einfälle. Schreibe weiter und weiter...



EMOTIONSMANAGEMENT

Du kommst nicht weiter, weil du in einem Gefühl feststeckst. Schreibe dich wieder frei. Gib dem Gefühl einen Namen, eine Stimme und lass es reden. Mehr will es meist nicht und du kommst wieder voran.

FOKUS

Meine Lieblingsübung: Was ich wirklich sagen will, ist... Nutze diesen Satzanfang und schreibe dich für 5, dann 3, dann 1 Minute. Fange immerwieder mit dem gleichen Anfang an. Bringe dich auf den Punkt.

