

12 Schreibtipps und -übungen fürs heilsame Schreiben (1-4)

1.

Lerche
oder
Eule?

Bist du eine Schreib-Lerche oder
Schreib-Eule?

Wann ist die optimale Tageszeit
für dich?

Morgens oder abends?

Fühle, in welcher Stimmung,
Verfassung du bist?
In welchem Stadium deiner
Erkrankung?

Was geht und was nicht?
Davon hängt ab, was du
schreibst und wie du schreibst.

2.

Deine Schreib-
Stimmung
checken.

3.

Fange mit
kleinen
Schritten an.

Besorge dir ein schönes
Heft, evtl. eine Kerze.
Vielleicht kannst du eigene
Schreibrituale und -Zeiten
entwickeln und dich dafür
zurückziehen.

Vielleicht gehst du in den
Park, in den Wald oder den
Garten.

Es geht nicht um „schulisches
Schreiben“.

Lass die Gedanken fließen,
Papier ist geduldig.
Du darfst alles rauslassen, alle
Gefühle, alle Ängste. Hier
kannst du sie verpacken und
loslassen.

4.

Schalte den Zensor im
Kopf ab.

Handschriftlich ist
Trumpf

Du kannst aber auch eine Software
nutzen oder dir deine Gedanken
aufsprechen und später
niederschreiben.

12 Schreibtipps und -übungen fürs heilsame Schreiben (5-8)

5.

Übung:
"Free Writing"
oder
'Freischreiben

Den Timer auf 10 Minuten
einstellen und los schreiben, alles
was dir einfällt und nicht aufhören.
Am besten mit der Hand.

Die „Emotional-Writing-
List“ bei Spotify einrichten.
Und fürs richtige Warm-up
ein Tänzchen hinlegen.
Wie beim Sport:
Aufwärmen hilft.

6.

Übung:
Emotional-
Writing-List.
Das Warm-up

7.

**Fange mit
kleinen Schritten
an.**

Besorge dir ein schönes Heft,
vielleicht eine Kerze.
Vielleicht kannst du eigene
Schreibrituale entwickeln, dass
du dich zurückziehst.
Vielleicht gehst du sogar in den
Wald, an ein sonniges Plätzchen
im Garten.

„Jahresbriefe“ an die Liebsten
verfassen.
Das ist besonders schön, wenn
du kleine Kinder hast und du
ihnen etwas mitgeben
möchtest.
Das "heilige Elternwissen" zum
Nachlesen.

8.

Tipp:
"Jahresbriefe" schreiben

Mache es täglich.

Schreiben ist wie ein Muskel.
Das tägliche Schreiben trainiert den
Flow, schafft eine schöne Routine.

12 Schreibtipps und -übungen fürs heilsame Schreiben (9 - 12)

9.

Die
„Kurkalender-
Postkarten“-Idee

Für Mamis und Papis, aber auch
für Paare.
Z.B. alle drei Tag eine (für die Kids
bereits vorbereitet mit Adresse)
Karte schicken oder auch mal
einen kurzen Brief.
Schreiben ist anders als
telefonieren.

Gehe auf die Jagd nach
bedeutungsvollen, schönen,
ausgefallenen, witzigen
Worten
und lege dir dafür eine
schöne Schatulle zu.
Tipp: Talkshows eignen
sich wunderbar als Quelle
dafür.

10.

Übung:
Wörter
sammeln

11.

Übung:
"Vision Board"

Schreiben hilft, nach vorne zu
schauen, das Leben zu
sortieren.
Was möchte ich in diesem Jahr
erreichen?
Was möchte ich jetzt noch
machen oder klären?

Ähnlich wie 11. funktioniert
auch 12., nur mit dem
Unterschied, dass er das
Lebensende im Blick hat.
Wovon träumst du im Leben?
Was willst du unbedingt noch
erleben? Du kannst natürlich
auch beides (11. + 12.)
kombinieren.

12.

Tipp:
"Die Bucket- oder
Löffeliste"

Bereit?

Leg los und bleib authentisch.
Verstelle dich nicht. Wenn du Angst hast,
schreib auch, dass du Angst hast.
Papier ist geduldig und frei.