

Name der Technik: Das unsichtbare fokussierte Freewriting

Phasen im Schreibprozess: Rohfassung schreiben

Den Anfang beim Schreiben zu finden, fällt vielen schwer. Häufig bleibt man an Formulierungen, unfertigen Ideen und Sätzen, Tippfehlern etc. hängen. Das wiederum führt zu Unproduktivität.

Bei dieser Schreibmethode wird die Schriftfarbe auf weiß gestellt. Dadurch wird der innere Zensor weitestgehend ausgeschaltet und der Fokus liegt auf den Gedanken, die durch den Kopf schwirren. Diese werden nun aufgeschrieben.

Material:

- Laptop

Zeit: 10 Minuten

Anleitung:

- Das Thema wird als Überschrift in der ersten Zeile aufgeschrieben.
- Die Schriftfarbe wird auf weiß (Hintergrundfarbe) gestellt.
- Die Hände bleiben 10 Minuten auf der Tastatur. Alle Gedanken zum Thema werden aufgeschrieben.
- Solltest du vom Thema abkommen, kannst du mit „Enter“ in der nächsten Zeile neu beginnen.
- **Wichtig:** Höre nicht auf zu schreiben! Solltest du einen kurzen Hänger haben, kannst du auch einzelne Wörter zu dem Thema aufschreiben.
- Hier finden alle Gedanken ihren passenden Platz. Der Text wird von niemanden gelesen.
- Zum Schluss wird der Text sichtbar gemacht und ausgedruckt.

Nächste Schritte:

Im Text können nach wichtigen Begriffen und Fragen gesucht werden, an denen weitergearbeitet werden kann. Außerdem kannst du für dich überlegen, was sich gut bzw. schlecht während des Schreibens angefühlt hat und daraus Ideen entwickeln, wie du das Schreiben weiterhin praktizierst.