

Name der Technik: Schreibsprint

Phase im Schreibprozess: Rohfassung schreiben

Bei den Schreibsprints geht es um völlig freies Drauflosschreiben, unverstellt und in seiner eigenen Sprache. Sie helfen dabei, ins Schreiben zu kommen, sich zwischendurch zu lockern oder sich von überflüssigem Gedankenballast zu befreien.

Zeit: ca. 6 Minuten

Anleitung:

- Ein leeres Blatt und Stift zur Hand nehmen oder eine neue Datei öffnen.
- Uhr in Sichtweite platzieren oder einen Wecker auf fünf Minuten stellen.
- Die eigenen Gedanken eins zu eins aufschreiben, wie sie sich im Kopf formen. Es können auch Satzfragmente oder Stichwortketten sein. Es soll so schnell wie möglich geschrieben werden, ohne innezuhalten. Wenn einem gerade nichts einfällt, kann das letzte Wort nochmal geschrieben werden.
 - **Beim Gedankensprint** wird einfach alles aufgeschrieben, was einem durch den Kopf geht.
 - **Beim Fokussprint** wird vorher eine Überschrift/eine Frage formuliert, zu der man seine Gedanken sammeln möchte. Falls man während des Schreibens merkt, dass man zu sehr von Thema abschweift, kehrt man zum Fokus zurück, indem man zum Beispiel nochmal die Überschrift liest.
- Es folgt die Auswertung: Der Sprint soll durchgelesen, das, was einem wichtig erscheint, markiert und an entsprechenden Stellen ergänzend kommentiert werden.
- Zum Abschluss: Einen Kernsatz unter den Sprint schreiben, der kurz das Wichtigste auf den Punkt bringt.

Als weiterführende Technik empfehlen wir die Schreibstaffel.