

# Ueberwindung von Schreibblockaden

Es ist nicht immer leicht Gedanken in Worte zu fassen und in geeigneter Weise zu Papier zu bringen. Gedanken schweifen schnell ab, richten sich mal in die eine und dann wieder in die andere Richtung. An manchen Tagen fällt es schwer zielgerichtet und strukturiert zu denken.

Eine Schreibblockade äußert sich auf unterschiedliche Weise. Die meisten Menschen haben Schwierigkeiten mit dem richtigen Einstieg in das Verfassen eines Textes, andere wiederum kämpfen mit jedem Wort.

Das bedeutet, dass eine Schreibblockade als die Unfähigkeit mit dem Schreiben zu beginnen oder es fortzuführen definiert werden kann.

Eine Schreibblockade kann körperliche Symptome hervorrufen. Dazu gehören beispielsweise Kopfschmerzen, innere Unruhe und/oder Übelkeit. Bei Autoren kommen zudem psychische Symptome hinzu. So führen Schreibblockaden zu Frust und Stress und lassen das Schreiben immer mehr zu einer Qual werden. Oftmals wird versucht diese Qual zu umgehen, was zu Vermeidungshandlungen (Prokrastination) führt. Das bedeutet, dass anstatt am Thema dranzubleiben z.B. lieber aufgeräumt und geputzt wird.

Gegen Schreibblockaden gibt es einige Tipps, die Sie versuchen können anzuwenden. Dadurch können Sie einen Weg finden Ihre Gedanken zu sortieren und in Texte zu verfassen. Probieren Sie selbst aus, welcher Tipp für Sie am besten funktioniert. Verschiedene Methoden können selbstverständlich auch kombiniert werden.

## Schalten Sie alle Störfaktoren aus

Wenn ständig Ihr Telefon klingelt, Ihr E-Mail-Programm Sie auf neue Nachrichten hinweist oder Sie sich von Social Media ablenken lassen wird Ihr Schreibfluss gestört. Dadurch kommen Sie ständig raus und müssen sich alle paar Minuten neu in die Materie einfinden. Das ist mühsam, kostet viel Zeit und erweckt für Sie den Eindruck nicht voranzukommen, da Sie ständig wieder an einer Stelle hängen bleiben. Schaffen Sie sich eine ungestörte Umgebung. Wenn Sie das Internet nicht gerade für Ihre Recherche benötigen, schalten Sie es aus. Und legen Sie Ihr Handy/Smartphone weg. Schaffen Sie sich somit zumindest ein festes Zeitfenster am Tag von zwei bis drei Stunden, zu dem Sie nicht gestört werden und konzentriert arbeiten können.

# Ueberwindung von Schreibblockaden

## Formulieren Sie ein Ziel

Oftmals ist es schwierig einfach „drauf los zu schreiben“. Machen Sie sich klar, was Sie erreichen wollen und welche wesentlichen Inhalte Ihr nächster Textabschnitt beinhalten sollte. Sammeln Sie zunächst Stichpunkte und nummerieren Sie diese, nach der Reihenfolge in der sie im Text aufgeführt werden sollten, durch. Anschließend können Sie die Inhalte mit zusätzlichen Informationen auffüllen und sich an der Reihenfolge entlang einen Text erarbeiten. Dadurch haben Sie Ihren Text bereits strukturiert und müssen ihn nur noch zusammenführen, so dass sich am Ende ein „rundes“ Konstrukt ergibt.

## Machen Sie regelmäßig kurze Pausen

Das Gehirn kann nur 90 Minuten am Stück effektiv arbeiten. Bauen Sie daher alle 90 Minuten eine fünf-minütige Pause ein. Stehen Sie auf, verlassen Sie den geschlossenen Raum oder auch das Gebäude und gehen Sie ein paar Schritte. Vor allem Bewegung und frische Luft bringt Sie wieder in Schwung und steigert Ihre Leistungsfähigkeit. Die Pausen sollten allerdings zeitlich begrenzt sein. Sie müssen darauf achten nicht in Vermeidungshandlungen zu verfallen.

## Wechseln Sie den Ort, an dem Sie schreiben

Sitzt man immer am gleichen Schreibtisch und spürt den Druck, dass jetzt in diesem Moment geschrieben werden muss, kann dies dazu führen dass man sich versteift und eine Blockade ausgelöst wird. Gestalten Sie das ganze etwas lockerer. Packen Sie Ihren Laptop ein und wechseln Sie den Ort. Setzen Sie sich in ein Café oder in den Stadtpark. Neue Orte können inspirieren und dadurch neue Ideen einbringen.

Nicht für jeden stellt sich dieser Tipp als nützlich heraus. Es kann natürlich passieren, dass Sie sich durch die Leute und die laute Umgebung ablenken lassen. Es ist also wichtig fokussiert zu bleiben und das eigene Ziel – das Schreiben – im Hinterkopf zu behalten.

## Wenden Sie Kreativitätstechniken an

Unterstützen Sie sich selbst indem Sie ein Brainstorming einfließen lassen oder eine Mindmap erstellen. Auch ein Perspektivwechsel kann neue Ideen hervorbringen. Wenn Sie ins Stocken geraten können Sie durch verschiedenste Techniken neue Impulse setzen.

In Ihrem Skript zum Thema Innovationsmanagement befinden sich unterschiedliche Kreativitätstechniken sowie Erklärungen zur richtigen Anwendung.