



Erste Etappe, Schreibenanregung #2

Stroh zu Gold spinnen

Führe ein Gespräch mit deinen schwierigen Erfahrungen

Okay, vielleicht erschließt sich dir die Überschrift „Stroh zu Gold spinnen“ nicht direkt. Sie stammt aus dem Märchen „Rumpelstilzchen“, in dem eine Prinzessin die Fähigkeit hat, aus etwas Wertlosem etwas sehr Wertvolles zu schaffen.

Meine kühne Behauptung ist: Das können wir auch. Zumindest im übertragenen Sinne. Vielleicht hast du im vergangenen Jahr ja Trennungen erlebt, einen Job verloren oder eine andere schmerzliche Erfahrung gemacht, die sich später, bei genauer und distanzierter Betrachtung als Glücksfall entpuppen könnte? Und wenn Glücksfall zu hoch gegriffen ist, dann hat dir das Erlebnis vielleicht etwas bewusst gemacht.

- Vielleicht hast du dank dieser Erfahrung gelernt, vorsichtiger zu sein und deine Freunde genauer auszuwählen?
- Oder du hast gelernt, Dinge abzugeben, Termine abzusagen, weil dir deine Grenzen gezeigt worden sind?
- Oder du bist stärker geworden, weil du ein Hindernis überwunden hast?
- Oder die Sackgasse hat dich dazu gebracht, eine spannende, neue Route einzuschlagen?

Vielleicht musst du dir dein Stroh aber auch noch genauer anschauen, damit es sich in Gold verwandelt.

Mir ist das neulich im Kleinen so gegangen. Ich habe eine Erfahrung gemacht, bei der ich mich mit meiner Zögerlichkeit versöhnt habe.

Ich hatte eine Weile auf einen Mantel hingesparrt. Doch als ich ihn endlich erstehen wollte, war er verkauft.

Pech gehabt. Die Verkäuferin verriet mir, dass ich das gute Stück auch hätte anzahlen können. Diese Option war mir nicht einmal in den Sinn gekommen. Lehrgeld also, wobei ich jetzt Geld übrig habe, um mir etwas Schönes zu leisten oder – was tatsächlich noch mehr Spaß macht – Geschenke für andere zu kaufen, denn es weihnachtet sehr.

Das ist sicher keine weltbewegende Wachstumserfahrung, aber es zeigt das Prinzip: Aus (kleinen) Versäumnissen wird Frau (ein bisschen) klug. Aus großen vielleicht sehr klug.

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.



Schreiber-Coaching

Dr. Birgit Schreiber Mobil +49 178 / 53 38 405 mail@schreibercoaching.de schreiben-zur-selbsthilfe.com

Um unsere Chancen zu erhöhen, aus einem Misserfolg, einer Niederlage, einem Fehler, einem Verlust oder Ähnlichem zu lernen, können wir eine der beliebtesten und intuitivsten Journalmethoden „ever“ nutzen, den

Dialog

Er wirkt am besten, wenn du dir Zeit für eine Einstimmung nimmst. Darum habe ich dir eine Imagination aufgesprochen, die dich zu deinem Gesprächspartner, deiner Gesprächspartnerin begleitet und die du dir jetzt anhören kannst.

Bitte reserviere dir fürs Schreiben danach mindestens zwanzig Minuten, besser eine halbe ungestörte Stunde oder bei Bedarf auch länger.

Es geht los!

Suche dir jetzt aus deiner Liste der Ereignisse eines der schmerzhaften aus, von dem du ahnst, dass sich Gold – also ein Nutzen für dich – darin verbirgt. Vielleicht bist du auch einfach neugierig und möchtest mehr über die Angelegenheit erfahren. Auch dann ist dieses Ereignis eine gute Wahl für einen Dialog.

Der Trick am Dialog ist, dass du dir das Ereignis als Wesen vorstellst, das denkt und fühlt wie ein Mensch, der dir gleich antworten kann.

Du kannst ihm beim Dialogschreiben Fragen stellen und du wirst Antworten bekommen, offen und ehrlich. Und auch du wirst ganz offen und frei sprechen. Dann ist die Chance auf einen Gewinn am größten.

Sehr häufig werden Menschen überrascht von ihrem inneren Wissen und ihrer Intuition. Sie finden Dialoge daher „magisch“.

Hier zeige ich dir ein Beispiel, wie du einen Dialog aufschreiben kannst. Er sieht aus, wie ein Drehbuchskript. In diesem Text unterhalte ich mich mit meiner mauligen Überlastung ...

Birgit: Hallo, Überlastung. Darf ich dir ein paar Fragen stellen?

Überlastung: Ja, wenn es sein muss. Aber ich bin wirklich k.o. Fass dich kurz.

Birgit: Okay, ich möchte dich nicht überfordern.

Überlastung: Womit wir beim Kern des Problems sind. Du überforderst mich ständig und darum werde ich immer größer und größer.

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.



Schreiber-Coaching

Dr. Birgit Schreiber Mobil +49 178 / 53 38 405 mail@schreibercoaching.de schreiben-zur-selbsthilfe.com

- Birgit: Das stimmt nicht. Ich Sorge seit einigen Monaten wirklich gut für Pausen und regeneriere mich viel besser als früher. Außerdem habe ich gelernt, öfters Nein zu sagen.
- Überlastung: Hmm. Richtig. Ich liege ja auch schon ein Dreivierteljahr zurück. Darum stellt sich die Frage: Was willst du überhaupt noch von mir?
- Birgit: Ich möchte verhindern, dass wir wieder aneinandergeraten.
- Überlastung: An mir soll es nicht liegen. Ich sehne mich schon so lange nach einer neuen Aufgabe. Eine Tätigkeit als Inspiration und Muse wäre zum Beispiel schön.
- Birgit: Du möchtest dich verwandeln?
- Überlastung: Genau. Ich bin meiner überdrüssig. Derselbe Trott, seit Jahren. Ich will endlich was Neues probieren.
- Birgit: Super. Was schlägst du vor?
- Überlastung: Ich würde als erstes gern mal einfach ein Faultier sein. Auf dem Sofa rumgammeln und so. Und wenn das langweilig wird, was Schönes, Kreatives machen. Mein Memoir für Carlotta überarbeiten, einen heilsamen Roman schreiben oder so ...
- Birgit: Faultier leuchtet mir ein, das ist erholsam. Aber Arbeit am Buch - ist das nicht anstrengend?
- Überlastung: Nein, nicht, wenn ich Lust habe. Nur wenn ich mich zu etwas zwingen, was mir nicht entspricht.
- Birgit: Aha. Danke, dass du mich dran erinnerst. ... Darf ich dich mal wieder besuchen?

Mein Tipp fürs Dialogschreiben lautet:

Lass es ruhig hochhergehen, wenn du mit deinem Gegenüber sprichst.
Finde ein freundliches Ende.
Stell sicher, dass ihr in Zukunft mal wieder ins Gespräch kommen könnt.

→ Teile deine Erkenntnisse gern mit deiner Schreibpartnerin oder poste einen Kommentar.

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.