

Einfach schreiben – frei nach Shakespeare: Wie es dir gefällt!

Hier sind ein paar Ideen, wie du leicht ins Schreiben kommen und dein Journal zur Spielwiese machen kannst

An schönen Schreiborten kommen viele besonders gut ins Schreiben. Und es hilft ihnen, wenn sie sich einen festen Schreibplatz einrichten. Ob auf dem Sofa, am Fenster, am Tisch – Hauptsache, du fühlst dich wohl.

Das kann auch in der Natur gelingen: Teste mal die Bank im Park, die zum Träumen einlädt, die Eiche am See, an die man sich so herrlich anlehnen kann ...

Oder probier es mal in deinem Lieblingscafé, vielleicht mit sonnigem Fensterplatz und einer leckeren Stärkung zur richtigen Zeit ...
(Wer mit dem Laptop schreibt, kann auf Steckdosen in Tischnähe achten ☺).

Manche lieben es, das Schreiben mit einem kleinen Ritual zu beginnen. Ich zünde mir gern eine Kerze an. Du kannst auch Musik hören, einen Tee, Kaffee oder Kakao bereitstellen. Wenn du dafür sorgst, dass du nicht gestört wirst, kannst du beim Schreiben noch tiefer in deine inneren Welten eintauchen.

Im Café helfen dir u.U. Kopfhörer – oder du erlebst die Stimmen am Nebentisch wie produktives Rauschen.

Alles darf, nichts muss.

Die Worte, die dir heute entsprechen, sind die richtigen. Und sie dürfen dir auch mal fehlen. Vertraue dir. Bald fließen sie wieder wie von selbst aufs Papier.

Mach's dir leicht! Schreibe einfach. Sätze dürfen purzeln, springen, achterbahnfahren und tanzen. Dann fließen bald deine ganz eigenen Worte, dein eigener Stil entfaltet sich.

Stimm dich ein. Du bist mehr bei dir und schreibst konzentrierter, wenn du dich zu Beginn kurz auf deinen Atem besinnst oder einer Imagination lauscht.

Du darfst spielen: Such dir ein schönes Schreibheft aus oder hefte deine Texte in einen bedruckten Ordner.

Färbe die Seiten mit Wasserfarben, lasse sie trocknen und schreibe darauf. Klebe Fotos, Ausschnitte, Bildchen ein. Zeichne, kritzele, male ... Oder tue nichts von all dem. Auch dein Computer nimmt deine Journaleinträge gerne auf. Vielleicht schaffst du dir dafür einen Ordner mit Passwort?

Lust auf weitere Ideen? Schau gern vorbei auf schreiben-zur-selbsthilfe.com