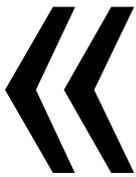


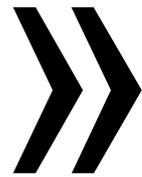
wort.sport

Das Schreibtraining des Monats November



A convenient place is important (...) It should be a pleasant place and should smell good.

B.F. Skinner



Die Freiheit, Schreiborte zu wählen und zu wechseln

Viele, die ungern schreiben, bestrafen sich auch noch, indem sie am unaufgeräumten Schreibtisch verharren, stundenlang auf den leeren Bildschirm starren und sich in Gefühlen der Unfähigkeit suhlen. Viele glauben, Schreiben bedeute notwendigerweise, sich zu quälen: sitzen, bleiben, durchhalten, leiden.

STOPP!

Dreh die Kiste ab, steh auf, geh weg vom Schreibtisch, am besten raus aus dem Haus. Einer der wichtigsten Faktoren für einen gelungenen Schreibprozess ist nämlich eine stimmige, anregende, stärkende Umgebung.

Durchführung:

Erobere dir deine verschiedenen Schreibplätze!

- **Der anregende Schreibtisch:** Entrümple deinen Schreibtisch! beseitige alles, was dich ablenkt und mach Platz für dein Schreibprojekt. Das heißt nicht, dass dein Schreibtisch steril sein sollte, sondern vielmehr frei von allem, was dich einengt oder gedanklich beschäftigt. Blumen oder Fotos, die dich möglicherweise motivieren oder eine heiße Tasse Tee oder Kaffee gehören selbstverständlich zu einem anregenden Schreibtisch!
- **Schreiben ohne Tisch und Sessel:** Löse dich von deinem Schreibtisch und der ständig über den Tisch gebeugten Haltung. Probier es aus - vielleicht schreibt es sich ohne

Tisch oder im Stehen viel effektiver als zuvor am Schreibtisch.

- **Raus, raus aus dem Haus:** Auch frische Luft kann neuen Schwung in deinen Schreibprozess bringen. Verlass das Haus, schnappe frische Luft und wähle einen völlig neuen Schreibort aus. Bereits der Weg dahin kann als geistige Vorbereitung oder Einstieg auf dein Schreibprojekt dienen. Außerdem kannst du dadurch Distanz zum Privaten schaffen. Es ist ganz egal, ob du direkt im Freien schreiben magst oder nur den Weg als (geistige) Atempause nutzt, um bspw. zur Bib zu gelangen.
- **Treffpunkt: Lesesaal, 10 Uhr:** Um dich zu animieren deinen Schreibtisch zu verlassen und eine Regelmäßigkeit in deinen Schreibprozess zu bringen, kannst du dich auch mit anderen an einem Schreibort, beispielsweise im Lesesaal der Uni Bib, zum gemeinsamen Schreiben verabreden. Bestimmt hierfür einen festen Termin mit Datum und Uhrzeit, zu dem ihr euch treffen wollt.
- **Außerdem:** Nicht nur ein Schreibortwechsel kann für neuen Antrieb sorgen, sondern auch die Variation deines Schreibmaterials kann ein Motivationsschub sein. Löse dich einmal von deiner Tastatur und schreibe stattdessen mit Füller in ein Notizbuch oder probiere die Diktierfunktion deines PCs aus. Das kann so manche Schreibblockade zu lösen helfen.

Probiere verschiedene Plätze in deiner Wohnung aus und experimentiere mit anderen Orten. Schaffe dir angenehme Schreiborte, am besten mehr als nur einen, denn oft hilft ein Ortswechsel bei einem Hänger. Überlege dir auch, was du brauchst, um deine Gedanken aufs Papier zu bringen: arbeitest du lieber bei Ruhe und alleine oder gelingt es dir leichter zu schreiben, wenn du unter Menschen bist und Hintergrundgeräusche da sind? Du darfst (und sollst) dich ruhig verwöhnen beim Schreiben.

Anders gesagt: **Koste die Mobilität des Schreibens an den für dich attraktivsten Orten aus!**

Quelle: Wolfsberger, Judith: *Frei geschrieben. Mut, Freiheit und Strategie für wissenschaftliche Abschlussarbeiten*. 4., bearbeitete Auflage. Wien Köln Weimar 2016.