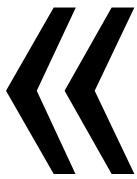


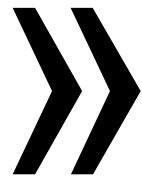
wort.sport

Das Schreibtraining des Monats Juni



Sit down with the least expectation of yourself; say „I am free to write the worst junk in the world.“ You have to give yourself the space to write a lot without destination.

Natalie Goldberg



Die Morgenseiten

Du hast eine Schreibblockade? Dann sind Morgenseiten ein einfacher Weg diese, oder Frust und schlechte Laune abzubauen und eine starke, unmittelbare Verbindung zwischen Denken und Schreiben herzustellen.

Schreibe möglichst jeden Tag, am besten in der Früh gleich nach dem Aufstehen, alles auf, was dir durch den Kopf geht. Banalitäten, Jammereien, Wiederholungen und Unsinn sind erlaubt und GUT. Es geht gerade darum, sich das Wirrwarr im Kopf, die nagenden To-do's, offene Fragen und drückende Sorgen von der Seele zu schreiben und Träumen, Erinnerungen und Ideen Platz zu geben, um dann mit „leerem“, klaren Kopf in den Tag gehen zu können. Nach den Morgenseiten lässt es sich auch leichter auf wissenschaftliche Inhalte konzentrieren und das Schreibfeuer ist schon gezündet.

Das Wann?, Wie? und Wo? der Morgenseiten

1. Schreibe deine Morgenseiten am besten mit der Hand in ein Heft oder Notizbuch.
2. Kaufe dir ein sympathisches Heft oder Notizbuch für deine Morgenseiten. So sammelst du alles und kannst es erneut lesen – sei es auch Nonsens.
3. Am besten schreibt es sich mit Füller oder Fineliner. Wichtig ist aber nur, dass du das für dich passende Schreibutensil verwendest.
4. Schreib in der Freewriting – Methode, d.h. einfach drauflos!

5. Wenn du beim Schreiben nicht mehr weiter weißt, stell dir selbst Fragen, z. B. „Was stört mich eigentlich?“, oder überlege, was am kommenden Tag alles zu tun ist oder auch in der Woche noch ansteht und dir Magengrummeln verursacht.
6. Unklarheiten, Ärgernisse und Fragen zu deiner Arbeit lassen sich wunderbar in den Morgenseiten loswerden.
7. Es sind DEINE Morgenseiten. Sie sind nur für dich zugänglich; du musst sie Niemandem zeigen!
8. Versuche eine Woche ausschließlich nur zu schreiben und nicht noch einmal zu lesen, was du geschrieben hast. So erleichterst du dir das Schreiben und hältst den „inneren Zensor“ klein.
9. Das Entscheidende ist, sich Zeit für die Morgenseiten freizuschaffen.
10. Wenn du morgens nicht gut schreiben kannst, kannst du gerne auch Mittags-, Nachmittags-, Abend- oder Nachtseiten schreiben. Teste verschiedene Tageszeiten aus und finde für dich die optimale Schreibzeit. Wann du schreibst ist zweitrangig. Wichtiger ist, dass du es regelmäßig tust.
11. Und nicht zuletzt: Suche dir einen angenehmen Schreibplatz. Das kann dein Bett, die Couch, der Tisch im Café, ein Platz in der UniBib oder auch während der Zugfahrt sein. Hauptsache du fühlst dich wohl und kannst gut schreiben.

Quelle: Wolfsberger, Judith: *Frei geschrieben. Mut, Freiheit und Strategie für wissenschaftliche Abschlussarbeiten*. 3. Aufl. Wien u.a. 2010.

GEFÖRDERT VOM