

12 Top Tipps gegen Schreibblockaden



Lisa Keskin

12 Top Tipps gegen Schreibblockaden

Kennen Sie das? Sie sitzen vor Ihrem leeren Blatt Papier bzw. vor Ihrem leeren Dokument und warten verzweifelt darauf, dass sich die Worte einstellen, mit denen Sie dieses füllen wollen.

Die Idee ist prinzipiell da, aber die Worte finden einfach keinen Weg durch die Hirnschranke.

Und die, die es schaffen, fallen direkt danach mit einem kleinen Plopp auf den Boden und zerschellen in einem Nebel der Bedeutungslosigkeit.

Was tun? Hier finden Sie die besten Tipps gegen Schreibblockaden.



Machen Sie etwas ganz anderes

12 Top Tipps gegen Schreibblockaden

Sie stehen im wahrsten Sinne des Wortes „auf der Leitung“? Steigen Sie herunter!

Gehen Sie bewusst von Ihrem Arbeitsplatz weg, gehen Sie Blumen gießen, Ihre Waschmaschine einschalten, spielen Sie Gitarre, wenn Sie können oder trinken Sie einen Kaffee, sofern Sie nicht schon 5 große Espressi hatten und ohnehin schon die Wände freihändig hochlaufen können.

Durch die Ablenkung gelingt es oft, den Kopf so frei zu bekommen, dass auch die Schreibblockade verschwindet.

Gehen Sie Haare waschen



12 Top Tipps gegen Schreibblockaden

Durch das warme Wasser und die Massage der Kopfhaut kommt es zu einer besseren Durchblutung und damit einhergehend zu einer Veränderung der Gehirnaktivität. So hat die Schreibblockade keine Chance. Außerdem lässt die Kopfwäsche einen höheren Entspannungsgrad zu, der sich seinerseits positiv auf die Auflösung von Widerständen auswirkt.

Wenn Sie es dann noch schaffen, nach dem Haarwaschen den Kopf kalt abzuspülen, haben Sie noch mehr für Ihre Durchblutung getan, und nicht nur Ihre Kreativität, sondern auch Ihr Haar wird es Ihnen danken.

Und wenn das immer noch nicht reicht, dann halten Sie es wie [Tim Ferriss](#): Duschen Sie eiskalt. Das regt nicht nur die Gehirnzellen, sondern auch noch als Bonus die Fettverbrennung an.



12 Top Tipps gegen Schreibblockaden

Meditieren gegen Schreibblockaden

Apropos Entspannung, da war doch was ...?

Wenn Sie meditieren (also den Kopf freimachen von störenden Gedanken und diese einfach vorbeiziehen lassen) machen Sie im wahrsten Sinne des Wortes Platz für Neues.

Und dieses Neue könnte sehr gut Ihr Artikel oder Buchkapitel sein, an dem Sie sich festgebissen haben.

Natürlich funktioniert es auch mit Yoga (hier gibt es sogar spezielle Übungen, die den Kopf auf Touren bringen) oder Qi Gong.

Hauptsache, der Kopf wird klar und der Stress lässt nach.

Bewegung gegen Schreibblockaden



12 Top Tipps gegen Schreibblockaden

Ein kleiner Lauf, ein paar Schritte an der mehr oder weniger frischen Luft (je nachdem, wo Sie wohnen), eine Runde Boxen im Fitness Center...

Was immer es ist, das Ihnen Freude macht und Ihr Gehirn frisch durchblutet, hilft gegen Schreibblockaden.

Wenn Sie wie ich ein „Schreibtischtäter“ sind, werden Sie mit diesem Tipp keine große Freude haben, aber aus eigener Erfahrung kann ich berichten, dass ein Spaziergang nur mühsam erscheint, solange man ihn vor sich hat.

Wenn es gar nicht anders geht, borgen Sie sich den Hund der Nachbarin aus – in Begleitung macht Bewegung oft viel mehr Spaß und Sie werden sehen, dass Sie nach Ihrer Rückkehr nur so sprudeln vor Ideen!

12 Top Tipps gegen Schreibblockaden



Ein Nickerchen hilft (fast) immer

Wenn Sie müde sind, werden Sie unkonzentriert. Manchen Menschen hilft die Müdigkeit, besser zu arbeiten, manche schaffen es, Zeichen der Erschöpfung auszublenden, wenn der Anreiz etwas fertigzustellen groß genug ist. Aber für die meisten Menschen ist ein Power-Nap zwischendurch eine gute Gelegenheit, das System zu resetten und danach wieder mit vollem Elan weiterzumachen.

12 Top Tipps gegen Schreibblockaden



Gehen Sie stehlen

Nein, das ist nicht immer ehrenrührig! Lesen Sie Texte von Kolleg(inn)en aus dem englischen Sprachraum, nehmen Sie Anleihen von Ideen aus ganz fremden Branchen, seien Sie kreativ im Finden, durchmischen und neu zusammensetzen. Und wenn Sie fertig sind, werden Sie bemerken, dass Sie einem Thema ohnehin Ihren ganz persönlichen Stempel aufgedrückt haben. Wenn nicht, dann lassen Sie Ihr Werk über Nacht liegen und gehen Sie danach nochmals drüber.

Schreibblockade adieu, kann man da nur sagen.

12 Top Tipps gegen Schreibblockaden



Freundschaftsdienste

Sie wissen nicht weiter? Machen Sie das, was jede/r in dieser Situation macht: Fragen Sie Ihre Mutter! Oder treffen Sie Ihre beste Freundin, den Kumpel auf einen Kaffee und lassen Sie sie einfach erzählen. Schon allein davon kommen oft Gedanken und Ideen.

Wenn die Bekannten abgegrast sind und nichts mehr hilft, dann wagen Sie einen weiteren Schritt und lauschen Sie Ihrer Friseurin, dem Taxifahrer oder – ein besonders heißer Tipp für kreative Ideen: Ihrer kleinen Nichte, Ihrem Kind, Enkel oder einfach einem kleinen Bengel in der Straßenbahn, der seiner Mutter das Leben erklärt.

12 Top Tipps gegen Schreibblockaden



Tapetenwechsel gegen Schreibblockaden

Irgendwann wird man es müde, immer die eigenen vier Wände anzustarren und auf die Erleuchtung zu warten. Das ist aber auch in Zeiten des Laptops nicht notwendig. Schnappen Sie das Ding und raus mit Ihnen: Ins Kaffeehaus, an den Strand, auf den Berg, in den Park – was immer Sie zur Verfügung haben! Durch den Umgebungswechsel und die neuen Eindrücke kann vieles schon leichter von der Hand gehen – und wenn Sie die Ohren spitzen, wird Ihnen reichlich Material zum Abtippen zugetragen!

12 Top Tipps gegen Schreibblockaden



Sex gegen Schreibblockaden

Es gibt kaum etwas, das den Kopf so schnell so klar macht wie guter Sex. Natürlich hilft es, wenn man einen Partner bei der Hand hat, aber schlimmstenfalls geht es auch ohne.

Hauptsache, die Durchblutung stimmt!

Sex reduziert den Stress-Level massiv und hilft Ihnen so, wieder klar zu sehen. Und wer weiß, vielleicht schreiben Sie anstatt eines trockenen Fachbuchs eine Liebesgeschichte ...

12 Top Tipps gegen Schreibblockaden

Machen Sie Ordnung

Ich weiß ja nicht, wie es bei Ihnen aussieht, aber hier bei uns herrscht das kreative Chaos. Das ist meistens ok, aber manchmal kann Unordnung den Schreibfluss negativ beeinflussen. Wenn Sie jedes Mal, wenn Sie aufschauen, an die Wäsche denken, die gebügelt werden muss, dann können die zündenden Gedanken schwerer fließen.

Und noch ein Tipp am Rande: Wenn Sie selber keine Lust zum Putzen haben – es gibt Menschen, die Ihnen diese Aufgabe gegen Geld abnehmen!



12 Top Tipps gegen Schreibblockaden



Schauen Sie die Welt aus einer anderen Perspektive an

Wie Sie das machen sollen? Ja, was weiß ich – stellen Sie sich doch auf den Kopf!

Aber im Ernst: Jedes Ding hat mindestens zwei Seiten, das liegt in der Natur der Polarität.

Überlegen Sie sich einmal, was die guten Seiten an den wirklich bösen Dingen sind, aber sehen Sie sich auch die Kehrseite an:

Welche negativen Folgen haben Dinge, die auf den ersten Blick wirklich gut aussehen?

Lassen Sie Ihre Fantasie spielen und Sie werden sehen, dass die Ideenganz von selbst fließen.

Und nun werden Sie es sicher auch schaffen, diese Erkenntnisse auf Ihr Gebiet umzulegen – oder?

12 Top Tipps gegen Schreibblockaden

Lesen Sie!

Ganz egal was Sie lesen, es wird Ihren Geist neu kalibrieren. Manchmal lese ich zum Vergnügen die Bilderbücher meiner Taufkinder im Vorschulalter. Man sollte gar nicht glauben, was man da lernen kann und welche Gedanken sich manchmal einstellen!

Man kann wirklich aus jeder Lektüre Nutzen ziehen, sei es der „Playboy“ oder ein Schnulzenroman (beides probiert, kein Vergleich!)

Sie werden sehen, dass Sie – so Sie nicht komplett in der Lektüre versinken – immer wieder Querverbindungen zu Ihrem eigenen Metier herstellen und diese für Ihr Buch verwenden können.



12 Top Tipps gegen Schreibblockaden



Und jetzt: Auf die Plätze, fertig – schreiben!

Noch ein kleiner Tipp am Rande: Stellen Sie sich Ihr persönliches Erste-Hilfe-Kit gegen Schreibblockaden zusammen.

Was immer Sie brauchen. Bücher, Schnaps, Schokolade, Ihre Laufschuhe oder was immer Ihnen hilft.

Nun können Sie losschießen und der Schreibblockade die kalte Schulter (oder die Zunge) zeigen!

Welchem Tipp werden Sie als erstes eine Chance geben?

Oder haben Sie vielleicht ganz andere Anregungen?

Ich freue mich auf Ihre Kommentare!

Ihre Lisa Keskin

12 Top Tipps gegen Schreibblockaden



Lisa Keskin ist
Autorin, Ghostbloggerin
Buch-Macherin und
Schreibcoach

Das ist nicht genug?

Sie wissen zwar, dass Sie regelmäßig Blogbeiträge schreiben sollten, aber Ihr Job lässt es nicht zu?

[Kontaktieren Sie mich](#), um ein auf Sie zugeschnittenes Angebot zu erhalten oder wählen Sie aus den vorgefertigten [Blog-Paketen](#).

Ja, ich bin interessiert!