Schreibblockade

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 75

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Schreibblockade: Verhaltenstherapie: Brief Daily Sessions

Episode 2: Schreibblockade: Schreibforschung: Writing Accountability Group

Episode 3: Schreibblockade: ACT: Kognitive Defusion

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Die Masterarbeit ist in vier Monaten fällig. Unter der Woche öffnest du die Datei, schreibst einen Satz, löschst ihn wieder. „Ich brauche einfach einen ganzen freien Tag." Am Sonntag schreibst du bis zwei Uhr nachts – danach eine Woche nichts. Bei den **Brief Daily Sessions aus der Verhaltenstherapie** (Robert Boice, auf Deutsch: kurze, tägliche Schreibzeiten) wartest du nicht auf den freien Tag, sondern schreibst an fast jedem Werktag eine kurze, feste Zeit – und zählst mit, was entstanden ist.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält das Warten die Blockade am Leben: Ein großer freier Tag kommt selten, und wenn er kommt, wird daraus ein Marathon, nach dem du erst recht nicht mehr schreiben willst. Beim Aufschieben des Schreibens fand Boice zwei Muster: seltene Schreibmarathons und ständiges Beschäftigtsein mit allem anderen. Ein Bild dafür ist der tropfende Wasserhahn: Ein Tropfen sieht nach nichts aus – nach ein paar Tagen ist der Eimer voll.

Warten auf den freien Tag
selten, lang, danach erschöpft – und wieder eine Woche nichts

→

Kurze, feste Schreibzeit an fast jedem Werktag
regelmäßig, kurz und mitgezählt

So geht es: drei Regeln

1. **Eine feste, kurze Zeit** – möglichst jeden Werktag zur gleichen Uhrzeit am gleichen Ort. Empfehlung: 20–30 Minuten (keine Zahl aus den Studien), so kurz, dass du es auch an einem schlechten Tag schaffst. Wenn die Zeit um ist, hörst du auf.
2. **Mitzählen** – nach jeder Schreibzeit Minuten und Wörter eintragen, dazu eine Zeile: Was ist entstanden?
3. **Erst schreiben, dann das Angenehme** – Kaffee, Spaziergang oder Nachrichten kommen danach, nicht davor. Ausgefallene Tage holst du nicht nach – sonst wird es wieder ein Marathon.

Wie viele Seiten pro Tag?

Eine feste Seitenzahl pro Tag geben die Studien nicht vor. Belegt ist nur das Muster: regelmäßig, kurz und mitgezählt – statt selten, lang und auf den richtigen Moment gewartet. Es zählt alles, was den Text voranbringt: Stichpunkte, Gliederung, Rohtext. Literatur suchen ohne Ende zählt nicht. Ein ganzer Schreibtag geht auch – geplant, mit Pausen und nur zusätzlich zu den kurzen Zeiten.

Wenn es nicht gleich klappt

Nur drei Sätze geschafft? Das zählt – du hast angefangen. Es läuft gerade gut, und die Zeit ist um? Trotzdem aufhören, damit für morgen etwas übrig bleibt (Empfehlung, nicht eigens geprüft). Ein Tag fällt aus? Nicht nachholen – morgen wieder deine kurze Zeit.

Was geprüft ist: Geprüft hat das vor allem ein Forscher, Robert Boice, in den Achtziger- und frühen Neunzigerjahren – mit Professorinnen und Professoren, nicht mit Studierenden. Genaue Zahlen stehen in den Kurzfassungen seiner Studien nicht. Allein hielt eine einzelne Methode in seinen Studien kein ganzes Jahr – zusammen mit anderen schon. Niemand weiß, wie weit du bist? Dazu Episode 2. Jeder Satz klingt schlecht? Dazu Episode 3.

Wichtig: Eine Schreibblockade ist keine Krankheit und kein Zeichen, dass du faul bist.
Über Wochen entsteht trotz Übung nichts? → Episode 8.
Seit Wochen kaum Freude, schlechter Schlaf, wertlos? → Abklären lassen.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Kurz, aber fast täglich.

Mein Schreibblockade-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du das Schreiben auf einen freien Tag verschoben?	3	2	1
2. Wie sehr hast du allein geschrieben, ohne dass jemand davon wusste?	2	2	1
3. Wie sehr hast du beim Schreiben jeden Satz sofort bewertet?	3	3	2
4. Wie sehr hat dich der Gedanke gequält, die Arbeit nicht zu schaffen?	3	2	2
5. Wie sehr hat dich die Arbeit am Text im Alltag belastet?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine feste Schreibzeit

Uhrzeit: 9 Uhr, vor den Mails

Ort: am Schreibtisch

Dauer: 25 Minuten

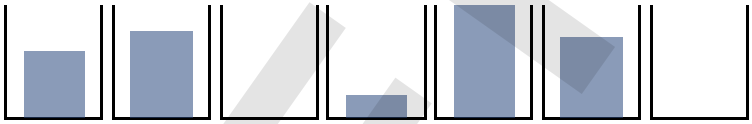
Danach als Angenehmes: Kaffee auf dem Balkon

Erst schreiben, dann das Angenehme. Ein längerer Schreibtag? Nur zusätzlich – geplant und mit Pausen.

2 · Tag 1 bis 7: eine Zeile pro Tag

Tag	**geschrieben?** ✓	**Minuten**	**Wörter**	**Was ist entstanden?** (1 Zeile)	**Lust aufs Schreiben** vorher → nachher 0–10
1	✓	25	180	Stichpunkte zu Kapitel 3	2 → 5
2	✓	25	240	Rohtext Abschnitt 3.1	3 → 6
3	–	–	0	ausgefallen – nicht nachgeholt	–
4	✓	25	60	nur 3 Sätze – zählt trotzdem	1 → 4
5	✓	25	310	3.2 – mitten im Satz aufgehört	4 → 7
6	✓	25	220	Gliederung 3.3 + Rohtext	4 → 6
7	–	–	0	geplanter freier Tag	–

3 · Wörter insgesamt



Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
180	240	0	60	310	220	0

Woche zusammen: 1010 Wörter

Ausgefallene Tage holst du nicht nach.

4 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich verändert?

Anfangen fällt leichter, wenn die Uhrzeit feststeht.

Welche Schreibzeit behalte ich?

weiter 9 Uhr, 25 Minuten

Niemand weiß, wie weit du bist? dazu Episode 2: Schreibgruppe · Jeder Satz klingt schlecht? dazu Episode 3: Rohfassung

BEISPIEL

Kurz, aber fast täglich.

Mein Schreibblockade-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du das Schreiben auf einen freien Tag verschoben?			
2. Wie sehr hast du allein geschrieben, ohne dass jemand davon wusste?			
3. Wie sehr hast du beim Schreiben jeden Satz sofort bewertet?			
4. Wie sehr hat dich der Gedanke gequält, die Arbeit nicht zu schaffen?			
5. Wie sehr hat dich die Arbeit am Text im Alltag belastet?			

Summe (0–20) ☐☐☐

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine feste Schreibzeit

Uhrzeit _____ **Ort** _____ **Dauer** _____ **Danach als Angenehmes** _____

Erst schreiben, dann das Angenehme. Ein längerer Schreibtag? Nur zusätzlich – geplant und mit Pausen.

2 · Tag 1 bis 7: eine Zeile pro Tag

Tag	**geschrieben?** ✓	**Minuten**	**Wörter**	**Was ist entstanden?** (1 Zeile)	**Lust aufs Schreiben** vorher → nachher 0–10
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Wörter insgesamt

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7

Woche zusammen: _____

Ausgefallene Tage holst du nicht nach.

4 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich verändert?

_____

_____

Welche Schreibzeit behalte ich?

_____

Niemand weiß, wie weit du bist? dazu Episode 2: Schreibgruppe · Jeder Satz klingt schlecht? dazu Episode 3: Rohfassung

Deine Masterarbeit ist in vier Monaten fällig. Du sitzt allein am Küchentisch, den Termin mit deiner Betreuerin hast du zweimal verschoben, und niemand weiß, wie weit du bist: „Ich melde mich erst, wenn ich etwas Vorzeigbares habe." Bei der **Writing Accountability Group aus der Schreibforschung** (Schreibgruppe mit Verbindlichkeit) **triffst du dich fest mit einer anderen Person oder einer kleinen Gruppe, ihr sagt euer Ziel an, schreibt still – und erzählt danach, was ihr geschafft habt**. Über die Texte selbst wird nicht diskutiert.

Warum es sich hält

Beim Schreiben allein fehlt oft, was andere Arbeit von selbst hat: ein fester Termin, jemand, der nachfragt, und ein Fortschritt, den man sieht. Ohne Termin entscheidet jeden Tag die Lust. Wer niemandem den Stand zeigt, sieht auch selbst keinen Fortschritt – und das Melden wird immer schwerer.

„Ich melde mich erst, wenn ich etwas Vorzeigbares habe."
allein – die Lust entscheidet, und das Vorzeigbare entsteht nicht

→

„Dienstag um neun: Methodenteil, Absatz zwei."
wie eine Laufgruppe am Dienstagabend: Du gehst hin, weil jemand wartet – nicht, weil du gerade Lust hast (ein Bild, kein Studienergebnis)

So geht es – am 1. Tag verabreden, dann treffen

Am 1. Tag: Such dir eine Schreibpartnerin oder 2–4 Leute (Kommilitonin, Kollegin, Schreibberatung deiner Hochschule) und lege zwei feste Termine fest, vor Ort oder per Videoanruf. **Bei jedem Treffen:**

1. **Ziel ansagen.** Konkret und klein: „Methodenteil, Absatz zwei."
2. **Still schreiben.** Zum Beispiel zweimal 25 Minuten mit einer kurzen Pause.
3. **Berichten.** Kurz sagen, was geschafft ist, und das Ziel fürs nächste Mal nennen.

Gesprächsregel: Ihr sagt Ziele und Fortschritt – ihr bewertet nicht die Texte der anderen. Vergleich dich nicht mit den Seitenzahlen der anderen – es zählt nur dein eigenes Ziel. An den Tagen dazwischen schreibst du kurz allein (dazu Episode 1). Ein gemeinsamer Schreibtag kann zusätzlich guttun – geplant, mit Pausen, nicht statt der festen Termine. Am 7. Tag: Schick deiner Betreuung ein paar Zeilen zum Stand.

Wenn es nicht gleich klappt

Niemand findet sich? Frag bei der Schreibberatung deiner Hochschule nach offenen Schreibtreffen oder verabrede dich mit einer einzigen Person per Videoanruf. Die anderen schaffen mehr? Es zählt nur dein eigenes Ziel. Das Treffen wird zum Plaudern? Erst schreiben, dann reden.

Ehrlich: Geprüft wurde das vor allem in kleinen Programmen ohne Vergleichsgruppe, meist mit Doktoranden und Lehrenden. 20 Masterstudierende schoben ihre Abschlussarbeit nach 15 Tagen Schreibgruppe deutlich weniger auf; in einem anderen Programm änderte sich nicht messbar, wie oft und wie lange die Teilnehmenden schrieben. Bei einem dreitägigen gemeinsamen Schreiben ging es 100 Doktoranden seelisch besser als einer Wartegruppe – gemessen wurde das Befinden, nicht die Seiten.

Wichtig: Eine Schreibblockade ist keine Krankheit und kein Zeichen, dass du faul bist.
Über Wochen entsteht trotz Übung nichts? → Episode 8.
Seit Wochen kaum Freude, schlechter Schlaf, wertlos? → Abklären lassen.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Mein Schreibblockade-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du das Schreiben auf einen freien Tag verschoben?	3	2	1
2. Wie sehr hast du allein geschrieben, ohne dass jemand davon wusste?	2	2	1
3. Wie sehr hast du beim Schreiben jeden Satz sofort bewertet?	3	3	2
4. Wie sehr hat dich der Gedanke gequält, die Arbeit nicht zu schaffen?	3	2	2
5. Wie sehr hat dich die Arbeit am Text im Alltag belastet?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Ziel sagen, still schreiben, berichten.

1 · Heute: Meine Schreibpartnerin oder Gruppe – und die Gesprächsregel

Wer? (eine Person oder 2–4 Leute)
eine Kommilitonin aus dem Seminar

Wann? zwei feste Termine diese Woche
Dienstag 9:00 · Freitag 9:00

Wo? vor Ort oder per Videoanruf
Di per Videoanruf · Fr in der Bibliothek

Unsere Gesprächsregel
Wir sagen Ziele und Fortschritt – wir bewerten nicht die Texte der anderen.
Kein Vergleich der Seitenzahlen – es zählt nur das eigene Ziel.
Erst schreiben, dann reden.
Der Person heute noch schreiben: ✓

2 · Jeden Tag eine Zeile: an Treffen Ziel, Minuten, Ergebnis – dazwischen kurz allein

Treffen: Ziel ansagen → still schreiben (z. B. 2 × 25 Min. mit Pause) → berichten · kein Treffen? nur die letzte Spalte · ausgefallen? Zeile leer lassen, nichts nachholen.

Tag	**Treffen?**	**Ziel angesagt**	**still geschrieben (Min.)**	**geschafft?**	**Ziel fürs nächste Mal**	**kurze Schreibzeit allein ✓ (dazu Episode 1)**
1	–	–	–	–	–	✓ 20 Min.
2	ja, Video	Methodenteil, Absatz 2	2 × 25	ja	Absatz 3 anfangen	–
3	–	–	–	–	–	✓ 20 Min.
4						
5	ja, Bibliothek	Absatz 3 fertig	2 × 25	halb	Absatz 3 zu Ende	–
6	–	–	–	–	–	✓ 25 Min.
7	–	–	–	–	nächster Di: Absatz 4	✓ 20 Min.

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Was hat der feste Termin verändert?
„Ich schreibe, weil sie wartet." · 2 Absätze fertig

Stand an die Betreuung geschickt? (ein paar Zeilen: was fertig ist, woran ich schreibe)
ja – kurze Mail mit 2 Absätzen

Dazu Episode 1: feste Schreibzeit · Episode 3: Rohfassung

BEISPIEL

Mein Schreibblockade-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du das Schreiben auf einen freien Tag verschoben?			
2. Wie sehr hast du allein geschrieben, ohne dass jemand davon wusste?			
3. Wie sehr hast du beim Schreiben jeden Satz sofort bewertet?			
4. Wie sehr hat dich der Gedanke gequält, die Arbeit nicht zu schaffen?			
5. Wie sehr hat dich die Arbeit am Text im Alltag belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Ziel sagen, still schreiben, berichten.

1 · Heute: Meine Schreibpartnerin oder Gruppe – und die Gesprächsregel

Wer? (eine Person oder 2–4 Leute)

_____

Wann? zwei feste Termine diese Woche

_____

Wo? vor Ort oder per Videoanruf

_____

Unsere Gesprächsregel

Wir sagen Ziele und Fortschritt – wir bewerten nicht die Texte der anderen.

Kein Vergleich der Seitenzahlen – es zählt nur das eigene Ziel.

Erst schreiben, dann reden.

Der Person heute noch schreiben:

2 · Jeden Tag eine Zeile: an Treffen Ziel, Minuten, Ergebnis – dazwischen kurz allein

Treffen: Ziel ansagen → still schreiben (z. B. 2 × 25 Min. mit Pause) → berichten · kein Treffen? nur die letzte Spalte · ausgefallen? Zeile leer lassen, nichts nachholen.

Tag	**Treffen?**	**Ziel angesagt**	**still geschrieben (Min.)**	**geschafft?**	**Ziel fürs nächste Mal**	**kurze Schreibzeit allein ✓ (dazu Episode 1)**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Was hat der feste Termin verändert?

Stand an die Betreuung geschickt? (ein paar Zeilen: was fertig ist, woran ich schreibe)

Dazu Episode 1: feste Schreibzeit · Episode 3: Rohfassung

Deine Masterarbeit ist in vier Monaten fällig. Du schreibst einen Satz – und löschst ihn gleich wieder. Im Kopf läuft es weiter: „Das ist alles Mist." „Das klingt nicht wissenschaftlich." „Mein Betreuer hält mich für dumm." Bei der **kognitiven Defusion aus der ACT** (Akzeptanz- und Commitment-Therapie) **bemerkst du einen Gedanken wie „Das ist alles Mist", nennst ihn einen Gedanken – und schreibst trotzdem weiter an deiner Rohfassung.**

Warum es sich hält

Beim Schreiben laufen oft zwei Dinge gleichzeitig: Du schreibst, und du bewertest. Aus Sicht der ACT ist nicht der kritische Gedanke das Problem, sondern dass du ihm folgst: Klingt „Das ist alles Mist" wie eine Tatsache, hörst du auf zu schreiben. Mit dem Gedanken zu diskutieren, kostet dieselbe Kraft, die du zum Schreiben brauchst.

„Das ist alles Mist." → Satz löschen
du diskutierst mit dem Gedanken – und auf der Seite steht kaum etwas

→

„Ich habe den Gedanken, dass das alles Mist ist." → weiterschreiben
wie auf einer Baustelle: Der Bauinspektor ruft dazwischen – du notierst, was er sagt, und mauerst weiter. Die Abnahme kommt erst, wenn die Wand steht.

So geht es – am 1. Tag deine Blockade-Sätze, dann in jeder Schreibzeit

Am 1. Tag: Schreib 3 oder 4 Blockade-Sätze auf, genau so, wie sie in deinem Kopf klingen, und beantworte mit einem Satz: **Wofür mache ich diese Arbeit? In jeder Schreibzeit:**

1. **Bemerken:** Ein Blockade-Satz taucht auf – oft geht die Hand dann schon zum Löschen.
2. **Aufschreiben:** auf ein Blatt neben dem Text, mit „Ich habe den Gedanken, dass …" davor.
3. **Weiterschreiben** an der Rohfassung. Fehlt ein Wort oder eine Quelle: „XX" setzen und weiter.
4. **Überarbeiten erst am nächsten Tag**, in einer eigenen Schreibzeit. Danach eine Zeile in die Tabelle.

Die Rohfassung darf schlecht sein – verbessert wird später, in einer eigenen Schreibzeit. Du musst den Gedanken weder glauben noch wegmachen – du schreibst trotzdem weiter. Am besten wirken die drei Techniken zusammen: feste Zeit (Episode 1), nicht allein (Episode 2), Rohfassung zuerst.

Wenn es nicht gleich klappt

Es fühlt sich albern an? Das ist am Anfang normal. Der Gedanke bleibt laut? Er darf da sein – du schreibst trotzdem den nächsten Satz. Die Rohfassung ist wirklich schlecht? Genau dafür gibt es die Überarbeitungszeit am nächsten Tag.

Ehrlich: Direkt bei Schreibblockaden ist das nicht geprüft. Getestet wurde es mit Studierenden: in einem Laborversuch mit belastenden Gedanken über sich selbst (eine Sitzung; weniger glaubwürdig und weniger unangenehm als mit Ablenkung) und in einer kleinen Studie mit fortgeschrittenen Studierenden, deren Studienleistung sich nach sechs Wochen Wertearbeit verbesserte. In einer Befragung hing zu frühes Korrigieren mit Schreibblockaden zusammen – ein Zusammenhang, kein Beweis.

Wichtig: Eine Schreibblockade ist keine Krankheit und kein Zeichen, dass du faul bist.
Über Wochen entsteht trotz Übung nichts? → Episode 8.
Seit Wochen kaum Freude, schlechter Schlaf, wertlos? → Abklären lassen.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Mein Schreibblockade-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du das Schreiben auf einen freien Tag verschoben?	3	2	1
2. Wie sehr hast du allein geschrieben, ohne dass jemand davon wusste?	2	2	1
3. Wie sehr hast du beim Schreiben jeden Satz sofort bewertet?	3	3	2
4. Wie sehr hat dich der Gedanke gequält, die Arbeit nicht zu schaffen?	3	2	2
5. Wie sehr hat dich die Arbeit am Text im Alltag belastet?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Die Rohfassung darf schlecht sein. Verbessert wird später, in einer eigenen Schreibzeit.

1 · Heute: meine Blockade-Sätze und mein Wofür

Meine Blockade-Sätze – 3 oder 4 Sätze, genau so, wie sie beim Schreiben in meinem Kopf klingen:

„Das ist alles Mist."

„Das klingt nicht wissenschaftlich."

„Mein Betreuer hält mich für dumm."

„Andere schreiben das viel besser."

Wofür mache ich diese Arbeit? (ein Satz – lies ihn, wenn der Bauinspektor laut wird)

Ich will danach in dem Beruf arbeiten, der mich wirklich interessiert.

2 · In jeder Schreibzeit: eine Zeile

Blockade-Satz bemerken · auf ein Blatt neben dem Text: „Ich habe den Gedanken, dass …" · weiter an der Rohfassung, Lücken mit XX · überarbeiten erst am nächsten Tag. Die Wörter sind kein Ziel – sie zeigen nur, was entstanden ist.

Tag	**Abschnitt**	**Blockade-Satz**	**„Ich habe den Gedanken, dass …" ✓**	**Unbehagen vorher → nachher 0–10**	**Wörter Roh-fassung**	**am nächsten Tag überarbeitet ✓**
1	Methodenteil	„Das ist alles Mist."	✓	8 → 6	180 (3× XX)	✓
2	Methodenteil	„Klingt nicht wissenschaftlich."	✓	7 → 5	240	✓
3	Methodenteil	„Betreuer hält mich für dumm."	✓	8 → 6	150	✓
4	Ergebnisse	„Das ist alles Mist."	✓	6 → 4	300	✓
5	Ergebnisse	„Andere schreiben das besser."	✓	6 → 4	280	✓
6	Ergebnisse	„Das ist alles Mist."	✓	5 → 3	350	✓
7	Diskussion	„Klingt nicht wissenschaftlich."	✓	5 → 3	320	morgen

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Blockade-Satz kam am häufigsten?

„Das ist alles Mist." – an drei Tagen

Wie hat sich das Unbehagen verändert?

vorher von 8 auf 5 · am Ende der Schreibzeit meist 2 Punkte weniger

Wie war das Überarbeiten am nächsten Tag?

weniger schlimm als gedacht – die meisten XX-Lücken schnell gefüllt

Dazu Episode 1: feste Schreibzeit · Episode 2: Schreibgruppe

BEISPIEL

Mein Schreibblockade-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du das Schreiben auf einen freien Tag verschoben?			
2. Wie sehr hast du allein geschrieben, ohne dass jemand davon wusste?			
3. Wie sehr hast du beim Schreiben jeden Satz sofort bewertet?			
4. Wie sehr hat dich der Gedanke gequält, die Arbeit nicht zu schaffen?			
5. Wie sehr hat dich die Arbeit am Text im Alltag belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Die Rohfassung darf schlecht sein. Verbessert wird später, in einer eigenen Schreibzeit.

1 · Heute: meine Blockade-Sätze und mein Wofür

Meine Blockade-Sätze – 3 oder 4 Sätze, genau so, wie sie beim Schreiben in meinem Kopf klingen:

Wofür mache ich diese Arbeit? (ein Satz – lies ihn, wenn der Bauinspektor laut wird)

2 · In jeder Schreibzeit: eine Zeile

Blockade-Satz bemerken · auf ein Blatt neben dem Text: „Ich habe den Gedanken, dass …“ · weiter an der Rohfassung, Lücken mit XX · überarbeiten erst am nächsten Tag. Die Wörter sind kein Ziel – sie zeigen nur, was entstanden ist.

Tag	**Abschnitt**	**Blockade-Satz**	**„Ich habe den Gedanken, dass …“ ✓**	**Unbehagen vorher → nachher 0–10**	**Wörter Roh-fassung**	**am nächsten Tag überarbeitet ✓**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Blockade-Satz kam am häufigsten?

Wie hat sich das Unbehagen verändert?

Wie war das Überarbeiten am nächsten Tag?

Dazu Episode 1: feste Schreibzeit · Episode 2: Schreibgruppe