



Tipps gegen Schreibblockaden

Jede/Jeder Schreibende hat manchmal Schreibblockaden, auch große SchriftstellerInnen und erfahrene TexterInnen! Das ist normal und nicht besorgniserregend. Wichtig ist, sich darüber klar zu werden, wo die Probleme liegen bzw. was die Ursache für die Schreibhemmung sein könnte.

Typische Schreibprobleme:

- Unlust zu schreiben
- Zeitmangel
- mangelndes Selbstvertrauen
- zu hohe Ansprüche an sich selbst und das Ergebnis → Angst
- Startprobleme
- Probleme, das Schreiben zu stoppen
- Psychische Belastungen im Hintergrund



Was aber können Sie tun, wenn Sie eines dieser Probleme haben, selbst gerade in einer Schreibblockade stecken?

Hier einige Tipps:

Zeiträume schaffen:

- Rhythmisierung und Ritualisierung des Schreibens
- kleine Zeiteinheiten, dafür jeden Tag
- gute Zeitplanung (Schreibblöcke einschieben, Arbeitspensum festlegen, konzentrationsschwache Zeiten für „unwichtigere“ Arbeiten nützen, z.B. Aufräumen, Ordnen, Telefonieren, Recherchieren...)
- beste Tageszeit herausfinden (eigenen Biorhythmus beachten!)
- gleichermaßen Disziplin und Nachsicht einsetzen



Mag.^a Alexandra Peischer
A-6020 Innsbruck . Claudiastr. 20

Arbeitsorganisation optimieren:

- Arbeitsplatz gut einrichten
- realistische Ziele setzen
- Unterstützung und Hilfe suchen
- beide Gehirnhälften einbeziehen (u.a. durch Verwendung von kreativen Schreibmethoden)

Was noch helfen kann:

- Ort wechseln → ins Café gehen, in den Park, in die Bibliothek, am Balkon, im Bett schreiben, vor dem Kamin, ...
- verschiedene Materialien ausprobieren: buntes Papier in versch. Größen, schöne Stifte, Füllfeder, Faserschreiber, ...
- den Text auf Tonband diktieren und später abtippen (lassen)
- Vorstellung, an eine liebe Freundin zu schreiben, der/dem man etwas Wichtiges mitzuteilen hat
- jemandem erzählen, worüber man gerne schreiben möchte
- Gründe für die Blockade suchen
- Schreibzeit wechseln
- den Kreislauf aktivieren (joggen, spazieren gehen, tanzen, ...)
- eine Pause einlegen, sich etwas Gutes gönnen
- sich den Schreibtisch schön herrichten, evt. mit Blumen
- sich mit wohlgesonnenen Menschen austauschen und Unterstützung holen
- über berühmte SchriftstellerInnen bzw. WissenschaftlerInnen lesen, wie diese mit Schreibblockaden umgegangen sind
- ein Bild malen oder eine Collage zum Thema basteln
- einen leichteren Teil zuerst schreiben
- mit dem/der inneren ZensorIn sprechen, einen Dialog mit ihm/ihr schreiben
- professionelle Hilfe suchen (z.B. Schreibcoaching oder -beratung)

