



Mag.ª Alexandra Peischer
A-6020 Innsbruck . Claudiustr. 20

„Ich seh, ich seh, was du nicht siehst...“

Der heutige Schreibimpuls gibt Ihnen zwei Anregungen, wie Sie sich von Bildern zum Schreiben inspirieren lassen können. Dabei ist unter Umständen auf dem Bild für Sie ganz etwas anderes wichtig bzw. sichtbar als für jemand anderen. Es geht um Ihre individuelle, subjektive Wahrnehmung!

Betrachten Sie in Ruhe dieses Bild. Nun können Sie folgendes ausprobieren:



1.) Stellen Sie sich vor, Sie sind BewohnerIn eines fremden Planeten und kommen zu Besuch auf die Erde. Sie sehen vor einem Hauseingang diese Schneiderpuppe und haben nicht die leiseste Ahnung, was das ist und wofür dieser Gegenstand gut sein könnte. Ratlos telefonieren Sie mit einer Freundin/einem Freund auf Ihrem Planeten und beschreiben ihr/ihm, was Sie sehen. Dabei versuchen Sie zu ergründen, was der Sinn und Zweck dieses Gegenstandes sein könnte.

2.) Sie lassen das Bild einige Minuten lang auf sich wirken. Dann schreiben Sie schnell und frei von der Seele weg (=„Freewriting“) alle Gedanken auf, die Ihnen in den Sinn kommen. Was hat das Bild evt. mit Ihnen oder Ihrem Leben zu tun? Woran erinnert es Sie? Welche Assoziationen,



Gedanken, Gefühle tauchen auf, wo führen diese sie hin?
Schreiben Sie ca. 15 Minuten lang alles auf, was Ihnen durch den Kopf geht. Wenn Sie möchten, können Sie anschließend das Geschriebene durchlesen und evt. einen Kernsatz formulieren oder ein kurzes Gedicht daraus erarbeiten.

Lassen Sie sich überraschen von dem, was entsteht!

Viel Spaß beim Schreiben wünscht
Alexandra Peischer / schreib.raum

* Der Begriff „Freewriting“ wurde in den 70er-Jahren von Peter Elbow (USA) geprägt. Freewriting ist eine der besten Methoden, um Schreibwiderstände zu lösen und den Schreibfluss zu fördern. Freewriting verbessert die Fähigkeit, komplexe Inhalte zu formulieren und bewältigt gleichzeitig die Gefühlsseite des Schreibens. Es ist ein innerer Dialog mit sich selbst, freie Assoziation, eine Art automatisches Schreiben - ohne Anspruch auf einen perfekten Text!

© Bild: „sichtWEISEnd - Impulsbilder. Bilder zur Inspiration.
Impulse für Beratung, Coaching, Supervision, Therapie, Team und Gruppe.
ISBN 978-3-200-02873-9, Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut, www.agb-vorarlberg.at

Der Schreib-Impuls kommt monatlich per E-Mail und kann auf der Homepage www.schreibraum.com unter „Schreib-News“ (in der Fußzeile!) bestellt werden. Bitte gerne auch weitersagen!