



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

Freewriting

= innerer Dialog mit mir selbst

= freies Schreiben

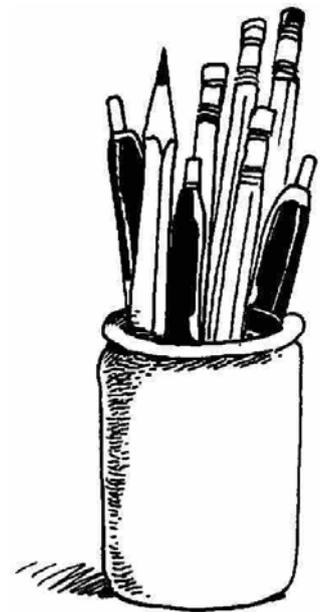
Der Begriff „Freewriting“ wurde in den 70er-Jahren von Peter Elbow (USA) geprägt. Es ist eine der besten Methoden, um Schreibwiderstände zu lösen und den Schreibfluss zu fördern. Freewriting verbessert die Fähigkeit, komplexe Inhalte zu formulieren und bewältigt gleichzeitig die Gefühlsseite des Schreibens.

Und so geht's:

- einfach drauflos schreiben, „frei assoziieren“
- auf Inhalte und Gedanken konzentrieren, nicht auf Formulierungen
- immer weiter schreiben, nicht zurückschauen
- erste Fassung als vorläufigen „Rohtext“ verstehen

„10 goldene Regeln“ des Freewriting:

- 1) „Wähle einen Begriff oder ein Thema als Ausgangspunkt.
- 2) Stell eine Eieruhr auf 10, 15 oder 20 Minuten.
- 3) Beginn einfach zu schreiben, was immer dir durch den Kopf geht.
- 4) Die schreibende Hand bleibt in Bewegung.
- 5) Lies nicht, was du geschrieben hast. Schreib einfach weiter.
- 6) Nichts löschen oder wegstreichen.
- 7) Sorge dich nicht um Rechtschreibung, Satzzeichen und Grammatik.
- 8) Verliere die Kontrolle, folge einfach deinen Gedanken! Exkurse und Blödsinn sind okay.
- 9) Wenn du nicht weiterweißt, schreib so lange ‚mir fällt nichts ein‘, bis wieder ein neuer Gedanke kommt...
- 10) Wenn die Zeit um ist, schreib den angefangenen Gedanken fertig und dann stopp! Freu dich auf das nächste Mal.“



(nach Goldberg 1986 und Elbow 1998, zit.n. Wolfsberger 2007, S. 142)

Quellen:

Elbow, Peter: Writing with Power. Techniques for Mastering the Writing Process. New York (Oxford University Press) 1998

Goldberg, Nathalie: Schreiben in Cafés. Berlin (Autorenhaus) 2006

Wolfsberger, Judith: frei geschrieben. Mut, Freiheit & Strategie für wissenschaftliche Abschlussarbeiten.
Wien/Köln/Weimar (Böhlau) 2007