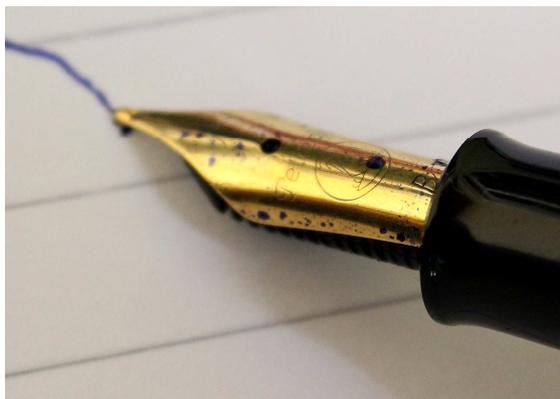




Mindwriting und Schreibdenken

Mindwriting ist eine Weiterentwicklung des Freewriting und meint eine bestimmte Art, persönliche Notizen zu führen - mit fachlichen und/oder privaten Inhalten. Sie bringt Ordnung in ein Gedankenchaos und führt so zu Klarheit. Mindwriting ist freies Schreiben für sich selbst, um Gedanken in Fluss zu bringen, um sich auf wichtige Situationen/ Ereignisse vorzubereiten, um Stress abzubauen, um neue Strategien zu entwickeln oder einfach nur, um „geniale Momente“ zu erzeugen, wie Mark Levy (2002) überzeugt feststellt.



Im deutschsprachigen Raum wurde diese Idee von Ulrike Scheuermann (2012) aufgenommen. Sie nennt ein ähnliches Vorgehen „Schreibdenken“, indem es v.a. darum geht, 1:1 unsere innere Sprache aufs Papier zu bringen.

Bei beiden Methoden geht es darum, am Papier zu denken. Durch schnelles Schreiben ohne Zurücklesen, ohne Korrekturen und ohne Bewertung entsteht ein Schreib- und Gedankenfluss, der unser Bewusstsein erweitert und die oft engen Bahnen unseres Denkens aufbricht. Komplexe Zusammenhänge werden plötzlich fassbar. In Erweiterung zum Freewriting gibt es beim Mindwriting bzw. beim Schreibdenken zusätzlich zur emotionalen Ebene eine Sach- und eine Metaebene: Das Geschriebene wird „ausgewertet“, also nach dem Schreiben noch einmal gelesen, Wichtiges wird angestrichen, reflektiert und schließlich eine Essenz/Kernaussage herausgearbeitet, die ggf. später weiterverfolgt wird (am besten wieder schreibend).

Wichtige Grundsätze beim Mindwriting bzw. Schreibdenken:

- unzensuriert und assoziativ
- privat (nur für die eigenen Augen bestimmt)
- schnell und kurz
- möglichst täglich
- mit Freude und Neugier
- Texte nach dem Schreiben „auswerten“

Quellen:

Levy, Mark: Geniale Momente. Revolutionieren Sie Ihr Denken durch persönliche Aufzeichnungen. St. Gallen/Zürich (Midas) 2002

Scheuermann, Ulrike: Schreibdenken. Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln. Leverkusen (Budrich/UTB) 2012