

Schreibhemmung lösen

Sie müssen einen Vortrag erstellen oder eine Rede halten und es fällt Ihnen überhaupt nichts ein? Die folgende Methode hilft gegen Schreibblockaden. Sie heißt „Automatisches Schreiben“ und geht auf den französischen Schriftsteller André Breton zurück.

Die Übung ist einfach und wirksam. Suchen Sie einen Ort auf, an dem Sie ungestört sind. Setzen Sie sich entspannt hin und legen Sie ein leeres Blatt und einen Schreibstift vor sich hin. Wählen Sie einen Stift oder eine Farbe, die Sie mögen.

Denken Sie nun kurz an Ihren Vortrag oder das Thema, über das Sie reden wollen. Vielleicht kommt Ihnen dazu ein Wort oder ein Bild in den Sinn, wenn nicht, ist es auch nicht schlimm. Nehmen Sie dann Ihren Schreibstift und schreiben Sie, ohne abzusetzen und ohne nachzudenken, 2 bis 3 Minuten lang. Die Übung funktioniert nur, wenn Sie ununterbrochen schreiben.

Sie können das, was Sie zu Blatt brachten, lesen, müssen aber nicht. Allein durch den „unbewussten“ Schreibprozess haben Sie Ihre Phantasie angestoßen und Ihre Konzentration auf Ihr Vorhaben fokussiert. Sie werden sehen, dass Ihnen das Verfassen Ihres Vortrags nun leichter gelingt. Viel Erfolg.