

# eBook

## Best of kreativesdenken.com

Ausgewählte Artikel aus den Jahren 2007 bis 2011

Copyright 2011

Heike Thormann  
Kreatives Denken.com

Besser und kreativer denken, lernen, leben, arbeiten und schreiben  
Online-Magazin, Online-Seminare und Selbstlernkurse

[www.kreativesdenken.com](http://www.kreativesdenken.com)  
[info@kreativesdenken.com](mailto:info@kreativesdenken.com)

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

Eine Verwendung über den persönlichen Privatgebrauch hinaus bedarf der schriftlichen Genehmigung der Autorin. Ohne diese Zustimmung sind weder die Veröffentlichung, Vervielfältigung, Übersetzung noch die Einspeisung in elektronische Systeme gestattet. Desgleichen ist auch das Kopieren oder Veräußern der Seminarkonzepte und -ausschreibungen nicht gestattet.

**Hallo, liebe Leserinnen und Leser,**

mit diesem eBook möchte ich Sie auf eine kleine Reise durch "meine Welt", die Welt meiner Webseite kreativesdenken.com nehmen.

Lernen Sie anhand von ausgewählten Artikeln, wie Sie besser schreiben, mehr über sich selbst erfahren, Ihr Selbstmanagement verbessern, leichter lernen, Ihr Business als Selbstständiger oder Kreativer vorantreiben und kreativer denken.

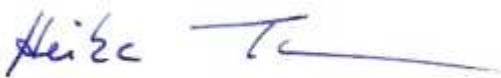
Die Artikel stammen aus meinem umfangreichen Magazin, das mit bis jetzt über 400 Beiträgen zum Lesen und Stöbern einlädt.

Nebenbei, kennen Sie schon die Checklisten und Formulare aus meinem Download-Center? Komprimiertes Wissen handlich-praktisch aufbereitet.

Besuchen Sie mich doch mal in meiner Welt. Weitere Artikel, Tipps und die besagten Downloads finden Sie auf [www.kreativesdenken.com](http://www.kreativesdenken.com), der Website für Kreativität, Denken und Schreiben. Sie sind jederzeit herzlich eingeladen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Lernen,

Ihre



Heike Thormann, im August 2011  
Kreatives Denken.com  
Zuhornstraße 4  
D-48231 Warendorf

Telefon: 02581 78 43 36  
Mobil: 0176 650 000 25  
eMail: [info@kreativesdenken.com](mailto:info@kreativesdenken.com)  
Internet: [www.kreativesdenken.com](http://www.kreativesdenken.com)

## Inhaltsverzeichnis

1. Zehn Tipps, wie Sie Zeit zum Schreiben finden	4
2. Neun Tipps, wie Sie Ihre Schreibblockade überwinden	10
3. Neun Tipps, wie Sie Ihren Wortschatz trainieren	15
4. Zehn Tipps, wie Sie bessere Texte schreiben lernen	21
5. Schreiben für die Seele: Tipps für das autobiografische Schreiben	26
6. Fünf Wege, wie Sie sich mit Schreiben besser kennenlernen	31
7. Fünfzehn Tipps für ein besseres Durchhaltevermögen	37
8. Zehn Tipps, wie Sie erfolgreich lernen	42
9. Acht Tipps, wie Sie neue Geschäftsideen finden	47
10. Acht Tipps, wie Sie das Vertrauen Ihrer Kunden gewinnen	51
11. Zwanzig fiese Denkfehler, vor denen Sie sich in acht nehmen sollten	57
12. Anhänge: Über die Autorin, aktuelle Kurse	64

## 10 Tipps, wie Sie Zeit zum Schreiben finden

**„Ich habe keine Zeit zum Schreiben“, schallt es von Nord bis Süd. Und jeder Schriftsteller in spe träumt von der großen Auszeit. Das arbeitsfreie Schreibjahr muss aber gar nicht sein. Sie können auch in Ihrem Alltag Zeit zum Schreiben finden. Lesen Sie hier zehn Tipps, die Ihnen zeigen, wie.**

Zeit zum Schreiben finden: Wenn es Ihnen so geht wie so manchem meiner Teilnehmer, dann ringen Sie darum. Da sind der Job, der Haushalt, die Kinder, die Freunde, die tierischen Mitbewohner, die Hobbies, die Weiterbildungen ... Mmh, und wann wollen Sie jetzt schreiben?

Wann soll es den großen Roman geben? Wann die kleinen Freuden mit Feder und Papier? Wann in dem Trubel zwischen Chef, Kunde und Meeting den Artikel für die Kundenzeitschrift?

„Ich habe keine Zeit zum Schreiben,“ schallt es von Nord bis Süd.

Wirklich nicht? Oder fehlt Ihnen eher die Auszeit von einem Jahr, von der wohl jeder Autor träumt? ;-)

Nun, die Auszeit kann ich Ihnen nicht geben. Aber vielleicht ein paar Tipps, wie Sie mehr Zeit zum Schreiben finden.

### 1. Bekämpfen Sie Ihren inneren Schweinehund

Wenn Sie mehr Zeit zum Schreiben finden wollen, gibt es dafür im Prinzip zwei Wege: Sie können das Schreiben selbst verbessern. Oder Sie schaufeln sich irgendwo anders Zeit frei. Ich fange mal zunächst mit dem Zeit freischaufeln an.

Erste Maßnahme in Sachen „mehr Schreibzeit“: Bekämpfen Sie Ihren inneren Schweinehund, der Sie im Bett oder auf dem Sofa, am besten bei einem guten Buch, halten will. Es ist dann zwar sehr schön, auf diese Weise davon zu träumen, selbst ein Schriftsteller zu sein. Aber für die Verwirklichung dieses Traums fehlt doch noch so einiges. ;-)

Also: Stehen Sie eher auf. Gehen Sie später ins Bett. Verbringen Sie Ihre Mittagspause nicht in der Kantine, sondern hin und wieder mit Stift und Papier. Erklären Sie den Sonntagmorgen zur Schreibzeit. Was auch immer. Es braucht nicht viel. Eine halbe Stunde reicht oft schon. Hauptsache, Sie fangen an.

## 2. Begrenzen Sie Ihren Medienkonsum

Logisch, wer viel liest, kommt nicht mehr zum Schreiben. Das Gleiche gilt aber auch für alle anderen Arten von Medienkonsum. Besonders tödlich: Der Abhängiger vom Fernsehen, die Daddelerei mit Computerspielen oder jüngst auch die Verlockungen der Social-Media-Angebote im Internet.

Überlegen Sie sorgfältig, was Sie wie nutzen wollen und wovon Sie den größten Nutzen haben. Lesen ist zum Beispiel durchaus gut fürs Schreiben, wenn Sie ein Gleichgewicht finden. Fernsehen schon weniger.

## 3. Setzen Sie Prioritäten

Es gibt viele interessante Dinge dort draußen, viele Hobbies, mit denen wir uns beschäftigen können, Karriere, die wir vielleicht machen wollen. Alles gleichzeitig geht aber nicht, der Tag hat nur 24 Stunden, und es wird auch durch das beste Zeitmanagement nicht mehr. ;-)

Setzen Sie Prioritäten. Wenn Ihnen andere Hobbies lieber sind als zu schreiben, dann seien Sie ehrlich zu sich selbst und gestehen Sie sich das auch ein. Oder halten Sie nach Teilzeitjobs Ausschau, wenn Sie ernsthaft an Ihrer Karriere als Autor arbeiten wollen.

Die Zeit zum Schreiben muss man sich auch einfach nehmen. Zur Not auf Kosten anderer Dinge.

## 4. Lernen Sie Maschinenschreiben

Mit 17 oder 18 habe ich mal ein halbes Jahr lang einen Lehrgang „Schreibmaschine schreiben“ mitgemacht und mich vom Zwei-Finger-Adler-Such-System zum 10-Finger-Blind-Schreiben gesteigert. Ich kann Ihnen gar nicht sagen, wie sehr das mein Schreiben gefördert hat. ;-)

Schreiben mit Stift und Papier ist sehr inspirierend. Viele gute Ideen kommen mir nicht am Rechner, sondern am Tisch oder auf dem Fußboden, über das Papier gebeugt. Es kann auch beruhigend und meditativ sein. Behalten Sie das teilweise ruhig bei. Aber in den meisten Fällen empfiehlt sich: Wer schneller schreibt, hat auch mehr Zeit zum Schreiben.

Nebenbei: Eine Kollegin hat zu diesem Zweck auch viel mit einer Spracherkennungssoftware gearbeitet. Probieren Sie es gegebenenfalls einfach aus.

## 5. Schreiben Sie regelmäßig

Schreiben ist wie alles andere auch: Wenn Sie es regelmäßig tun, sind Sie schneller und produktiver. Damit brauchen Sie auch weniger Zeit. Die halbe Seite Text wird nicht zur Herausforderung, sondern ist unter Umständen in wenigen Minuten gegessen.

Gewöhnen Sie sich deshalb an, so oft wie möglich zu schreiben. Es muss nicht viel sein, aber regelmäßig. So kommen Sie gar nicht erst in Versuchung, jeden neuen Text mit großem Brimborium anzugehen. ;-) Entwickeln Sie dazu auch ruhig eigene Schreibroutinen.

## 6. Erleichtern Sie sich den Start

Wenn wir glauben, keine Zeit zum Schreiben zu haben, liegt das oft auch daran, dass uns das Anfangen so schwerfällt. Der Text zieht sich und zieht sich, die Worte wollen einfach nicht. Dann können kreative Schreibtechniken helfen. Oder vielleicht auch der eine oder andere Tipp gegen Schreibblockaden. (Mehr dazu hier im eBook.)

Manchen hilft es auch, nicht, wie vielleicht aus dem Zeitmanagement gewohnt, das Wichtigste (und vielleicht Schwierigste) zuerst zu erledigen, sondern sich mit relativ unwichtigen, leichten, spielerischen Dingen an die Materie heranzutasten.

Also zum Beispiel ein bisschen Recherche, kurze Ideenskizzen und Fragmente, ein Wärmeschreiben mit der kreativen Schreibtechnik [Free Writing](#)<sup>1</sup> und anderes mehr.

## 7. Schreiben Sie in Etappen

Wie gesagt, der große Block, in dem wir in Ruhe an unseren Texten und Artikeln arbeiten können, stellt sich nur selten ein und muss hart erkämpft werden. Kleine Zeitfenster bieten sich da schon eher an.

Das ist aber auch kein Problem. Unser Gehirn schaltet sowieso nach ein paar Stunden ab und kann nicht mehr. Und es schadet einem Text auch nicht, wenn Sie ihn in Etappen schreiben.

Kritzeln Sie Notizen auf ein Blatt Papier. Sammeln Sie Fragmente. Gliedern Sie. Lassen Sie den Text ruhen. Und wenn Sie dann mal eine ruhige Minute haben, verbinden Sie die Teile zu einem harmonischen Ganzen. Wie bei einem Puzzle.

So schreibe ich auch meine Artikel: Ideen / Recherche, Struktur / erste Textblöcke und dann flüssig alles in einem Rutsch runterschreiben. Zum Schluss noch mal geglesen und gegebenenfalls korrigieren. Fertig. ;-)

---

<sup>1</sup> <http://www.kreativesdenken.com/service/crashkurs-free-writing.html>

## 8. Schreiben Sie in Gedanken

Das Schöne ist: Wenn Sie sich in Gedanken mit Ihren Artikeln befassen, müssen Sie nicht einmal wirklich vor Ihrem Blatt Papier sitzen und schreiben. Ihr Gehirn wird das für Sie erledigen und munter für Sie weiterschreiben, auch wenn Sie gar nicht schreiben.

Sie können zum Beispiel gerade den Abwasch erledigen, während ein Teil Ihrer Selbst an der Idee für einen Text knabbert. Irgendwann haben Sie einen Geistesblitz – und dann nichts wie ab und aufgeschrieben. Merke: Auch Vorarbeiten sind ein Teil des Schreibens.

## 9. Nutzen Sie Muster und Vorlagen

Im Normalfall bin ich kein Freund von standardisierten Mustervorlagen. Es fehlt die individuelle Note. Und oft sollte man solche Vorlagen auch an die eigenen Bedürfnisse anpassen.

Aber es ist nicht von der Hand zu weisen, dass wiederkehrende Muster und Formate die Sache beschleunigen können. Entwickeln Sie also zum Beispiel bestimmte Artikelformate wie dieses Tipp-Muster. Wenn Sie es einmal beherrschen, schenkt es Ihnen wieder mehr Zeit.

Wenn es Ihnen zu langweilig wird, können Sie ja immer noch mit anderen Formaten spielen.

## 10. Entwickeln Sie ein gutes Konzept

Wer mich kennt, weiß, dass ich ein großer Anhänger von sauberen Konzepten bin. Und zwar nicht nur, weil sie meiner Meinung nach bessere Texte bedeuten, in denen der Leser, wie ein Teilnehmer es nannte, auch den roten Faden noch findet. ;-) Mit ihnen kann man auch einfach effizienter schreiben.

Ja, ich weiß, dass die „Sofort-Losschreib-Fraktion“ jetzt aufstöhnen wird und das Ganze vielleicht auch noch entsetzlich un kreativ findet. ;-) Tatsache ist aber, dass ein gutes Konzept zum einen Kreativität pur bedeutet. Immerhin müssen Sie es erst einmal entwickeln und damit kreativ erschaffen. Und zum anderen erspart es Ihnen auch die vielen lästigen Nachkorrekturen, bis der Text endlich sitzt.

Oder wie es Teilnehmer meines Kurses „Bücher und Texte konzipieren und planen“<sup>2</sup> nannten:

---

<sup>2</sup> <http://www.kreativesdenken.com/seminare/buecher-und-texte-konzipieren.html>

Einer ihrer größten Zeitfresser beim Schreiben ist die fehlende Vorbereitung und die mangelnde Struktur. Zuerst zu schreiben und danach mühsam den roten Faden herausarbeiten zu wollen, kostet eben Zeit und verursacht auch viel Frust.

Mit einem guten Konzept passiert Ihnen das nicht. Mehr noch, Sie können den Text auch ruhig immer wieder liegen lassen, wenn Sie nur wenige Minuten am Stück haben. Ihr Konzept sagt Ihnen immer, an welcher Stelle Sie wie wieder einsteigen können.

Gerade für Profi- oder Berufsschreiber ist das eine große Erleichterung.

Vielleicht helfen Ihnen diese Tipps, dass Sie ein wenig mehr Zeit zum Schreiben haben.

© 2010 Heike Thormann

**Übrigens, hier gibt es mehr zum gerade erwähnten Kurs "Bücher und Texte konzipieren und planen". So geben Sie Ihren Texten die notwendige Struktur und sparen damit Zeit beim Schreiben:**

## Bücher und Texte konzipieren und planen

---

Verlieren Sie keine kostbare Zeit mit Versuch und Irrtum, oder sammeln Absagen wie andere Leute Trophäen.

Lernen Sie, wie Sie Bücher und Texte professioneller gestalten, besser schreiben und Leser, Verlage oder Zeitungen leichter von sich überzeugen.

Erfahren Sie jetzt, wie Sie beim Leser ankommen und erfolgreicher schreiben.

Bitte klicken Sie für mehr Informationen auf diesen Link:

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/buecher-und-texte-konzipieren.html>

*"Mir hat dein Kurs viel gegeben - vor allem einen konkreten Start in ein Projekt, mit dem ich schon seit fast zwanzig Jahren schwanger war. ;-) Der Kurs war hervorragend strukturiert, die Häppchen und Happen in der richtigen Balance zwischen Ermutigung und Herausforderung. Die Inhalte sind so präsentiert, dass die Umsetzung möglich und auch irgendwie verlockend scheint." (Teilnehmer über den Kurs)*

## 9 Tipps, wie Sie Ihre Schreibblockade überwinden

**Überall wird geschrieben, egal, ob in Alltag, Studium oder Beruf. Jedenfalls meistens. Denn Schreibblockaden können nicht nur gestandene Autoren schrecken, sondern alle lähmen, die einen Stift oder eine Tastatur in die Hand nehmen. Wenn nichts mehr geht und Ihre Texte nicht wollen, versuchen Sie es einmal mit den folgenden Tipps.**

Egal, ob Sie Hobbyautor oder Profischreiber, Blogger oder Student, Selbstständiger im Kampf mit Produktbeschreibungen oder Angestellter mit Kundenkontakt sind: Überall wird geschrieben.

Damit können Sie aber auch vom gleichen Phänomen heimgesucht werden, das alle treffen kann, die einen Stift oder eine Tastatur in die Hand nehmen: Von einer Schreibblockade.

Wenn nichts mehr geht und Ihre Texte nicht wollen, versuchen Sie es einmal mit den folgenden Tipps. Vielleicht fällt Ihnen das Schreiben dann etwas leichter.

### 1. Schreiben Sie über Ihre Blockade

Erster Schritt, wenn eine Schreibblockade Sie lähmt – schreiben Sie darüber. Und nein, das ist kein Witz. Setzen Sie sich an Ihren Rechner und legen Sie los. Schreiben Sie, dass Sie gerade entsetzlich blockiert sind, Ihnen absolut nichts einfallen will, die leeren Seiten Sie angähnen und Sie am liebsten die Beine in die Hand nehmen würden.

Lassen Sie alles raus und jammern Sie ohne Punkt und Komma. Damit haben Sie nicht nur festsitzenden Frust abreagiert, sondern sind auch gleichzeitig – Überraschung – ins Schreiben gekommen. Von hier zum eigentlichen Text ist es dann nur noch ein kleiner Schritt.

### 2. Schreiben Sie just for fun

Auch ein Tipp, der in Richtung Psyche geht: Blenden Sie die Tatsache aus, dass Ihr Text womöglich von xx Menschen gelesen werden wird. Stellen Sie sich vor, dass Sie nur für sich und den Hausgebrauch schreiben. Also kein Grund zur Aufregung. Wenn es nichts wird, hat es ja keiner gesehen.

Damit nehmen Sie dem Schreckgespenst Veröffentlichung den Wind aus den Segeln. Denn oft sind es der Gedanke an das Urteil der anderen und unser eigener Perfektionsdrang, die uns daran hindern, in die Tasten, pardon, die Tastatur zu hauen.

Wir wollen möglichst gut schreiben, keine Fehler machen, keine Kritik ernten – mit dem Ergebnis, überhaupt nicht mehr zu schreiben. Deshalb: Denken Sie daran, Sie

schreiben nur für sich und just for fun. Erst Ihr zweites Ich nimmt dann die Überarbeitung vor und stellt Ihren Text einem potenziellen Millionenpublikum zur Verfügung.

### **3. Schreiben Sie, wie Sie sprechen**

Tappen Sie nicht in die Falle zu glauben, für richtige Texte auch richtig schreiben zu müssen. Zu viele von uns schleppen die Überzeugung mit sich, dass ein Text sich keinesfalls anhören dürfe, als ob man sich gerade mit Lieschen Müller unterhalten hätte. Aber das Einzige, was Sie mit der Jagd nach „gehobener“ Sprache erreichen, sind Behördendeutsch – und Blockaden.

Also, schreiben Sie so, wie Sie sprechen. Verknoten Sie Ihre Hirnwindungen nicht mit Amtssprache und seelenlosen Phrasen. Das produziert nicht nur einen Gedankenstau und die schon erwähnten Blockaden. Auch Ihre Texte können von einem natürlichen, lebendigen Tonfall nur profitieren.

### **4. Vermenschlichen Sie Ihre Inhalte**

Manche Themen haben es an sich, etwas schwer verdaulich zu sein. Technische Details oder Produktbeschreibungen zum Beispiel. Wenn Sie für diese Dinge glühen, mag es Ihnen noch leicht fallen, Begeisterung zu zeigen. Wenn Sie mit ihnen nur Ihr Geld verdienen, mitunter schon weniger.

Mangelnde Begeisterung ist aber auch eine prima Eintrittskarte für Blockaden. Die Lösung: Verleihen Sie Ihren Produkten menschliche Eigenschaften. Machen Sie aus einer Datenbank ein wandelndes Lexikon oder aus Ihrer Gebrauchsanweisung einen fleißigen Helfer.

Eher trockene Themen, die sonst nur Anhänger und Experten begeistern, werden so von einem breiten Publikum verstanden. Und die vertraute Alltagssprache hilft Ihnen, sich mit Ihren Produkten zu identifizieren – und Blockaden vorzubeugen.

### **5. Recherchieren Sie nicht zu viel und nicht zu wenig**

Die wenigsten Texte dürften völlig frei aus dem Kopf entstehen. Immer ist die eine oder andere Recherche nötig, muss Material gesichtet und verarbeitet werden. Wenn Sie hier zu viel Stoff sammeln, kostet Sie das Zeit und womöglich den Überblick. Wenn Sie sich mit zu wenig begnügen, müssen Sie mit Ihrem Text mühsam auftauchende Fragen beantworten und Lücken füllen.

Versuchen Sie, einen goldenen Mittelweg zu finden. Arbeitstechniken wie Mind Mapping können Ihnen helfen, Struktur in das Chaos zu bringen. Und sich die Ziele

Ihres Textes vor dem Schreiben vor Augen zu führen, macht es Ihnen leichter, passende Inhalte zu besorgen.

## 6. Schreiben Sie in Schüben

Texte fallen nicht vom Himmel und fließen auch nicht druckreif aus Ihrer Feder. Schreiben ist ein Prozess. Blockieren Sie sich nicht selbst mit dem Anspruch, dass jedes Wort auf Anhieb sitzen muss.

Schreiben Sie deshalb in mehreren Schüben. Schreiben Sie möglichst ungebremst Ihren Rohtext herunter und überarbeiten Sie dann. Oder produzieren Sie verschiedene Fragmente und fügen Sie diese zusammen. Wie bei einem Puzzle.

Wenn Sie Ihre Von-Null-auf-Hundert-Erwartungen aufgeben, verschwinden auch Ihre Blockaden. Und nach und nach erscheint der druckreife Text.

## 7. Schreiben Sie regelmäßig

Kennen Sie das Sprichwort „Übung macht den Meister“? Was für Sport und Co. gilt, gilt auch fürs Schreiben. Je öfter und regelmäßiger Sie schreiben, desto leichter wird es Ihnen fallen.

Nützlich kann es hier sein, feste Gewohnheiten zu entwickeln. Legen Sie sich zum Beispiel bestimmte Schreibzeiten oder Textmengen zu. Schreiben Sie also etwa jeden zweiten Tag mindestens eine Stunde lang oder produzieren Sie zwei Seiten Text.

Wichtig ist, dass Sie das Ganze konsequent einhalten. Rituale schenken Ihnen nicht nur Sicherheit und Vertrautheit. Umso besser werden auch Ihre Texte.

## 8. Schreiben Sie an Ihrem Lieblingsplatz

Schreiben kann mühsam und richtige Schwerstarbeit sein. Ihr Gehirn muss gerade mehrere Dinge gleichzeitig tun, und diverse Erwartungen können Ihnen im Nacken sitzen. Umso mehr ein Grund dafür, es sich beim Schreiben zumindest so bequem wie möglich zu machen. Eine Umgebung, in der Sie sich wohlfühlen, hat nachweisbar eine positive Wirkung auf Ihr Denkvermögen und Ihre Kreativität.

Finden Sie deshalb heraus, wann, wo und womit Sie am liebsten schreiben. Wenn Sie nicht gern am Schreibtisch arbeiten, dann lassen Sie es. Legen Sie sich mit Ihrem Laptop aufs Sofa oder wandern Sie in den nächsten Park. Wenn Sie ein Morgenmuffel sind, dann versuchen Sie, Ihre Kernarbeit in die Nachmittags- oder Abendstunden zu legen. Und wenn Ihnen das graue Rechner-Einerlei auf die Nerven geht, dann greifen Sie zu farbigeren Alternativen.

Und nicht zu vergessen: Lassen Sie sich nicht ablenken. Anregung ist zwar gut für Ihr Schreiben. Aber die ständige Beanspruchung durch die lieben Mitmenschen, Telefon, eMail, Fax und Co. schon weniger. Ziehen Sie sich lieber für gewisse Zeiten zurück und arbeiten Sie an Ihren Texten. Danach können Sie dann wieder ins Alltagsgetümmel stürzen.

## **9. Versuchen Sie, sich zu entspannen**

Ich sagte es gerade: Beim Schreiben muss Ihr Gehirn Höchstleistung bringen. Das kann es aber nicht, wenn Sie gestresst sind. Denn unter Stress werden die elektrischen Impulse in Ihrem Gehirn behindert. Informationen werden nicht weitergeleitet und Ihre Gedanken bleiben buchstäblich stecken. Das ist nicht nur der Grund für den berühmten Tunnelblick. Das ist auch der Grund für so manche Blockade.

Da hilft nur eines: Setzen Sie bei den Ursachen an und betreiben Sie systematisches Stressmanagement. Je mehr Stressfaktoren Sie ausschalten können, desto besser für Ihr Schreiben. Versuchen Sie, sich zu entspannen. Nicht wenige Texte und Textideen sind schon im Park oder unter der Dusche entstanden. Also da, wo Sie garantiert nicht daran denken – ans Schreiben und Ihre Blockaden. :-)

© 2008 Heike Thormann

**Möchten Sie noch mehr Tipps, wie Sie Ihren Schreibblockaden den Garaus machen? Dann können Sie daran in diesem Kurs arbeiten:**

## Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Schreibpower freisetzen

---

Lernen Sie in diesem Online-Kurs,

- wo und warum Sie sich manchmal beim Schreiben ein Bein stellen und blockieren
- an welchen Hebeln Sie ansetzen können, um Ihre Schreibpraxis zu verbessern
- und welche Tricks und Kniffe Sie ungehemmt und frei schreiben lassen.

Bitte klicken Sie für mehr Informationen auf diesen Link:

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/schreibblockaden.html>

*"Das Geheimnis scheint zu sein, dass man nicht nur sinnvolle Techniken und Unterstützung erhält, um ins Schreiben zu kommen, sondern dass man diese gemeinsam mit den anderen Teilnehmern erarbeitet. Ich habe tolle Leute getroffen und die Angst vor der Blockade verloren." (Teilnehmer über den Kurs)*

## 9 Tipps, wie Sie Ihren Wortschatz trainieren

**Sprache und Denken hängen eng zusammen. Je reicher Ihr Wortschatz ist, desto besser können Sie sich nicht nur ausdrücken oder als Schriftsteller betätigen. Je mehr Worte Sie kennen, desto besser können Sie auch denken. Brechen Sie mit ein paar Tipps aus dem täglichen Sprach-Einerlei aus. Steigern Sie Ihren Wortschatz und schärfen Sie Ihre Feder und Ihr Denken.**

### **Je größer Ihr Wortschatz ist, desto besser und leichter werden Sie schreiben**

Unsere Sprache ist reich an ihnen – an Worten. In die Hunderttausende geht ihre Zahl.

Nur: Statistiken zufolge kennt ein „gebildeter“ Mensch davon im Durchschnitt lediglich etwa 60.000. Schlimmer: Aktiv im Gebrauch hat er oder sie gerade mal noch etwa 5000. Die anderen 55.000 schlummern als so genannter passiver Wortschatz friedlich vor sich hin. Wir kennen sie zwar, können aber nicht ohne Weiteres auf sie zugreifen. Sie fallen uns nicht ein.

(Die Zahlen können je nach Quelle abweichen.)

Das ist nicht nur ein Hindernis für Sie, wenn Sie die Feder schwingen und schreibend mit Worten jonglieren wollen. Schließlich gilt: Je mehr Worte Sie aktiv kennen und gebrauchen, desto besser können Sie sich ausdrücken und desto leichter fällt Ihnen das Schreiben.

Nein, die Sache geht noch tiefer.

Denn Sprache und Denken hängen eng zusammen. Wir können nur das denken, wofür wir auch Worte haben. Jedes Wort steht für ein mentales Bild, eine gedankliche Vorstellung. Wenn Sie das Wort „Baum“ nicht kennen, können Sie es sich auch nicht vorstellen.

Das bedeutet im Umkehrschluss: Je mehr Worte wir aktiv kennen, desto besser können wir

- denken und verstehen
- wahrnehmen und beschreiben
- ausdrücken und mitteilen
- vorstellen und erinnern.

In diesem Sinne: Schärfen Sie Ihre Feder und Ihr Denken. Steigern Sie Ihren Wortschatz. Lernen Sie neue Worte kennen und wecken Sie vor allem Ihre schlafenden 55.000. Nutzen Sie die folgenden Tipps für eine erste Einführung.

## 1. Lesen Sie

Preisfrage: Wo wimmelt es nur so auf geballtem Raum von Buchstaben und Worten? Richtig. Der Buchwurm Lexi aus der Kinderserie, deren Name mir gerade nicht einfällt (war es „Hallo Spencer“?), war nicht der einzige, der ihnen über den Weg lief. Jedes Buch ist eine wahre Fundgrube für Ihren Wortschatz, und je mehr Sie lesen, desto schneller wird er wachsen.

Achten Sie dabei darauf, ein bisschen mit Zeiten, Autoren und Genres zu spielen. Sie alle haben ihre eigene „Sprache“ und können Ihren Wortschatz mit Ausdrücken von Labsal oder Schwerkraft-Generatoren bis hin zu „ey, cool, Mann“ bereichern.

## 2. Wiederholen Sie

In Klassenarbeiten ist es zwar weniger beliebt – die Texte und Werke von Autoren zu kommentieren und zusammenzufassen. Für Ihren Wortschatz ist es aber ein gutes Training.

Wiederholen Sie in einem ersten Schritt einzelne Stellen, die Sie gerade gelesen haben. Lesen Sie sie sich selbst oder anderen laut vor. Damit prägen Sie sich nur halb vertraute Worte besser ein beziehungsweise aktivieren Sie Ihren schlafenden, passiven Wortschatz.

Fassen Sie das Gelesene anschließend in einem zweiten Schritt zusammen. Erzählen Sie zum Beispiel sich selbst oder anderen, worum es genau geht. So können Sie Inhalte und Worte besser verarbeiten und herausfinden, ob Sie wirklich alles verstanden haben.

Ihnen völlig fremde oder auch besonders gelungene Formulierungen können dann zum Beispiel ...

## 3. Schreiben Sie auf

... auf Karteikarten oder in Vokabelhefte wandern. So machen Sie zum einen Ihre Fundstücke dingfest und können sie jederzeit wiederholen.

Zum anderen sprechen Sie durch das Aufschreiben aber auch mehrere Sinneskanäle gleichzeitig an. Sie verarbeiten wieder durch aktives Tun und können sich das Ganze damit leichter merken.

Nebenbei: Wird Ihnen die Bedeutung der neuen Vokabel nicht „von selbst“ durch den Inhalt des Textes klar? Dann ist es Zeit für einige praktische Helferlein.

#### 4. Schlagen Sie nach

Manche schwören auf Brockhaus oder Duden, manche auf die Thesaurus-Funktion von Textverarbeitungsprogrammen, um sich ein Wort erklären zu lassen oder nach ähnlichen Begriffen zu fahnden. Und ja, beides ist eine gute Methode, Ihrem Wissen bei einem akuten „Notstand“ etwas nachzuhelfen. ;-)

Sie können aber auch gleich in Synonym-Datenbanken oder Wörterbüchern stöbern und sich inspirieren lassen.

Einzige Einschränkung: Bleiben Sie auf dem Teppich. Wenn Sie Ihre Ausbeute auch einsetzen wollen, dann greifen Sie nicht zu Ausdrücken, die keiner aus Ihrer Umgebung kennt oder die nicht zu Ihrem normalen Sprachgebrauch passen.

„Alte Lateiner“ mögen zwar gern mit beeindruckenden Zitaten um sich werfen, aber meistens wollen wir doch vom Gegenüber verstanden werden. ;-)

#### 5. Wandeln Sie ab

Eine Methode ist mir aus so manchem Science-Fiction-Buch in Erinnerung geblieben: Dort wurden Begriffe abgewandelt und verändert, um ihnen einen möglichst fremden, „zukünftigen“ Anstrich zu geben. So wurde zum Beispiel aus der üblichen Krankenstation an Bord von Raumschiffen ein „Lebenszentrum“.

(Nebenbei: Auch eine schöne positive Umformung. Ich bin sicher nicht die einzige, die sich schon allein vom Wortklang her in einem Lebenszentrum wohler fühlen würde.)

Dieses Prinzip können Sie auch auf Ihren normalen Sprachgebrauch übertragen. Ersetzen Sie Begriffe diesmal ganz bewusst durch ähnliche (synonyme) Worte oder versuchen Sie, diese näher zu bestimmen und auszugestalten.

Dann wird aus einem Chef vielleicht ein Big Boss, aus einem Baum eine Eiche, aus einem Otto-Normal-Dach ein Reetdach oder ein mit Schindeln verkleidetes Dach.

**Tipp:** Nutzen Sie kreative Schreibtechniken wie zum Beispiel ABC-Listen, um nähere Einzelheiten aus Ihren Begriffen herauszukitzeln. Dann könnte Ihnen beispielsweise einfallen, dass Wasser aquamarin, blau, cold sein, sich im Atlantik, der Badewanne, einem Chemiewerk befinden kann, und so weiter, und so fort, das ganze Alphabet durch.

#### 6. Übersetzen Sie

Kratzen Sie Ihre Fremdsprachen-Kenntnisse zusammen und übersetzen Sie einzelne Passagen ins Deutsche. Das muss auch nicht 100prozentig richtig sein. Der Witz an der

Sache ist eher, dass Sie hier „gezwungen“ werden, eine fremde Sprache mit Ihren eigenen Worten wiederzugeben - und natürlich auch an Formulierungen und Grammatik zu feilen.

Wortschatz-Training pur sozusagen.

## 7. Reden Sie

Logisch, auch das ist ein Weg, Ihren Wortschatz zu trainieren: Kommunizieren Sie, reden Sie, schnacken Sie – und zwar egal, ob in einer fremden Zunge oder in Ihrem heimischem Dialekt.

Im Gegenteil, was für das Lesen gilt, gilt auch hier: Je unterschiedlicher die Zungen sind, desto besser. Denn auch hier hat jede Gruppe ihre eigenen Gewohnheiten und ihren eigenen „Slang“. Je mehr Varianten Sie mitbekommen, desto reicher wird Ihre Sprache.

Reden – und zuhören – ist allerdings ein bisschen mühsamer als Lesen, um Ihren Sprachgebrauch zu verbessern. Denn vieles, was wir schwarz auf weiß sehen oder nachschlagen können, geht uns im Eifer des Gesprächs verloren.

Fragen Sie deshalb im Zweifelsfall immer nach und lassen Sie sich unbekannte Begriffe erklären. Haben Sie auch keine Angst davor, sich zu blamieren. Nur so können Sie lernen.

## 8. Beschreiben Sie

Trainieren Sie Ihre Sinne und damit auch Ihren Wortschatz. Gehen Sie mit offenen Augen durch die Welt und versuchen Sie alles, was Sie wahrnehmen, zu beschreiben und mit den passenden Worten wiederzugeben.

Bleiben Sie also nicht beim Otto-Normal-Haus stehen, sondern registrieren Sie die hölzernen Verschläge vor den Fenstern („Fensterladen“), das Gestell an der Wand, an dem eine Pflanze nach oben wächst („Blumengitter“), den Mauervorsprung („Erker“) und Ähnliches mehr.

**Tipp:** Wenn Sie allein nicht weiterwissen und Ihnen die Namen und Worte nicht einfallen, machen Sie diese Übung gemeinsam mit anderen. So können Sie sich gegenseitig auf die Sprünge helfen und einmal Erlerntes (oder Gelesenes ;-)) reaktivieren.

## 9. Spielen Sie

Und noch eine Übung, die Sie teils allein, teils aber auch gemeinsam mit anderen machen können: Spielen Sie.

Spiele wie Scrabble, bei denen Sie aus Buchstaben immer neue Worte bilden, haben es zumindest mir schon früher angetan. Und seit einigen Jahren gibt es auch Computerspiele, die in die gleiche Richtung gehen.

Nicht die schlechteste Methode, aus dem täglichen Sprach-Einerlei auszubrechen und Ihren Wortschatz für Feder und Denken zu steigern. \*schmunzel\*

Viel Spaß dabei.

© 2008 Heike Thormann

**Möchten Sie noch mehr mit Worten spielen, Stil und Sprachgebrauch verbessern?  
Dann könnte dieser Kurs etwas für Sie sein:**

## Mit Sprache spielen und Herzen berühren

---

Lernen Sie in meinem Online-Kurs,

- wie Sie Ihren Wortschatz steigern und leichter und beschwingter schreiben
- wie Sie anschaulich schreiben und Ihren Texten mehr Ausdruck und Farbe verleihen
- wie Sie treffsicher und prägnant schreiben und rüberbringen, was Sie sagen wollen.

Bitte klicken Sie für mehr Informationen auf diesen Link:

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/wortschatz-welt-der-worte.html>

*"Ich habe sehr viele Anregungen für meine Schreibe bekommen. Außerdem war es hochinteressant zu sehen, was die anderen Teilnehmer teils völlig anders beantwortet haben. Insofern eine wirkliche Bereicherung, sowohl was den Wortschatz als auch die Interpretation der Aufgaben angeht." (Teilnehmer über den Kurs)*

## 10 Tipps, wie Sie bessere Texte schreiben lernen

**Gute Texte fallen nicht vom Himmel. Aber lassen Sie sich trösten: Sie können wenigstens lernen, wie man gute Texte schreibt. ;-) Manchmal machen schon Kleinigkeiten den Unterschied. Lesen Sie hier zehn Tipps für bessere Texte.**

### 1. Seien Sie einzigartig

Nein, keine Bange. Damit meine ich nicht, dass Sie nur die Dinge schreiben dürfen, die noch niemand vor ihnen geschrieben hat. Das wäre wohl auch kaum machbar. Aber viele Autoren verzichten leichtfertig auf das, was ihre Texte zu Kostbarkeiten machen würde: Ihre eigene Stimme.

Manche schreiben ab, käuen wieder oder ahmen nach. Andere bemühen sich krampfhaft um eine „neutrale“, emotionslose Schreibe. Beide nehmen dem Leser den Grund, ihre Texte zu lesen: Nämlich eine weitere Perspektive oder Herangehensweise zu bekommen, zusätzliche Erfahrungen oder Informationen, persönliche Meinungen, den ganz eigenen Stil des Autors, und und.

Trauen Sie sich und schreiben Sie das, was Sie schreiben wollen.

### 2. Haben Sie etwas zu sagen

Bei vielen Texten hat man das Gefühl, dass ihr Autor nicht wirklich etwas zu sagen hatte. Das gilt nicht nur für Pressemeldungen, die in der Hinsicht berüchtigt sind. Man muss keine Story über den neuen Firmenwagen in einem größeren Magazin unterbringen wollen, um sich in der Reihe der „Zeilenschinder“ wiederzufinden. ;-)

Die üblichen Übertreibungen, Sprachhülsen und anderes „Wortgeklingel“ tun es auch, um auch den letzten Leser an Phrasen wie „der Kunde ist bei uns König“ verzweifeln zu lassen.

Sagen Sie doch einfach, was Sie wirklich zu bieten haben, machen Sie das an Beispielen deutlich – und heben Sie sich Geschichten über den neuen Firmenwagen allenfalls für das Stadtmagazin als Lokalkolorit auf. Es sei denn, der Firmenwagen hätte etwas Besonderes, versteht sich. Denn dann haben Sie ja wieder etwas zu sagen. ;-)

### 3. Schreiben Sie lesbar

Fühlen Sie sich gerade ob Ihrer S\*\*klaue angesprochen? \*schmunzel\*

Nun, auch das ist eine Klippe, die über Gedeih und Verderb eines Textes entscheiden kann. Ich dachte allerdings eher an die Buchstabenwüsten endloser Fließtexte oder Mammutsätze, die – Nebensatz an Nebensatz reihend – über ganze Seiten gehen.

Wie heißt es so schön: Das Auge isst mit. Und ein Text, der den Leser schon rein optisch abschreckt, ist auch ein Text, der gute Chancen hat, nicht gelesen zu werden.

Gliedern Sie Ihre Texte sinnvoll und arbeiten Sie mit allem, was das Layout zu bieten hat: Absätze, Zwischenüberschriften, Aufzählungen, Listen, und und.

#### **4. Bleiben Sie verständlich**

Ich weiß, das ist nicht leicht. Wir Menschen sind verschieden und haben jeweils einen anderen Hintergrund. Der eine spricht als Sozialarbeiter ganz selbstverständlich vom Regelvollzug, der andere als Werber von der Headline, einem Dritten könnten beides böhmische Dörfer sein.

Fachsprache ist immer ein Risiko, das Textverständnis ist oft an den Bildungshintergrund der Leser gekoppelt, und selbst Metaphern wie meine „böhmischen Dörfer“ müssen kein leicht verständliches Allgemeingut sein.

Wenn Sie nicht für alles und jedes die Erklärung gleich mitliefern oder aber auf eine farbige Sprache verzichten wollen, bleibt Ihnen nur, sich so gut es geht auf Ihren potenziellen Leser einzustimmen und ihn sprachlich „abzuholen“. Das heißt, so zu schreiben, wie er es vermutlich verstehen dürfte.

#### **5. Meiden Sie bürokratische Höhenflüge**

Bei offiziellen Schreiben droht man es schon mal: In die schwindelnden Höhen geschraubter Behördensprache abzudriften. Da darf es dann nicht mehr unsere normale Alltagssprache sein, sondern es wimmelt von Phrasen wie „Bezug nehmend auf“, „in Erwartung Ihrer Rechnung verbleibe ich“ und anderen Anklängen an Amtsdeutsch und Bürokratismus.

So etwas liest man noch nicht mal gern auf den erwähnten Amtsschreiben. Aber da erwartet man zumindest nichts anderes und ist vorgewarnt. Überraschen Sie Ihre Leser doch damit, vertraut und alltagsnah zu klingen. Wir können zwar nicht wirklich so schreiben, wie wir reden. Aber wir können zumindest alles meiden, was wir nicht sagen würden. Tun Sie's. ;-)

#### **6. Werden Sie konkret**

Wer meine Artikel schon länger liest, kennt das jetzt: Meinen Appell, so konkret wie möglich zu werden. Und zwar nicht nur, weil vage Angaben oder ungenannte „man“'s etwa im Handwerk jedes Journalisten nichts zu suchen haben (sollten).

Abstrakte Sammelbegriffe (etwa: Pflanzen statt Rose) lassen zudem kein Bild im Kopf des Lesers entstehen. Er muss raten, worum es genau geht. Und detailarme Verallgemeinerungen (etwa: „die Preise sind im letzten Monat wieder gestiegen“) lassen den Leser oft eher kalt. Erst wenn Sie schreiben, dass, sagen wir, die Butter um 40 Cent das Päckchen teurer geworden ist, wird er hellhörig werden.

## 7. Schreiben Sie anschaulich

Meine Teilnehmer trieze ich gern damit, dass sie so anschaulich wie möglich schreiben und die Sinne ihrer Leser ansprechen sollen. Der Leser will nicht nur „lesen“. Er will auch sehen, schmecken, riechen, hören, denken. Kurz, er will Anteil nehmen am Text, diesen selbst erleben, beurteilen oder werten.

Erklären Sie ihn nicht zum Unmündigen, indem Sie ihm sagen, wie er etwas verstehen und interpretieren soll. Die Kunst liegt darin, so zu schreiben, dass er von selbst die nötigen Bilder in seinem Kopf erzeugt und die entsprechenden Schlussfolgerungen zieht. Je besser Sie mit Ihren Worten seine Sinne ansprechen, desto leichter wird ihm das fallen.

## 8. Achten Sie auf Dynamik

„In der Kürze liegt die Würze.“ Manchmal ist dieses Sprichwort mehr als wahr – und zwar nicht nur bei ellenlangen Sätzen, die es dem Leser erschweren, Ihre Texte zu lesen.

Alles, was Ihren Text unnötig aufbläht, können und sollten Sie streichen: Überflüssige Wiederholungen, Füllwörter (Beispiel: irgendwie, eben, grundsätzlich), beschreibende Adjektive, die Ihrem Leser sagen, was er sehen und denken soll (Beispiel: „mit gefährlichem Knurren“), und anderes mehr.

Werfen Sie alles raus, was Ihr Erzähltempo verlangsamt oder dem Leser die Chance nimmt, am Geschehen teilzuhaben. Achten Sie auf Dynamik. Wenn Sie wählen können, verwenden Sie auch lieber Verben, die etwas aktiv ausdrücken, statt Substantive, die schnell abstrakt und sperrig wirken. (Beispiel: „Texte schreiben, die Leser anziehen“ statt „Texte mit Sogwirkung schreiben“.)

## 9. Trennen Sie sich von Floskeln

Wir hatten sie schon bei der Behördensprache: Floskeln wie „Bezug nehmend auf“ oder „in Erwartung Ihrer Rechnung“. Formulierungen, über die man kaum noch nachdenkt, die aber auch genausowenig sagen.

Wann immer Sie auf „Unkosten“ statt „Kosten“ stoßen, etwas „übermitteln“ wollen, was man auch „mitteilen“ kann, „mit schlafwandlerischer Sicherheit agieren“ statt beherzt zuzupacken – raus damit. Behördensprache, Relikte und abgenutzte Sprachbilder drohen zu verwirren oder zu langweilen.

## **10. Vergessen Sie die Überarbeitung nicht**

Und bei allem Verständnis dafür, zum Schluss kommen zu wollen: Vergessen Sie die Überarbeitung nicht. ;-)

Und damit meine ich nicht nur Rechtschreibung, Zeichensetzung oder Flüchtigkeitsfehler. Eine Überarbeitung greift tief in den Text ein, überprüft ihn auf seine Logik und Struktur, verbessert Klang und Sprache, geht Zitate und Belegen nach, und und.

Eine Überarbeitung macht einen Text erst rund. Bis zum nächsten Mal – und dem nächsten Text. :-)

© 2009 Heike Thormann

**Möchten Sie lernen, wie Sie anschaulicher, farbiger und lebendiger schreiben und dem Leser ein Erlebnis bieten? Dann ist vielleicht dieser Kurs etwas für Sie:**

## Kreativ Schreiben lernen

---

Leben Sie Ihren Traum und fangen Sie an zu schreiben. Lernen Sie, leichter und kreativer zu schreiben. Feilen Sie an Ihrem Handwerk und optimieren Sie Ihr Können.

Erfahren Sie, wie Sie mit kreativem Schreiben besser und professioneller schreiben.

Holen Sie sich jetzt Ihr Einstiegspaket ins Kreative Schreiben.

Bitte klicken Sie für mehr Informationen auf diesen Link:

[http://www.kreativesdenken.com/seminare/kreatives\\_schreiben.html](http://www.kreativesdenken.com/seminare/kreatives_schreiben.html)

*"Ich möchte Ihnen danken, dass Sie in so klarer Struktur, mit kraftvollen Beispielen und einfacher Führung durch das Programm all das vormachen, was Schreibende beherzigen sollten. Nicht nur junge Schreibtalente werden ihre Freude haben, sondern durchaus erfahrene Kollegen von Ihnen. Mehr davon." (Teilnehmer über den Kurs)*

---

## Schreiben für die Seele: Tipps für das autobiografische Schreiben

**Autobiografisches Schreiben ist mehr, als nur die Öffentlichkeit mit seiner mehr oder weniger ersehnten Lebensgeschichte zu beglücken. ;-) Wer über sein Leben schreibt und dieses schreibend betrachtet, schreibt in erster Linie für sich selbst und für seine Seele. Warum das so ist und wie Sie dazu unter anderem vorgehen können, erfahren Sie hier.**

Ich bin vor einigen Jahren mal gefragt worden, ob ich eine Kursreihe zum autobiografischen Schreiben für ältere Menschen entwickeln wolle. Ich habe abgelehnt, doch bei der Anfrage kamen sehr schön einige Motive vor, aus denen Menschen sich mit dem autobiografischen Schreiben beschäftigen.

Manche wollen ihr Leben der Nachwelt hinterlassen, damit an die Öffentlichkeit gehen oder ihre Familie beschenken. Das sind auch die, die oft ein regelrechtes Buch anstreben. Darum soll es in meinem Artikel nicht gehen.

Viele andere wollen aber auch nur ihr Leben Revue passieren lassen, es schreibend begreifen. Sie schreiben eher „szenisch“, verarbeiten einzelne Episoden, sie schreiben einfach, weil es ihnen gut tut oder weil sie damit bestimmte Dinge aufarbeiten wollen.

### Warum autobiografisch schreiben?

#### Blockaden lösen

Ängste, die wir in unserem Kopf sitzen haben und nicht ausdrücken können, blockieren.

Bei Krankheiten, Schicksalsschlägen, Misserfolgen, Trauerfällen, Verlusten und so weiter hilft es, sich den Schmerz von der Seele zu schreiben. Denn immer noch sind solche Themen in unserer Gesellschaft oft tabu. Entsprechend haben wir nie gelernt, damit umzugehen. Schreiben kann dann ein Ventil sein.

#### Verarbeiten und verstehen

Schreiben kann helfen, bestimmte Dinge zu verarbeiten und sich selbst besser zu verstehen.

Die Rückschau erlaubt uns, Muster zu sehen und zu verstehen, „Altlasten“ zu bereinigen oder bestimmte Situationen besser zu durchschauen.

Schreiben kann ein Instrument sein, sich selbst, die eigenen Gedanken, Wünsche, Antriebe zu hinterfragen, neue Eigenschaften auszubilden und andere zu verlernen. Über sein eigenes Leben zu schreiben, kann Persönlichkeitsentwicklung pur sein.

## Umformen und Sinn geben

Damit kann autobiografisches Schreiben auch helfen, sein aktuelles Leben zu gestalten. Denn unsere Erinnerungen sind keine detailgetreue Wiedergabe der Vergangenheit. Wir selbst und unsere jeweilige Sichtweise entscheiden, woran wir uns erinnern und wie wir uns erinnern. Wir wählen aus und interpretieren.

So ähnlich geht im übrigen auch mein Kurs „[Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens](#)“<sup>3</sup> vor. Das autobiografische Schreiben ist hier kein reiner Selbstzweck. Der Kurs hat stattdessen eine starke Zukunftsorientierung. Nach dem Motto: Wer sich kennt und weiß, wie er „tickt“, kann seine Zukunft und sein Leben besser gestalten.

Für den Einstieg habe ich ein paar Tipps für Sie gesammelt.

## Tipps für das autobiografische Schreiben

Eines vorweg: Da es meistens – und zumal in diesem Artikel – darum geht, *autobiografisch* zu schreiben, und nicht, seine *Autobiografie* zu schreiben, ist es relativ egal, ob Sie möglichst schön schreiben. Die Qualität Ihrer Texte ist nur dann interessant, wenn Sie mit dem Gedanken spielen, Ihre Lebensgeschichte als Buch herauszubringen.

Hängen Sie sich also bitte nicht damit auf, an Formulierungen zu feilen. Viel wichtiger sind im Autobiografischen Schreiben diverse Formen, sich zu erinnern.

Es ist zwar, wie gesagt, eine Tatsache, dass wir uns nie daran erinnern, wie etwas „wirklich war“. (Ganz davon abgesehen, dass auch dies im Auge des Betrachters liegt.) Unsere Erinnerungen hängen davon ab, wie wir über etwas denken.

Doch ohne Erinnerungen geht es nicht. ;-) Manche liegen uns sofort auf der Hand. Andere haben wir vielleicht aus Scham oder Schuldgefühl verdrängt. Umso wichtiger ist es, dass wir versuchen, sie herauszukitzeln.

## Erinnerungen aktivieren

Foto-Alben sind eine erstklassige Möglichkeit, sich zu erinnern. Dia-Abende, Familien-Videos, Tagebücher, alte Briefe und Dokumente. Alles, was Ihnen hilft, die entsprechenden Anlässe Revue passieren zu lassen. Oder altes Kinderspielzeug, Muscheln vom Strandausflug – versetzen Sie sich in Gedanken in diese Zeit und frischen Sie Ihre Erinnerungen auf.

Oder denken Sie ein wenig um die Ecke. Fördern Sie Erinnerungen zutage, die nicht so klar mit etwas verbunden sind.

---

<sup>3</sup> <http://www.kreativesdenken.com/seminare/lebensgeschichte.html>

Sehen Sie zum Beispiel aus dem Fenster. Sehen Sie sich das letzte Blatt am nackten Baum gegenüber an. Fragen Sie sich: Woran erinnert mich das? Was fällt mir dazu ein? Vielleicht taucht blitzartig eine Erinnerung vor Ihrem geistigen Auge auf, wie Sie als Kind singend durch Blätterhaufen stürmen oder heiße Maronen essen. Folgen Sie diesen Bildern.

Oder nutzen Sie das nächste Klassentreffen und wandern Sie durch Ihre alte Schule. Schnuppern Sie an der alten Tafel, streifen Sie mit der Hand über die leeren Bänke. Ganze Schülergenerationen haben vielleicht darauf gegessen. Können Sie Ihr altes Ich sehen? Welche Anekdoten fallen Ihnen dazu ein? Welche Dramen? Welche Freuden?

### **Etwas aufarbeiten und analysieren**

Wollen Sie ein bestimmtes Ereignis aufarbeiten, kann es auch Sinn machen, mit einem Fragen-Katalog zu arbeiten.

Rufen Sie sich die Szene wieder ins Gedächtnis und fragen Sie sich zum Beispiel:

- Was ist alles passiert? Was habe ich erlebt?
- Was davon war mein Anteil? Was habe ich getan?
- Was war gut, was war schlecht? Was habe ich gelernt?
- Was bedeutet das für mich, mein Leben und meine Zukunft?
- Welche Konsequenzen will ich daraus ziehen?

Sie können die Fragen natürlich auch beliebig anpassen.

### **Es aus dem Unterbewusstsein locken**

Ich erwähnte es oben schon: Manche Erinnerungen wollen einfach nicht. Wir haben sie zu tief in uns vergraben, sie abgeschüttelt oder vielleicht auch nie bewusst wahrgenommen.

Versuchen Sie dann, sie zu locken. Schreiben Sie zum Beispiel Julia Camerons Morgenseiten<sup>4</sup> oder machen Sie ein kleines Free Writing<sup>5</sup>.

Das heißt, schreiben Sie automatisch, ohne zu gestalten. Überlegen Sie sich beispielsweise ein Thema und schreiben Sie drauflos. Ohne Punkt und Komma, so unzensuriert wie möglich. Es geht nicht darum, „richtige“ Texte zu schreiben. Es geht eher darum, sich sozusagen in „Trance“ zu schreiben und alles an Gedanken herauszulassen, was Sie dazu in sich tragen.

---

<sup>4</sup> <http://www.kreativesdenken.com/artikel/morgenseiten-schreiben.html>

<sup>5</sup> <http://www.kreativesdenken.com/service/crashkurs-free-writing.html>

### **Nach einem Teil fürs Ganze suchen**

Oft sehen wir den Wald vor lauter Bäumen nicht. Wir können viele einzelne Szenen wiedergeben, doch welches Grundmuster dahinter steht, entgeht uns. Doch es gibt auch Schlagworte, Momente, Bilder, die dieses Grundmuster deutlicher verkörpern. Suchen Sie nach ihnen.

Das können zum Beispiel „geflügelte Worte“ sein, die in Ihrer Familie kursieren und unterschwellige Werte und Glaubenssätze beinhalten. Sätze wie etwa: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“ Oder: „Die da oben machen mit uns sowieso, was sie wollen.“ Bringen Sie so etwas noch mit einzelnen Ereignissen aus Ihrem Leben zusammen und das Muster müsste klar werden.

Oder überlegen Sie einmal, welches Lieblingszitat Sie angeben, wenn Sie danach gefragt werden. Erstens wird es wahrscheinlich im Laufe Ihres Lebens wechseln. Und zweitens sagt es natürlich auch immer etwas über Sie selbst und Ihre aktuelle Sicht auf Ihr Leben aus.

### **Nach Zuhörern suchen**

Wer autobiografisch schreibt, schreibt oft allein. Doch das muss nicht sein. Schnacken Sie per eMail über Ihre letzten Abenteuer bei der Suche nach der neuen Wohnung. Suchen Sie sich jemanden, dem Sie von persönlichen Hochs und Tiefs schreiben können.

Wie gesagt, unsere Kultur umgibt oft ein Tabu, was Ängste, Tod, Niederlagen und so fort angeht. Es fällt uns schwer, darüber zu reden. Schreiben macht es leichter, sich etwas – genau – von der Seele zu schreiben. Und es tut gut, wenn wir Menschen haben, die uns zeigen, dass wir (damit) nicht allein sind.

### **Neu programmieren**

Und noch einmal: Autobiografisches Schreiben ist nicht nur Verarbeitung. Wir formen damit auch unsere Sicht von der Welt.

Das bedeutet, wir bestimmen, ob wir uns zum Beispiel über eine schwere Kindheit grämen oder auch die guten Seiten darin sehen. Wir bestimmen, ob wir einen Job für einen Fehlschlag halten oder sehen, was wir daraus mitnehmen.

Suchen Sie nach einzelnen schönen Momenten, und nach und nach werden Ihnen immer mehr einfallen. Dadurch wird nicht plötzlich alles rosarot erscheinen, doch es wird ausgewogener werden.

Schreiben Sie es sich von der Seele – und schreiben Sie für die Seele. Ihr Leben ist die Quelle – und zugleich das Ziel dafür. ;-)

© 2011 Heike Thormann

**Haben Sie Lust bekommen auf mehr autobiografisches Schreiben? Möchten Sie sich besser kennenlernen? Dann könnte dieser Kurs etwas für Sie sein:**

## Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens

---

Arbeiten Sie an Lebensträumen und -visionen. Bringen Sie wieder Farbe und Glanz in Ihr Leben. Gehen Sie in die Tiefe und lösen Sie Blockaden.

Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens und die Ihrer Zukunft.

Finden Sie jetzt mit autobiografischem und kreativem Schreiben heraus, wer Sie sind und was Sie wollen.

Bitte klicken Sie für mehr Informationen auf diesen Link:

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/lebensgeschichte.html>

*"Den Kurs finde ich sehr gut geschrieben - informativ, gut strukturiert, gut gestaltet - es ist immer der rote Faden erkennbar. Der Aufbau der Lektionen ist logisch; ich habe mich richtig an die Hand genommen und durch das Labyrinth meiner Wünsche, Erfahrungen und Blockaden geführt gefühlt." (Teilnehmer über den Kurs)*

## Fünf Wege, wie Sie sich mit Schreiben besser kennenlernen

**“Der Mensch, das unbekannte Wesen” – so lautet ein Sprichwort. Und am wenigsten kennen wir oft den Menschen, der uns am vertrautesten sein sollte – uns selbst. Kein Wunder, wenn wir in unserem Leben immer wieder danebengreifen, Weichen falsch stellen und den Sinn unseres Lebens nicht sehen. Wie Sie sich mit Schreiben besser erkennen können, um Ihr Leben bewusster zu gestalten, das erfahren Sie hier.**

Hin und wieder verarbeite ich die Frage eines Lesers oder Teilnehmers gern zu einem Artikel. Eine solche Frage einer Abonentin meines Newsletters lautete:

*„Kann Schreiben mir helfen, mit meiner Vergangenheit aufzuräumen, mich selbst besser zu verstehen und einen neuen Sinn für mein Leben zu finden?“ (leicht abgewandelt)*

Meine Antwort lautete, dass Schreiben zwar kein Therapie-Ersatz sein kann, und dass manche Dinge meines Erachtens einfach zu tief gehen, um mit ihnen für sich schreibend „aufzuräumen“.

**Aber Schreiben kann in der Tat helfen, sich selbst zu erkennen.** (Und wird auch entsprechend in bestimmten Therapie- und Coachingformen verwandt.)

Schreiben kann Ihnen helfen,

- sich selbst deutlicher zu sehen
- Ihre Vergangenheit besser zu verstehen
- Ihre Träume und Bedürfnisse aufzudecken
- und so einen neuen Sinn für Ihr Leben zu finden.

Oder mit anderen Worten: **Schreiben ist ein ideales Mittel zur Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung.**

Fünf Wege, wie (und warum) Sie sich mit Schreiben besser kennenlernen können, finden Sie hier.

### 1. Mit Schreiben nehmen Sie sich selbst und Ihre Umwelt besser wahr

Viele Mönche Asiens tauchen seit Jahrhunderten ihre Tuschepinsel in Tinte, und malen langsam und bedächtig ein Schriftzeichen nach dem anderen auf das Papier – Kalligrafie, eine Kunst, die auch hierzulande immer mehr Anhänger gewinnt.

Kalligrafie ist aber mehr als nur eine ästhetische Kunstform. Indem Sie sich konzentriert Ihren Schriftzeichen widmen, verlangsamen Sie zugleich Ihr Denken und schärfen Ihren Blick.

Kein Wunder, dass (Auf-) Schreiben unter anderem zur Meditation und Selbstwahrnehmung empfohlen wird. Denn durch das Aufschreiben können Sie das, was Sie sehen, hören, fühlen und erleben, besser wahrnehmen, interpretieren und verarbeiten.

Probieren Sie es aus und halten Sie zum Beispiel jeden Tag einige wichtige Erlebnisse und Gedanken fest. Selbst wenn Sie nur ein paar Stichpunkte sammeln, hilft Ihnen das schon, zu rekapitulieren: Das ist heute passiert. So habe ich mich dabei gefühlt. Das war gut, das weniger. Und so weiter.

Schreiben ist aber nicht nur ein Wahrnehmungsinstrument (um genauer zu sehen). Es ist auch ein WahrnehmungsfILTER (um das Sehen zu steuern).

Denn unser Gehirn ist extrem gut darin, alles Schlechte zu sehen und uns vor allem auf unsere Fehler aufmerksam zu machen. Das ist auch manchmal gut so, wenn es etwa für unser Überleben wichtig ist, aus unseren Fehlern zu lernen. Aber es kann auch dazu führen, dass wir die Welt nur noch in düsteren Farben wahrnehmen und unser Leben bei all unseren Fehlern nicht mehr lebenswert finden.

Mit Schreiben können Sie gegen dieses Selbstbild angehen. Schreiben Sie all das Gute auf, das es in Ihrem Leben gibt. Alle kleinen Erfolge und schönen Momente. Schaffen Sie mit dem Schreiben ein Gegengewicht. Setzen Sie sich aktiv und positiv mit dem Leben auseinander – mit Ihrem eigenen und dem um Sie herum.

## **2. Mit Schreiben können Sie sich selbst beobachten und Gewohnheiten erkennen**

Ich empfehle es meinen Teilnehmern immer wieder: Mach es nicht so, wie man es Dir sagt, sondern finde Deinen eigenen Weg. Nimm die Anregungen anderer als das, was sie sind: Anregungen, keine Gebote.

Denn wir alle sind verschieden, und was für den einen richtig sein mag, kann beim anderen ganz und gar nicht funktionieren. Der eigentliche Lerneffekt setzt dann ein, wenn wir die Tipps und Hinweise anderer so auf uns übertragen, dass wir gut damit klarkommen.

Die richtige Arbeitstechnik, der Lebenshilfe-Tipp ... alles muss zu unserem Selbst passen. Es muss unser Leben und unsere Lebensweise unterstützen, sonst hat es keinen Sinn.

Dafür müssen wir uns aber erst einmal selbst kennen. Wir müssen unsere Art zu leben, unsere Gewohnheiten kennen. Für viele ein Problem, weil sie nicht gelernt haben, sich selbst und ihr Leben zu beobachten.

Deshalb mein Tipp (genau ;-)): Greifen Sie auch hier wieder zum Hilfsmittel Schreiben.

Wenn Sie beispielsweise die neueste Zeitmanagement-Methode ausprobieren wollen, dann notieren Sie erst einmal, wie Sie bis jetzt mit Ihrer Zeit umgegangen sind. Schreiben Sie ganz genau auf, wie Sie Ihren Tag verbringen, wie viel Zeit Sie welcher Tätigkeit widmen, warum und bei welchen Gelegenheiten Sie das Gefühl haben, mit Ihrer Zeit nicht zurecht zu kommen. Und so weiter, und so fort.

Zeichnen Sie Ihre eigenen Gewohnheiten und Prioritäten auf. Erst dann macht es Sinn, Methoden zu suchen, um diese zu ändern.

### **3. Schreiben hilft Ihnen, Lebensmuster und Glaubenssätze deutlich zu machen**

Wer bin ich? Woher komme ich? Warum bin ich das geworden, was ich bin? Wohin gehe ich? Was ist der Sinn des Lebens, der Sinn meines Lebens?

Das sind Fragen, die sich viele stellen. Schreiben, oder genauer autobiografisches Schreiben, kann hier helfen, Antworten zu finden.

So können Sie zum Beispiel mit Elementen aus Ihrer Autobiografie Ihre Vergangenheit unter die Lupe nehmen: Wie sind Sie erzogen worden? Welche Menschen haben Sie geprägt? Welche Glaubenssätze haben Sie vielleicht verinnerlicht? Welche Entscheidungen haben Sie warum getroffen? Und Ähnliches mehr.

Eine Methode dazu: Das Soziogramm. Das sind die sozialen Beziehungen der Menschen in Ihrem Leben beziehungsweise Ihre Beziehung zu diesen Menschen. Zu welchen Menschen fühlen Sie sich warum hingezogen? Mit welchen geraten Sie immer wieder in Konflikt? Und und ...

Halten Sie schreibend nach Mustern Ausschau und finden Sie es heraus.

Denn ein großer Teil unserer Verhaltensweisen lässt sich direkt aus unserer Vorgeschichte, aus unserem Leben erklären. Die Art und Weise, wie wir groß werden, die Werte, mit und zu denen wir erzogen werden, die Erfahrungen, die wir im Laufe des Lebens machen – alles hat Einfluss auf unsere Denk- und Handlungsweisen.

Wie wir unser Leben gestalten, ob wir mit ihm zufrieden sind oder nicht, ob wir einen Sinn darin sehen oder nicht – vieles ist eine unmittelbare Folge unserer persönlichen Lebensgeschichte.

### **4. Schreiben eröffnet Ihnen einen Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein**

Eine bewusste Beobachtung unserer Selbst und unserer Art, unser Leben zu führen, ist gut, aber vieles bleibt uns trotzdem verborgen. Blinde Flecken haben wir schließlich alle.

Manchmal hilft da das Fremdbild, also der Eindruck, den ein anderer von uns hat. Obwohl auch der begrenzt und noch dazu von dessen eigenen Denkmustern geprägt ist.

Eine andere Vorgehensweise ist es, unser Unterbewusstsein anzuzapfen, herauszuholen, was wir in ihm tragen, und das dann bewusst zu untersuchen.

Ein gutes Hilfsmittel dafür: Kreatives Schreiben.

Denn mit kreativen Schreibtechniken können Sie Ihre normale Selbstkontrolle und den inneren Zensor abschütteln. Wovon Sie sonst vielleicht nur zu träumen wagen oder was Sie instinktiv meiden, kann das kreative Schreiben freilegen und deutlich machen. Seine Stärke ist der Zugang zu Ihrem Unbewussten und damit zum eigentlichen Kern Ihres Selbst.

Egal, welche Techniken Sie auch verwenden, ob [Free Writing](#)<sup>6</sup> oder Methoden wie Brain Writing, Clustering, Buchstabenbilder, Wörterblumen und und: Ziel ist es immer, schreibend Ihr Ich auszudrücken und sich selbst zu erkennen.

Wenn Sie so wollen, ein anderer Ansatz für Selbsta Ausdruck und Selbsterkenntnis. Ein Abbild von Dingen, von denen Sie bewusst keine Ahnung haben – und die doch immer wieder Ihr Leben prägen.

## 5. Mit Schreiben können Sie Ihre Gedanken klären und erkennen

Warum schreibe ich? – Eine Teilnehmerin schrieb mir dazu mal: „Um meine Gedanken und Träume festzuhalten.“ Eine andere nannte es: „Um meine Gedanken zu klären.“ Beide haben Recht.

Gedanken, Wünsche, Träume, Sehnsüchte – was immer Ihnen durch den Kopf schießt, können Sie mit Schreiben festhalten, ordnen und sortieren. Und: Schreiben hilft Ihnen auch, diese Gedanken Schritt für Schritt besser zu verstehen und ihnen einen Sinn zu verleihen.

Man sagt nicht umsonst, dass Schreiben Denken auf Papier ist. Wenn Sie schreiben wollen, müssen Sie zunächst einmal denken können.

Umgekehrt bedeutet das aber auch, dass Schreiben Ihr Denken schult.

Etwas in Worte zu fassen und klar auszudrücken, zu strukturieren und in eine logische Reihenfolge zu bringen, nach Zusammenhängen zu suchen und Verbindungen zu erkennen – mit jedem Text, den Sie schreiben, arbeiten Sie an genau diesen Dingen und verbessern damit Ihre Fähigkeit zu denken. Und je besser Ihr Denken, desto größer auch Ihre Chance, bei sich selbst Zusammenhänge zu erkennen und sich deutlicher zu sehen.

---

<sup>6</sup> <http://www.kreativesdenken.com/service/crashkurs-free-writing.html>

Die Aufgabe des Tages lautet also: Schreiben Sie. Schreiben Sie und achten Sie auf Ausdruck, Zusammenhänge und Struktur.

So gerüstet können Sie auch Ihre Träume und Wünsche nach Mustern und Möglichkeiten abklopfen – und daran arbeiten, Sie sich zu erfüllen.

© 2008 Heike Thormann

**Die genannten kreativen Schreibmethoden finden Sie in meinen Kursen "Kreativ Schreiben lernen" und "Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens". Wenn Sie noch mehr über sich erfahren wollen, könnte dieser Kurs etwas für Sie sein:**

## Erkenne dich selbst

---

Lernen Sie in diesem Online-Kurs,

- wie Sie sich selbst besser kennen lernen
- wie Sie Ihre Stärken und Talente erkennen und
- wie Sie mit Ihrem Selbstbild auch sich selbst verändern.

Bitte klicken Sie für mehr Informationen auf diesen Link:

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/selbsterkenntnis.html>

*"Dein Kurs hat mir sehr interessante Denkansätze gegeben, die mir auch auf lange Sicht noch weiterhelfen werden. Einige Übungen und die entsprechenden Beiträge der anderen Kursteilnehmer haben mir neue Aspekte meiner Persönlichkeit gezeigt und waren überraschend zutreffend. Andere Übungen haben mir sehr geholfen, mich mit anderen Augen und weniger selbstkritisch zu sehen." (Teilnehmer über den Kurs)*

## Tipps zum Durchhalten beim Schreiben und für Kreative: 15 Tipps für ein besseres Durchhaltevermögen

**Mehr Durchhaltevermögen ist eigentlich immer ein Thema, wenn der innere Schweinehund regiert und das Sofa lockt. Gerade kreative Taten brauchen aber oft einen besonders langen Atem, wenn sie das Licht der Welt erblicken wollen. Deshalb habe ich hier 15 Tipps für Sie gesammelt, wie Sie leichter durchhalten.**

Das Thema „Durchhalten“ ist immer wieder für Kreative wichtig. Nur die wenigsten kreativen Ideen und Höhenflüge lassen sich binnen fünf Minuten oder selbst einer Stunde verwirklichen. Vieles braucht einfach Zeit und einen langen Atem. Bücher, Bilder, neue Produkte, der Aufbau einer selbstständigen Existenz als Kreativer, der Durchbruch als Künstler, egal was.

Kreative brauchen Selbstdisziplin, um trotz Sonnenschein und Ferienstimmung das halbvollendete Bild fertig zu malen. Und sie brauchen genug Selbstmotivation, um auch mit Hängern klarzukommen.

Denn was im Rausch des kreativen Schaffensdrangs noch mühelos von der Hand gehen mag, kann in Phasen der Abkühlung zur zähen Masse werden. Spätestens dann ist Durchhaltevermögen angesagt.

Deshalb habe ich hier 15 Tipps für Sie gesammelt, wie Sie leichter durchhalten. Sie unterscheiden sich ein wenig von den üblichen Tipps, wie Sie sich besser selbst motivieren. Aber sehen Sie selbst.

### 1. Entwickeln Sie eine kreative Leidenschaft

Sie sollten das, was Sie tun, lieben. Der schnöde Mammon, der Sie im Brotjob noch bei der Stange halten mag, ist bei vielen Kreativen gerade am Anfang oft eine heikle Frage. Wenn Sie nur deshalb zum Stift greifen, weil Sie binnen eines halben Jahres zum schwer verdienenden Bestseller-Autor werden wollen, sollten Sie ihn besser gleich wieder hinlegen. Die Hingabe an das geliebte Werk ist es, die Sie durchhalten lässt.

### 2. Greifen Sie möglichst hoch

Bleiben Sie ruhig dabei, Bestseller-Autor werden zu wollen. Je höher und ehrgeiziger Ihre Ziele sind, desto mehr wird es Sie motivieren, sie zu erreichen.

Wenn Sie nicht von der rauen Wirklichkeit („doch kein Bestseller“) eingeholt werden wollen, können Sie ja mit einem kleinen Trick arbeiten: Bleiben Sie vage. Also nicht: Bis zum xx. (Fester Termin.) Oder: Mit den und den Zahlen. (Feste Größe.) Lassen Sie solche Messlatten weg. So herrscht immer das Prinzip Hoffnung, das Sie aufrechterhalten wird.

### 3. Rechnen Sie mit Widerstand

Damit meine ich eigentlich weniger den Widerstand der vernachlässigten Freunde und Familie, die Sie nicht vergessen sollten. ;-) Ich meine Ihren eigenen Widerstand.

Der innere Schweinehund ist um unser Wohl besorgt, tut uns aber nicht immer einen Gefallen, wenn er uns vor allem Übel bewahren will. Wer wachsen will, muss sich auch etwas abverlangen können. Tricksen Sie ihn aus. Nur so werden Sie durchhalten.

### 4. Ändern Sie Ihren Fokus

Regen Sie sich nicht über die Schwierigkeiten auf, die Ihnen die Tour vermasseln wollen. Sehen Sie in ihnen interessante Herausforderungen, die nur darauf warten, gemeistert zu werden. ;-) Lassen Sie den Spieler in sich los und ran.

### 5. Setzen Sie sich Scheuklappen auf

Manchmal hilft nur sture Bockigkeit. Sie können noch so talentiert sein: Wenn Sie nicht die Ausdauer mitbringen, dieses Talent auch auszuüben und vor allem immer wieder beharrlich zu üben, kommen Sie nicht weit.

### 6. Finden Sie etwas, was Sie „zieht“

Wie gesagt, das Sofa lockt, egal, wie groß die Begeisterung für das eigene Tun auch sein mag. Es ist nur menschlich, unbequemen Dingen aus dem Weg gehen zu wollen. Suchen Sie sich dann etwas oder jemanden, um sich „ziehen“ zu lassen.

Das kann ein Vorbild und Mentor sein, der Sie inspiriert, es auch zu schaffen. Oder ein leuchtendes Ziel. Nicht wenigen hilft es auch, ihren Neid zu kultivieren nach dem Motto „was der kann, das kann ich auch“. Sie sollten nur damit umgehen können. Sonst kann es Sie schnell innerlich zerfressen und kontraproduktiv sein.

### 7. Lesen Sie Erfolgsstorys

Kaum etwas ist so inspirierend für das eigene Durchhaltevermögen wie die Geschichten von Leuten, „die es geschafft haben“. Mit einer Einschränkung: Diese Leute sollten menschlich und auf dem Teppich bleiben und auch von ihren Schwierigkeiten erzählen.

Und zwar nicht nur, weil strahlende Erfolgsmenschen schnell unbeliebt werden und einen nur zu sehr an die eigenen Fehler und Schwächen erinnern. ;-) Sondern auch, damit man aus diesen Geschichten lernen kann.

## 8. Ziehen Sie aufbauende Vergleiche

Nicht nur die Erfolge anderer, auch die eigenen motivieren und lassen einen durchhalten. Wenn Sie zum Beispiel schon mal ein Buch geschrieben haben, wird es Ihnen leichter fallen, die Energie für ein zweites aufzubringen.

Oder machen Sie es wie ich: Ich vergleiche den Aufbau meines Unternehmens (neue Erfahrung) mit einem Studium (alte, gemeisterte Erfahrung), und jedes Jahr bringt mich dem erfolgreichen Studienabschluss, also dem florierenden Unternehmen näher.

## 9. Glauben Sie an sich

Eigentlich eine Binsenweisheit, aber wenn Sie sich nicht zutrauen, durchhalten zu können, werden Sie auch nicht durchhalten. Die Überzeugung „ich schaffe das sowieso nicht“ wird sich zu tief in Ihre Gehirnbahnen eingefressen haben.

Je optimistischer Sie Ihre eigene Kraft beurteilen, desto eher wird Ihnen Ihr Vorhaben auch gelingen. Setzen Sie hier an und suchen Sie nach positiven Beispielen, seien sie noch so klein. Das Wissen darum, Dinge wirklich umgesetzt zu haben, die Sie sich vorgenommen hatten, wird Ihren Glauben an sich selbst beflügeln.

## 10. Erlauben Sie sich zu wachsen

Kreative sind schwierige Menschen. Mit ihrem Perfektionismus und ihren hohen Ansprüchen an sich selbst machen sie es sich nicht leicht und verderben sich die Freude an ihrem Tun und an ihrer Kunst. Erlauben Sie sich zu wachsen. Niemand kommt als Mozart zur Welt, nicht einmal Mozart selbst. Erfreuen Sie sich an Ihrer Entwicklung, schielen Sie nicht auf das perfekte Endergebnis.

## 11. Gehen Sie methodisch vor

Ich weiß, Methodik und das geliebte kreative Chaos scheinen sich auszuschließen. Das muss aber nicht sein. Geben Sie dem systematischen Vorgehen eine Chance. Es wird Sie leichter durchhalten lassen. Machen Sie einen Plan, arbeiten Sie auf Ziele hin, setzen Sie Prioritäten, und so weiter, und so fort. Das gute, alte Selbstmanagement eben.

## 12. Halten Sie Zwischenschau

Halten Sie auch immer wieder inne und ziehen Sie Bilanz. Machen Sie sich Ihre Zwischenergebnisse klar. Was haben Sie bis jetzt erreicht? Was haben Sie schon alles geschafft? Lernen Sie es, auch Ihre kleinen (Teil-) Erfolge wertzuschätzen. Das Wissen

darum, wie weit Sie schon gekommen sind, wird Sie auch den Rest leichter durchhalten lassen.

### **13. Machen Sie mehr von dem, was funktioniert**

Immer neue Nischen, Spielarten, Ansätze auszuprobieren, hat seinen Reiz, aber auch seinen Preis. Sie werden immer wieder der Anfänger sein, der, angesichts all der Schwierigkeiten, die Anfänge nun mal so mitbringen, nicht durchzuhalten droht.

Machen Sie deshalb mehr von dem, was Sie schon beherrschen. Das lässt Sie routinierter am Ball bleiben. Sie können ja immer noch nebenbei mit neuen Dingen spielen oder alle paar Jahre einen Kurswechsel vornehmen.

### **14. Seien Sie gut zu sich**

Niemand kann immer nur durchhalten. Seien Sie gut zu sich, gönnen Sie sich Auszeiten, lassen Sie mal locker. Wenn das, was Sie tun, zum Zwang oder zur Last wird, ist Ihnen nicht geholfen. Ruhephasen gehören zum Durchhalten einfach dazu und brauchen keine Rechtfertigung.

### **15. Have fun**

Ich schließe den Kreis und kehre, leicht verändert, an den Anfang zurück: Haben Sie Spaß an der Sache. Sehen Sie es nicht so verbissen. Lernen Sie, über sich und die vielen Fehler, die Ihnen passieren werden, zu lachen.

Manchmal ist in der Tat der Weg das Ziel. Und das, was Sie auf diesem Weg lernen, wird immer ein Teil von Ihnen sein und Sie weiterbringen. Ob Sie nun dranbleiben oder doch mal irgendwann aufgeben oder abschwanken: Je mehr Sie lernen und mitnehmen, desto mehr werden Sie davon profitieren.

Ich wünsche Ihnen allzeit ein gutes Gelingen.

© 2010 Heike Thormann

**Möchten Sie noch mehr Tipps, wie Sie durchhalten und Ihr Ziel erreichen? Vielleicht sogar einen praktischen "Leitfaden"? Dann könnte dieser Kurs etwas für Sie sein:**

## Motiviert ans Werk

---

Verschieben Sie nicht auf morgen, lassen die Flügel hängen, oder werfen die Flinte ins Korn.

Lernen Sie, wie Sie sich mit Denktechniken und Kreativtechniken erfolgreich selbst motivieren, um das Leben mit seinen Herausforderungen besser zu meistern.

Lernen Sie jetzt, wie Sie motiviert ans Werk gehen und motiviert bleiben.

Bitte klicken Sie für mehr Informationen auf diesen Link:

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/tipps-fuer-eine-kreative-selbstmotivation.html>

*"Mir hat dieser Kurs total gut gefallen und ich fand ihn ausgesprochen hilfreich, vor allem auch deswegen, weil er sich auf alle Pläne beziehungsweise Ziele übertragen lässt. Das Bemerkenswerte an diesem Kurs ist ja gerade, dass er einen dazu "nötigt", sich wirklich darüber im Klaren zu sein: "Was will ich eigentlich?" Darüber hatte ich mir bislang keine Gedanken gemacht." (Teilnehmer über den Kurs)*

## 10 Tipps, wie Sie erfolgreich lernen

**Wer Probleme beim Lernen hat, muss keine Null sein, die es einfach nicht hinkriegt. Wer nicht lernen kann, weiß vielleicht einfach nicht, wie man richtig lernt. Nun kann ich Ihnen nicht mit zehn kurzen Tipps zeigen, wie Sie lernen, zu lernen. Aber ein paar Tricks und Kniffe, wie Sie erfolgreich lernen, die sind hier drin.**

### 1. Klären Sie die Voraussetzungen

Lernen Sie nicht einfach drauflos. Es macht wenig Sinn, morgens die Fahrt zur Arbeit für ein paar Vokabeln zu nutzen, wenn Sie ein Nachtmensch sind und aus Ihren verquollenen Augen kaum geradeaus sehen können. Es macht auch wenig Sinn, am Küchentisch zu lernen, wenn Sie damit unterbewusst immer nur hektisches Manövrieren zwischen Töpfen und Tellern verbinden.

Klären Sie die Voraussetzungen: Finden Sie heraus, wann, wo und wie Sie am besten lernen. (Lernstil erkennen) Überlegen Sie, ob Sie beispielsweise lieber allein oder mit anderen lernen, ob Sie lieber mit Büchern oder mit Audio-Dateien arbeiten. (Lerntyp erkennen) Beobachten Sie sich selbst, zu welchen Zeiten Sie besonders gut lernen. (Nach dem [Biorhythmus](#)<sup>7</sup> lernen.) Suchen Sie sich einen Lernort, an dem Sie sich wohlfühlen und entspannt arbeiten.

### 2. Stimmen Sie sich positiv ein

Theoretisch können wir auch lernen, wenn wir uns unter Druck setzen. Angenehmer und nicht zuletzt oft erfolgreicher wird es aber, wenn wir uns positiv einstimmen und sozusagen auf das Lernen freuen. Denken Sie zum Beispiel an Ihr Hobby: Fällt es Ihnen da schwer, sich zu motivieren und, sagen wir, Fotografieren oder Segeln zu lernen? Sehen Sie, die positive Grundeinstellung macht's. ;-)

Nun werden Sie nicht alles ähnlich freudig lernen wie Ihr Hobby. Aber helfen Sie zumindest ein wenig nach: Machen Sie sich klar, welchen Gewinn Sie davon haben, etwas zu lernen. Wie hilft Ihnen das neue Wissen weiter? Inwiefern profitieren Sie davon?

### 3. Planen und organisieren Sie

Lernen Sie nicht ins Blaue hinein. Wenn Sie Pech haben, lernen Sie zu viel, zu wenig oder das Falsche. Überlegen Sie vorher ganz genau: Was will ich überhaupt lernen? Was brauche ich wirklich? Und worauf könnte ich auch verzichten? Schrumpfen Sie Ihren Lernstoff auf das Notwendige herunter.

---

<sup>7</sup> <http://www.kreativesdenken.com/service/formular-biorhythmus.html>

Teilen Sie dieses „Skelett“ anschließend in handliche, machbare Aufgaben ein. Arbeiten Sie eine sinnvolle Reihenfolge heraus. Und versehen Sie alles mit Terminen, Fristen oder Ähnlichem, die Ihrem Vorgehen eine Struktur geben.

#### **4. Machen Sie sich mit dem Lernstoff vertraut**

Gehen Sie in Gedanken oder ganz buchstäblich Ihren Lernstoff durch. Sichten Sie Unterlagen, Bücher, Skripte oder Aufgaben, was auch immer. Machen Sie sich Ihren Lernstoff vertraut. Damit bereiten Sie den Boden fürs spätere Lernen. So schaffen Sie den Rahmen, in dem Ihr Gehirn alles Kommende leichter einordnen kann.

Suchen Sie auch nach Unterschieden und Gemeinsamkeiten zu schon vorhandenem Wissen. So schaffen Sie Anknüpfungspunkte, an denen Ihr Gehirn die neuen Informationen andocken kann.

#### **5. Bearbeiten Sie Ihren Lernstoff**

Preisfrage: Was ist der Unterschied zwischen „nur gelesen“ und „selbst getan“? Nun, zum einen werden Sie alles, was Sie bearbeiten oder sich selbst erarbeiten, besser verstehen, denn Sie haben sich aktiv mit dem Lernstoff auseinandergesetzt.

Sie werden sich die Dinge aber auch besser merken. Denn durch das aktive Tun setzen sich die neuen Informationen effektiver im Gedächtnis fest, als wenn Sie etwas nur lesen.

Belassen Sie es deshalb nicht beim Lesen. Strukturieren und gliedern Sie Ihr Material. Versuchen Sie, das Wesentliche zu erkennen. Schauen Sie, ob Sie Gesetzmäßigkeiten erkennen können. Und anderes mehr.

#### **6. Lernen Sie mit allen Sinnen**

Es klang gerade schon an: Etwas aktiv zu tun, ist besser, als etwas nur zu lesen. Nicht zuletzt, weil Sie mehr Lernkanäle beziehungsweise Sinneskanäle ansprechen, also Wege, über die das neue Wissen Ihr Gehirn erreicht und aufgenommen wird.

Lernen Sie deshalb mit allen Sinnen, sprechen Sie verschiedene Lernwege an.

- Schreiben oder zeichnen Sie die neuen Inhalte.
- Arbeiten Sie mit Unterstreichungen, Farben oder Ähnlichem.
- Erfassen Sie die Zusammenhänge mit einer Mind Map.
- Stellen Sie sich das Gelernte bildlich vor.
- Verknüpfen Sie es mit Gefühlen.
- Sprechen Sie sich Ihren Lernstoff laut vor.

- Erzählen Sie sich Geschichten.
- Gehen Sie beim Lernen auf und ab.
- Und so weiter, und so fort.

Je mehr Sinne Sie einbeziehen, desto leichter können Sie sich etwas merken.

## **7. Lernen Sie in Blöcken**

Achten Sie darauf, ähnlichen Lernstoff nicht unmittelbar hintereinander zu lernen. Damit würden Sie Überlagerungen produzieren, die entweder den neuen Lernstoff blockieren oder den bereits gelernten älteren überlagern. Lernen Sie also nicht zum Beispiel erst Französisch und dann Spanisch. Beide Sprachen ähneln sich zu sehr.

Lernen Sie in Blöcken. Das heißt, wechseln Sie verschiedene Themen und Inhalte ab. Oder machen Sie zwischendurch etwas völlig anderes.

Das empfiehlt sich übrigens generell, nicht nur bei ähnlichen Lernstoffen. Ihr neues Wissen kann sich so besser setzen, ohne sich mit anderen Informationen ins Gehege zu kommen.

Und das i-Tüpfelchen ist, dass Ihr Gehirn sich Anfang und Ende einer Lerneinheit besser merken kann als den Mittelteil. Die Aufmerksamkeit ist hier höher. Das bedeutet: Je mehr „Blöcke“ Sie haben, je öfter Sie also etwas beginnen oder beenden, desto mehr neues Wissen wird auch hängenbleiben.

## **8. Lernen Sie nicht zu viel auf einmal**

Manchmal lässt es sich nicht vermeiden und der eine oder andere Gewaltmarsch im Lernen muss her. Besonders förderlich ist die Sache aber nicht. Wenn Sie nicht gerade eine Prüfung bestehen und dann mit dem ganzen Kladderadatsch nichts mehr zu tun haben wollen, würde ich davon abraten.

Lernen Sie lieber regelmäßig eine überschaubare Menge. Weniger kraftraubend und längerfristig haltbar. ;-)

## **9. Wiederholen und kontrollieren Sie**

Gehen Sie besser nicht davon aus, dass es ausreicht, etwas nur einmal zu lernen. ;-) Das tut es vielleicht, um etwas verstanden zu haben. Das reicht aber nicht, um sich etwas zu merken und länger im Gedächtnis zu behalten.

Hier gilt vielmehr: Je öfter Sie etwas wiederholen, desto dicker sind die „Bahnen“, die Sie in Ihrem Gedächtnis ziehen. Und desto besser werden Sie sich etwas merken.

(Jedenfalls bis zu einem gewissen Punkt. Man kann es auch übertreiben und zu viel lernen. ;-))

Kontrollieren Sie auch regelmäßig Ihren Lernerfolg. Nehmen Sie sich erneut vor, was noch nicht richtig sitzt. Oder gehen Sie auf Spurensuche und analysieren Sie, woran es vielleicht gehakt hat. Bessern Sie dann fürs nächste Mal nach.

## **10. Belohnen Sie sich**

Versüßen Sie sich das Lernen mit kleinen Belohnungen. Ob nach jeder Lernphase, bei größeren „Meilensteinen“ oder bei Bestehen wichtiger Prüfungen – das überlasse ich Ihnen. Ihnen wird schon etwas einfallen. Wohl bekomm's. :-)

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Lernen.

© 2010 Heike Thormann

**Möchten Sie einen Leitfaden kennenlernen, der Ihnen zeigt, wie Sie erfolgreich lernen? Mit dem Sie Ihre kleinen grauen Zellen auf leichte, ja spielerische Weise auf Touren bringen können? Dann ist vielleicht dieser Kurs etwas für Sie:**

## Kreativ lernen

---

Lernen Sie das kreative Lernen kennen.

Ich zeige Ihnen, wie Sie mit Kreativitätstechniken und Methoden des Kreativen Schreibens leichter, schneller und besser lernen. Strukturiert und gezielt, aber auch spielerisch, leicht, mit Spaß und Schwung.

Vergessen Sie Lernfrust und löchriges Gedächtnis. So geht's.

Bitte klicken Sie für mehr Informationen auf diesen Link:

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/kreativ-lernen-leichter-schneller-besser-lernen.html>

*"Danke, dass es diesen Kurs gibt. Mir hat er wirklich gut gefallen und viele neue Möglichkeiten eröffnet. Ich habe viel gelernt und neue Denkansätze erfahren. In meiner Arbeit wird sich ab heute einiges ändern. Einige Methoden kann ich vielleicht sogar meinem Sohn vermitteln. Was sagst du dazu ...;-)?" (Teilnehmer über den Kurs)*

## 8 Tipps, wie Sie neue Geschäftsideen finden

**Nicht nur Existenzgründer brauchen eine Geschäftsidee. Jeder Selbstständige kommt irgendwann an den Punkt, an dem er sein Geschäft erweitern möchte oder nach neuen Produkten sucht. Das gilt auch für Künstler und Kreative. Deshalb habe ich hier einige Anregungen für Sie, wie Sie neue Geschäftsideen finden.**

Existenzgründer brauchen eine Geschäftsidee. Logisch. Auch jemand, der ein neues (weiteres) Unternehmen gründen möchte, braucht eine Geschäftsidee. Doch im Grunde brauchen alle, die selbstständig sind, immer wieder neue Ideen, um ihr Geschäft zu erweitern oder zu verändern. Geschäftsideen eben.

Wenn Sie selbstständig sind, habe ich hier ein paar Anregungen für Sie. Einen Leitfaden, wie Sie neue Ideen finden und umsetzen, bietet Ihnen auch mein Kurs „Ideen für Kunden und Konzepte finden“<sup>8</sup>.

### 1. Klauen und kopieren

Das machen viele ganz gern: Sie sehen sich die Ideen und Geschäftsmodelle von anderen Leuten an und ahmen diese nach.

Dabei ist der Aufwand natürlich am geringsten, doch der Schuss kann auch nach hinten losgehen: Der Markt ist schon relativ dicht besetzt, und für Sie fällt nur noch ein Teil vom „Kuchen“ ab. Das heißt, Sie schaffen sich im Grunde nur selbst Konkurrenz. Oder die Idee passt nicht nahtlos zu Ihnen, Ihren Fähigkeiten und Ihrer Ausgangssituation. Sie können Ihr Potenzial also nicht voll ausschöpfen. Mitunter identifizieren Sie sich auch nicht voll mit dem, was Sie tun.

Doch nicht jeder ist so ein ausgemachter „Individualist“, wie ich es bin. ;-) Viele übernehmen gern etwas, was ihnen gefällt. Das Franchising beruht auf diesem Prinzip. Das heißt, Sie klauen nicht, sondern Sie kaufen sich in ein bestehendes System ein und eröffnen sozusagen eine Filiale dazu.

### 2. Übertragen und anpassen

Sinnvoller als klauen und nachahmen finde ich es, die Ideen anderer auf die eigenen Verhältnisse zu übertragen und anzupassen.

Besonders clever gehen Sie vor, wenn Sie nach Anregungen in anderen Ländern oder bei anderen Branchen suchen. Zum einen vermeiden Sie es, Mitbewerbern zu ähnlich zu werden. Und zum anderen kann Sie der andere Hintergrund auf ganz neue Ideen bringen, mit denen Sie in Ihrem Bereich auf sich aufmerksam machen.

---

<sup>8</sup> <http://www.kreativesdenken.com/seminare/ideen-fuer-kunden-und-konzepte-finden.html>

### 3. Nach Problemen Ausschau halten

Viele Geschäftsideen gehen auf den Frust zurück, den jemand mit etwas hatte. Ärgern Sie sich beispielsweise, warum es keine Fahrräder gibt, die auf Schnee fahren können? Oder leichte, schlanke Autos, die etwas von einem Motoroller haben? Dann wären das einige Geschäftsideen für Sie.

Andere beziehen ihre Ideen weniger aus eigenem Ärger. Sie halten nach Problemen Ausschau, die andere haben. Wo gibt es Bedürfnisse, die nicht oder nicht genug gestillt werden? Beispiel: Eine Katzen-Vermittlungs-Agentur, die heimatlos gewordene Katzen und ihre neuen Besitzer zusammenbringt.

### 4. Marktlücken und Nischen erkennen

Ich hatte oben schon erwähnt, dass es sinnvoll sein kann, auf individuell zu machen, statt den Erfolg anderer zu kopieren. Denn wenn Sie einzigartig sind, können Sie sich auch eine eigene Nische schaffen. Beispiel: Der „Tinten-Doktor“ bei mir um die Ecke, der sich hingebungsvoll um kaputte Drucker und unwillige, verklebte Patronen kümmert. Eine echte Alternative zur Wegwerf-Gesellschaft von heute.

### 5. Neue Erfindungen und Trends

Gerade im technisch-naturwissenschaftlich-medizinischen Bereich werden alle Naselang neue Entdeckungen gemacht. Eine ideale Basis für neue Geschäftsideen.

Doch es geht auch ohne große Innovationen. Die Gesellschaft und damit die Märkte sind ständig in Bewegung. Was heute „in“ ist, ist morgen „out“. Und schon steht der nächste Trend auf der Türschwelle. Können Sie so einen beginnenden Trend, neue Vorlieben oder veränderte Rahmenbedingungen ausfindig machen? Dann nutzen Sie sie.

### 6. Die eigene Leidenschaft

Bei Künstlern und Kreativen dürfte sie wohl die Basis für die meisten Geschäftsideen sein. Kreative sind Überzeugungstäter und wollen ihr Potenzial ausleben.

Achten Sie nur darauf, dass Sie nicht am Markt vorbeigieren. Nur weil Sie begeistert von etwas sind, muss das nicht für den Rest der Welt gelten. Analysieren und testen Sie am Markt, bevor Sie sich in größere Risiken stürzen. Überlegen Sie: Wem (Zielgruppe) wollen Sie was (Angebot und Leistungen) auf welche Weise „verkaufen“ (Geschäftsmodell)?

## 7. Die eigenen Kunden

Wenn Sie schon länger am Markt tätig sind und über einen eigenen Kundenstamm verfügen, sollten Sie die Lauscher aufsperrn. ;-)

Denn Kunden (Teilnehmer, Leser und so fort) lassen immer wieder Bemerkungen fallen, was ihnen fehlt, was sie gern hätten, wo sie der Schuh drückt, was sie gut oder weniger gut finden. Je „ungesteuerter“ diese Bemerkungen sind, ohne ein „wie hättest du es gern“, das die Leute oft ausbremst, desto wertvoller sind sie.

## 8. Die Nachfolge

Sie müssen ein Geschäft nicht gründen, Sie können es auch kaufen, erben oder übernehmen. Das ist nicht immer leicht. Kinder von Unternehmern wissen oft ein Lied von den Streitereien zu singen, die sie mit ihren das Geschäft nach und nach übergebenden Eltern haben.

Und viele kaufen sich auch in eine Branche ein, obwohl sie weder das nötige Know-how noch die zu empfehlende Erfahrung mitbringen.

Doch wenn Sie diese Probleme gelöst bekommen, haben Sie einen Startvorteil: Ein funktionierendes Unternehmen mit einem bestehenden Kundenstamm.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihren Geschäftsideen.

© 2010 Heike Thormann

**Hier gibt es mehr zum oben erwähnten Kurs "Ideen für Kunden und Konzepte finden": Lernen Sie, wie Sie Ideen finden und umsetzen.**

## Ideen für Kunden und Konzepte finden

---

Wollen Sie Kunden gewinnen oder Leser begeistern? Müssen Sie neue Produkte entwickeln oder rasante Artikel bringen? Fragen Sie sich, wie Sie berufliche Probleme lösen oder kreativer schreiben?

Dann lernen Sie, wie Sie Ideen finden, beurteilen und in die Tat umsetzen.

Erfahren Sie jetzt, wie Sie schnell, einfach und systematisch Ideen finden.

Bitte klicken Sie für mehr Informationen auf diesen Link:

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/ideen-fuer-kunden-und-konzepte-finden.html>

*"Der Kurs hat mir sehr gut gefallen und den gewünschten Erfolg erzielt. Er ist schlüssig aufgebaut. Die Unterlagen und Übungen haben mich super zum Ziel geführt. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Wir tüfteln schon an den Prototypen und sind dabei, unseren Plan umzusetzen." (Teilnehmer über den Kurs)*

## 8 Tipps, wie Sie im Internet mit Ihrer Persönlichkeit das Vertrauen Ihrer Kunden gewinnen

**Im Laden kann man sich Produkte ansehen. Im Internet kann man sich vielleicht noch Proben oder Fotos von Produkten ansehen. Doch viele Kreative „verkaufen“ auch ihre Dienstleistungen – und die kann man nicht so schnell in die Hand nehmen, prüfen und sehen. Und dann? Gewinnen Sie das Vertrauen Ihrer Kunden mit Ihrer Persönlichkeit. Dafür habe ich hier ein paar Ideen.**

Wenn ich in einen Laden gehe und mir ein Produkt ansehe, kann ich mir überlegen, ob es mir gefällt und ob ich es haben will oder nicht. Auch im Internet kann ich mir zum Beispiel Fotos vom Produkt ansehen oder vielleicht Proben davon runterladen oder bestellen.

Dennoch sind viele Kunden unsicher: Wer ist der Anbieter? Ist er seriös? Kann man ihm vertrauen?

Bei Dienstleistungen wird es schwieriger, egal, ob Internet oder nicht. Hier muss vor allem die Person selbst punkten. Der Anbieter muss durch seine Persönlichkeit, seinen Stil und gegebenenfalls noch durch seine Arbeitsproben überzeugen.

Kreative „verkaufen“ beides: Sich selbst und ihre Werke oder Produkte. Und immer öfter tun sie das über das Internet, sei es mit einer eigenen Webseite, mit einem Flyer zum Runterladen oder Ähnliches mehr.

Und da Kreative, Künstler, Autoren und so weiter in ihre Werke sowieso ihr Wesen einfließen lassen, können sie diese Tatsache auch nutzen, um das Vertrauen ihrer Kunden zu gewinnen und ihren Umsatz zu steigern: Mit ihrer Persönlichkeit.

Dazu habe ich ein paar Tipps für Sie.

Nebenbei, bevor Sie mich kreuzigen: Streng genommen ist Ihr Kunde natürlich zunächst einmal nur ein Interessent. Er soll erst noch zu einem Kunden werden. Ich vereinfache hier. ;-)

### 1. Der Eindruck von außen

Der äußere Eindruck zählt immer, egal, ob Internet, Laden, kreativ oder ganz normal. Achten Sie darauf, dass Sie nicht „schlampern“ oder unseriös wirken. Und auf eine Webseite übertragen heißt das: Achten Sie auf Sorgfalt, eine mehr oder weniger korrekte Rechtschreibung, eine „gefällige“ Optik und Co.

Wie gefällig das nun ist, hängt von Ihrer Zielgruppe, der Branche und ähnlichen Faktoren ab. Wenn es Sie zu Flippigem hinzieht, darf das um einiges farbenfroher sein als vielleicht der betont neutrale Auftritt eines Führungskräfte-Coachs.

Doch nach meiner Meinung sollte Ihre äußere Aufmachung zudem immer Ihrem Stil und Ihrer Art entsprechen. Denn wer die Verpackung gut findet, wird wahrscheinlich auch besser mit dem Inhalt, also mit Ihnen und Ihren Angeboten klarkommen.

Wenn Sie Ihren Internet-Auftritt selbst gestalten, haben Sie die freie Hand. Machen Sie es nicht selbst, achten Sie darauf, dass der Designer entweder einen ähnlichen Stil hat wie Sie. Oder arbeiten Sie eng mit ihm zusammen und versuchen Sie gemeinsam, Ihren Stil zu treffen. (Effizienter und damit kostengünstiger dürfte die erste Variante sein.)

## 2. Die Sprache und der Ton

Wir verraten viel mit unserer Sprache und unseren Texten über uns selbst. Das können Sie auch wieder nutzen, um Kunden von sich zu überzeugen und für sich zu gewinnen.

Ich selbst bekomme zum Beispiel oft das Feedback, dass man meine Selbstlernkurse<sup>9</sup> kauft, weil man meine „Schreibe“ mag. Wer meinen Stil gut findet, findet auch oft meine Produkte gut.

Das bedeutet: Üben Sie sich ruhig im Schreiben. Je besser der Text ist, desto besser ist das auch für Sie. Doch ahmen Sie niemanden nach, imitieren Sie nicht oder schreiben gar ab. Bremsen Sie sich auch nicht mit dem Gedanken aus, dass das jetzt hochseriös werden muss. Das führt oft nur dazu, dass Ihre Texte trocken, nichtssagend und fad werden. Entwickeln Sie lieber eine eigene Note.

Schreiben Sie Ihre Texte nicht selbst, sondern lassen Sie sie schreiben? Dann versuchen Sie, einen Ghostwriter oder Texter zu erwischen, der Ihren Stil und Ihre Handschrift wiedergeben kann.

## 3. Die eigene Person

Ganz wichtig: Der Kunde will wissen, wer Sie eigentlich sind. Sparen Sie also nicht mit Details zu Ihnen selbst, Ihrer Biografie oder Ihren Kompetenzen.

Doch beschränken Sie alles auf Ihr Angebot oder Ihr Produkt. Der Kunde will schließlich nicht Ihre halbe Lebensgeschichte hören. ;-) Er möchte wissen, warum Sie und genau Sie der Geeignete für sein Anliegen sind. Nicht mehr und nicht weniger.

Fallen Ihnen weitere Dinge ein, um die Menschen von Ihrer Person und Ihrer Expertise zu überzeugen? Vielleicht Arbeitsproben, Auszeichnungen, eine Verbandszugehörigkeit? Wunderbar, dann immer her damit.

---

<sup>9</sup> <http://www.kreativesdenken.com/selbstlernkurse.html>

#### 4. Bildmaterial, Audio, Videos

Es sollte zwar nicht so sein, doch oft bestimmt auch unser Äußeres, ob wir uns bei jemandem wohlfühlen oder nicht. Gleich und gleich gesellt sich eben gern.

Das ist wieder ein Punkt für Sie und Ihre Persönlichkeit: Machen Sie sich erst gar nicht die Mühe, jemanden anzuziehen, der mit Ihnen nicht konform geht. Zeigen Sie sich so, wie Sie sind. Gern ein bisschen nett verpackt, doch auf keinen Fall verkleidet.

Je nachdem, was Sie anbieten, machen auch Produktfotos, wieder die Arbeitsproben, Ton-Aufnahmen oder Ähnliches Sinn. Je mehr sich der Kunde unter dem, wer Sie sind und was Sie anbieten, vorstellen kann, desto besser.

#### 5. Als Mensch greifbar werden

Denken Sie daran: Gerade bei Künstlern, Autoren und so fort kaufen viele nicht nur das Bild oder Buch. Ihre Kunden kaufen *Sie*.

Gehen Sie in die Auktionshallen, was wird dort verkauft? Kein Bild xx von Maler yy, sondern ein „Dali“ oder ein „Monet“. Zumindest unbewusst möchten die Kunden Anteil am Künstler haben. (Beziehungsweise sich mit seinem Namen schmücken.) Und das gilt nicht nur für die Top-Etage.

Sehen Sie sich den Rummel an, den eine ganze Merchandise-Industrie um Stars und Sternchen betreibt. Die Gazetten mit den Klatsch-Geschichten, die eifrig verschlungen werden. Die Menschen wollen Anteil nehmen.

Und falls Sie Bedenken haben, *zu* persönlich zu werden: Manche werden über Sie herziehen, ja. Manche werden Sie angreifen, ja. Das erlebe auch ich, auch wenn sich solche Fälle zum Glück in Grenzen halten. Viele andere werden anderer Meinung sein, das ist normal. Es gehört zu Ihrer Entwicklung als Kreativer, zu lernen, damit umzugehen.

Doch der Rest, Ihre „Fans“, werden sich dadurch mit Ihnen identifizieren, Ihnen vertrauen und, genau, bereitwilliger zu Kunden werden.

Schauen Sie, ob Sie Möglichkeiten haben, auf diese Weise „als Mensch greifbar“ zu werden. Können Sie sich in Texten, wie ich es hier teils tue, als Person einbringen? Können Sie private „Dönnekes“ (Anekdoten) erzählen, vielleicht ein Werkstagebuch über Ihre Werke und Produkte führen?

Entscheiden Sie selbst, wie und in welchem Grad Sie sich präsentieren möchten.

## 6. Die Stimmen anderer einfließen lassen

Wenn Sie als Person glaubwürdig überkommen, reicht das oft schon, um Vertrauen aufzubauen. Alles weitere wird nur das Tüpfelchen auf dem I sein.

Ein solches Tüpfelchen sind zum Beispiel Kundenstimmen und Referenzen. Auch Presseberichte, Rezensionen und Ähnliches gehören dazu. Alles, was Sie selbst und Ihre Werke wieder möglichst greifbar werden lässt.

Ein Tipp, den ich auch von Verlagsseite des öfteren gehört habe, wenn ich ihre Bücher rezensiere: Es ist nicht notwendig, dass man Sie bei solchen Äußerungen Dritter nur über den grünen Klee lobt. Das lässt Leser und Kunden im Gegenteil sogar an der Glaubwürdigkeit dieser Zeugnisse zweifeln. Achten Sie nur darauf, womit Sie sich vielleicht ins eigene Fleisch schneiden, weil es potenzielle Kunden abschrecken könnte.

Mehr als nur ein Tüpfelchen auf dem I sind Kundenstimmen übrigens immer dann, wenn man sich unter Ihren Angeboten relativ wenig vorstellen kann. Kundenstimmen, die gleichzeitig Ablauf und Wirkung eines solchen Angebots beschreiben, sind in dem Fall Gold wert.

## 7. Der direkte Draht zu Ihnen

Wissen Sie, was mir fast als Erstes positiv aufgefallen ist, nachdem ich vor einigen Jahren zu meinem jetzigen Provider gewechselt bin? Es gab nicht nur die übliche Kunden-Hotline und Ähnliches. Nein, es gab auch einen „direkten Draht“ (eMail-Adresse) zum Geschäftsführer.

Und was kommt deutlich weniger gut an? Wenn man sich durch anonyme Kontakt-Formulare oder Telefon-Schleifen wühlen muss.

Mit anderen Worten: Seien Sie präsent, lassen Sie sich erreichen. Zeigen Sie durch eine aussagekräftige Kontaktadresse, dass es sich bei Ihnen um eine reale Person handelt. Und stellen Sie sicher, dass man Sie möglichst einfach erreichen kann. Ich sehe es bei mir, dass etliche Leute lieber zum Hörer greifen, um schnell eine Frage loszuwerden, statt ellenlange eMails zu schreiben.

Falls Sie Bedenken haben, dass Sie dann nur noch am Telefon hängen: Auch hier können die meisten glücklicherweise selbst unterscheiden, was für sie mehr Sinn macht – die eMail oder das Telefon. Und ich glaube, der Geschäftsführer meines Providers wird nur selten angeschrieben werden – doch es macht zweifellos Eindruck. ;-)

## 8. Offen, ehrlich und authentisch

Ich hoffe, dass es auch zu Ihrer Persönlichkeit gehört, möglichst ehrlich zu sein. ;-) Jedenfalls bekommt das Ihrer Selbstpräsentation gut, zumal im anonymen Internet, in dem man schon mal schlechte Erfahrungen mit schwarzen Schafen machen kann.

Im Grunde klang das die ganze Zeit schon an: Authentisch sein, Sie selbst sein, sich kein falsches Image zulegen, nicht übertreiben, nicht nachahmen oder andere imitieren. Es liegt schon in Ihrem eigenen Interesse, sich von anderen durch Ihre Art und Ihren Stil abzuheben, und mit diesem Stil auch greifbar zu sein.

„Persönlichkeit“ zeigen Sie zum Beispiel auch, wenn Sie ehrlich zugeben, dass Sie für etwas wenig qualifiziert sind oder nur wenig Zeit haben, statt um jeden Preis einen Auftrag an Land ziehen zu wollen.

In solchen Fällen verweise ich an alternative Kollegen, so wie umgekehrt auch ich selbst oft Kunden über Empfehlungen von Kollegen bekomme. Es müssen auch keine 1:1-Austausch-Empfehlungen sein. [Das Gesetz der Resonanz](#)<sup>10</sup> entwickelt hier seine eigene Kraft.

Und Ähnliches mehr. Überlegen Sie einfach selbst, wo Sie für sich noch weitere Möglichkeiten sehen.

Ihnen viel Erfolg dabei, Ihre Kunden für sich zu gewinnen.

© 2011 Heike Thormann

---

<sup>10</sup> <http://www.kreativesdenken.com/tipp/gesetz-der-resonanz-wir-bekommen-was-wir-senden.html>

**Übrigens, wenn Sie lernen möchten, wie Sie mit Texten, Webseite, Flyer und Co. Ihre Kunden von sich überzeugen, können Sie das in diesem Kurs tun:**

## Texte schreiben für Homepage, Flyer, Broschüre und Co.

---

Lernen Sie in diesem Online-Kurs,

- was Sie vor Ihren Mitbewerbern auszeichnet und für Ihre Kunden interessant macht
- wie Sie Texte schreiben, die Ihr Angebot erfolgreich präsentieren und verkaufen, und
- mit welchen Argumenten Sie Ihren Kunden das Gefühl geben "ja, hier bin ich richtig".

Bitte klicken Sie für mehr Informationen auf diesen Link:

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/texte-fuer-webseite-homepage-flyer-schreiben.html>

*"Deine Leitung des Webinars hab' ich als sehr angenehm empfunden, sowohl was deine Stimme, als auch die Lautstärke anbelangt! Ganz zu schweigen natürlich von deiner fachlichen Kompetenz. Du hast für mich auch binnen kürzester Zeit ein "Wohnzimmer-Feeling" hergestellt und für ein Wohlfühlen in der Gruppe, die sich ja nicht kannte, gesorgt, Hut ab!!" (Teilnehmer über den Kurs)*

## 20 fiese Denkfehler, vor denen Sie sich in acht nehmen sollten

**Das Thema „Denkfehler“ hört sich so abstrakt an. Richtig? Doch unsere Denkblockaden formen unser Leben, beeinflussen unsere Entscheidungen, stecken hinter so manchem kommunikativen Desaster und anderen Katastrophen. Zeit, sich diesen Feind einmal genauer anzusehen, um sich besser vor ihm zu hüten.**

Beim kreativen Denken geht es immer auch darum, Denkfehler zu vermeiden. Nur so kann man effektivere Lösungen finden. Deshalb gibt es hier eine Hitliste von 20 fiesen Denkblockaden, vor denen Sie sich in Acht nehmen sollten.

Wenn Sie mögen, können Sie ja einmal überlegen, ob und wo Sie ihnen selbst schon zum Opfer gefallen sind. ;-)

### 1. Die stillschweigenden Annahmen

Wer von sich auf andere schließt, ist auf jeden Fall schon dabei. Sie ziehen die Sicherheit eines Angestellten-Daseins mit regelmäßigem Gehaltseingang vor? Das muss nicht für jeden gelten. Ihnen sind Freundschaften und Beziehungen an sich wichtig, um Geborgenheit zu finden? Andere fragen sich eher, ob es „inhaltlich“, emotional oder sonstwie passt. Menschen sind verschieden, und ihre Prioritäten sind es auch.

Bei den stillschweigenden Annahmen blenden wir diese Tatsache aus. Wir gehen einfach davon aus, dass etwas so ist, wie wir es meinen, für richtig halten, wie es unserer Erfahrung oder unseren Bedürfnissen entspricht.

### 2. Die unbewussten Glaubenssätze

Dieser Punkt wäre ein Artikel für sich: Unbewusste, ebenso stillschweigende Glaubenssätze, die wir in uns tragen. Das können Vorurteile sein wie „vor Ausländern muss man sich in acht nehmen“. Oder auch Einstellungen und Überzeugungen wie „Mädchen müssen lieb und nett sein“ oder „wer an mir herumkrittelt, der mag mich nicht“.

### 3. Die willkürlichen Schlussfolgerungen

Wir haben zwar keine Beweise für etwas, aber wir ziehen schon mal unsere Schlüsse. Muss ich noch mehr sagen?

#### 4. Die Suche nach der einfachsten Erklärung

Sherlock Holmes soll ein Fan davon gewesen sein, alles Komplizierte auszuschließen und so zur tatsächlichen Lösung zu gelangen. Doch nicht immer ist es so einfach. Das Leben kann sogar ausgesprochen kompliziert sein. Wer generell oder beispielsweise bei komplexen Situationen nach der einfachsten Lösung sucht, macht es sich zu leicht.

Das ist so ähnlich wie in der Mathematik. Wenn der Himmel bewölkt ist, gibt es einen Regenbogen. Wenn der Himmel nicht bewölkt ist, gibt es auch keinen Regenbogen. Also bringen die Wolken den Regenbogen. Alles klar? ;-)

#### 5. Das Gewohnheitsdenken

Unser Gehirn ist ein fauler Arbeiter. Wenn wir es nicht antreiben, bleibt es gern bei einmal gefundenen Lösungen. Manchmal mag die Routine ziehen, oft aber auch nicht. Und wenn Sie 99 Mal auf einer Straße Vorfahrt hatten – die nächste Regeländerung ist die Ihre, und Sie brettern beim 100. Mal munter über ein Stopp-Schild.

#### 6. Die Betriebsblindheit

Das geht in eine ähnliche Richtung. Sprichwörtlich ist die Betriebsblindheit bei Unternehmen, die durch lange (meist erfolgreiche) Praxis satt, selbstzufrieden und träge geworden sind. Man hält an einmal bewährten Abläufen fest, schottet sich vor Anregungen von außen ab, meidet jede Selbstkritik und verpasst sämtliche Veränderungen – bis es vielleicht zu spät ist.

#### 7. Der Tunnelblick

Im Tunnel geht es nur geradeaus, gelenkt in eine Richtung. Spontane Abzweigungen nach links oder rechts sind nicht möglich. Ebenso eingeschränkt ist bei einem Tunnelblick auch unsere Wahrnehmung. Oft reagieren wir nur noch oder begnügen uns damit, dem einmal eingeschlagenen Kurs zu folgen.

Vor allem Stress und Zeitdruck können zu so einem reinen Reaktionsdenken führen. Verschaffen Sie sich mehr Zeit, und Sie bekommen auch mehr Lösungen.

#### 8. Das stereotype Denken

Beim Gewohnheitsdenken gehen Sie wie selbstverständlich davon aus, dass etwas so ist, wie es immer war. Sie denken und handeln nach der in Fleisch und Blut übergegangenen Routine. Beim stereotypen Denken legen Sie teils sogar Wert darauf, dass etwas so ist, wie es immer war oder wofür Sie es halten. Ein Beispiel: Der Chef,

der sich als tadellose Führungskraft entpuppt, ist Ihnen zumindest, sagen wir, unheimlich. ;-)

## 9. Das Schwarz-Weiß-Denken

Wer schwarz-weiß denkt, denkt im Prinzip in Stereotypen. Er geht nur noch darüber hinaus. Er sieht keine Grautöne, keine Verhältnisse, keine Alternativen. Es gibt nur ein entweder – oder, kein sowohl – als auch.

„Ich bin ein Versager – oder ein Sieger.“ (Und wie wäre es mit einem ganz normalen Menschen?) „Die Welt ist schön – die Welt ist schlecht.“ (Und wie wäre es mit beidem?)

Oder eine Standardfrage aus meinem Kurs „Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens“<sup>11</sup>: Hat jemand nur dann Spaß am oder im Leben, wenn er immer Spaß im Leben hat? Erstaunlich viele Teilnehmer sagen hier: Ja. Ich habe nur dann Spaß, wenn ich immer Spaß habe.

Nebenbei: Dass eine derart hohe Anspruchshaltung nur selten zu erfüllen ist, dürfte klar sein, mmh? Muss man dann aber gleich auf jeden Spaß verzichten? ;-)

## 10. Die selektive Wahrnehmung

Wir alle haben Filter im Kopf, die uns davor bewahren, von den Millionen kleiner Informationseinheiten überschüttet zu werden, die täglich auf uns einströmen. Diese Filter sind ein Segen. Sie können aber auch zum Fluch werden. Und zwar immer dann, wenn wir sie zu starr in eine Richtung lenken und nur noch das wahrnehmen, was wir wahrzunehmen glauben oder erwarten. Alles andere wird ausgeblendet.

Oft sind es unsere Ängste, die unseren Blick lenken und nach Bestätigung für diese Ängste suchen. Ein Kreislauf und perpetuum mobile, das nur bewusst und unter Anstrengung gestoppt werden kann.

Schreibt eine Boulevard-Zeitung über räuberische Ausländer? Zack, das war's. Wusste ich es doch. Vor Ausländern muss man sich in acht nehmen. Frage ich mich, wie ich auf andere wirke und was andere von mir halten? Schwuppdwupp, werde ich auch sofort alles, was andere von sich geben, auf mich beziehen und entsprechend interpretieren. Und so fort.

---

<sup>11</sup> <http://www.kreativesdenken.com/seminare/lebensgeschichte.html>

## 11. Die Erwartungshaltung

Mein Beitrag „Die Schönheit liegt in dir“<sup>12</sup> bringt es, glaube ich, ganz gut auf den Punkt. Wenn ich mit dem Filter im Kopf herumlaufe, dass mich nur der Strand eines Landes interessiert, werde ich seine anderen Schätze nicht wahrnehmen. Wenn ich zu wissen glaube, was ich vorfinden werde, achte ich nicht mehr auf das, was wirklich da ist.

Das, *was* ich sehe, und *wie* ich etwas sehe, hängen eng zusammen.

## 12. Das Gefühlsdenken

Das gilt auch für Gefühle: Wenn ich mich wie eine „kreative Null“ fühle, werde ich mich auch als kreative Null sehen. In Wahrheit fühlen Sie sich jedoch wie ein höchst unkreatives Etwas, *weil Sie denken*, dass Sie unkreativ sind. Nicht umgekehrt. Der Ausgang bestimmt die Richtung. Und diese durch eine bestimmte Denkweise produzierten Gefühle lenken wieder Ihr Denken. Es ist ein Kreislauf.

## 13. Die Wirklichkeitskonstruktion

Die logische Schlussfolgerung aus all dem ist: Wir zimmern uns unsere Welt so, wie wir sie sehen. Nicht so, wie sie „wirklich“ ist. Jeder hat seine eigene kleine Privat-Welt, die schon sein Nachbar nicht mehr wiedererkennen würde. ;-)

Glaube ich zum Beispiel, dass alle Menschen schlecht sind? Dann werde ich mit großer Wahrscheinlichkeit auch nichts anderes wahrnehmen – und überdies noch entsprechende Gesellen anziehen. Unser eigenes Bild im Kopf ist es, das uns als Blaupause dient und nicht selten auch als Magnet fungiert.

## 14. Die Vorwegnahme oder Antizipation

Kinder, die sich auf Weihnachten freuen und ungeduldig die Kläppchen im Adventskalender öffnen, antizipieren. Kurz, sie nehmen Weihnachten gedanklich vorweg und freuen sich darauf.

Eine Antizipation (Erwartungshaltung) kann aber auch weniger gut ausgehen. Wenn Sie zum Beispiel die großen und kleinen Desaster, die Ihnen als junger Katzenbesitzer blühen mögen, gedanklich vorwegnehmen und lieber die Finger von diesen kleinen Biestern lassen. ;-)

Wie Sie etwas antizipieren, ob positiv oder negativ, haben Sie hier noch in der Hand ...

---

<sup>12</sup> <http://www.kreativesdenken.com/tipps/die-schoenheit-liegt-in-dir.html>

## 15. Das Katastrophendenken oder Worst-Case-Denken

Beim Katastrophendenken sehen Sie nur noch rot. ;-) Alles, was nur schiefgehen kann, wird schiefgehen. Sie nehmen in Gedanken den „worst case“, den schlimmstmöglichen Fall vorweg und bereiten sich mental oder tatsächlich darauf vor.

Das kann sehr sinnvoll sein und zum Beispiel zu besseren Ergebnissen führen oder Sie vor bösen Überraschungen bewahren. Doch es kann auch lähmen und Ihnen unnötige Angst einjagen. Vieles, was wir aus Angst sein lassen, hat hier seinen Ursprung.

## 16. Der vorweilende Gehorsam

Sie kennen das Sprichwort „wer nicht wagt, der nicht gewinnt“? Das beruht auf genau solchen Ängsten. Wer nur rot (oder schwarz) sieht und aus Angst vor einer Katastrophe nicht losgeht, braucht sich nicht zu wundern, wenn nicht nur negative, sondern auch positive Ergebnisse ausbleiben.

Dieses Nichtstun wäre dann eine Art „vorweilender Gehorsam“ gegenüber Ihren Ängsten und antizipierten Katastrophen.

In diesem Sinne: Wer wagt, der kann mal scheitern. Aber wer nicht wagt, der scheitert definitiv.

## 17. Das Gedankenlesen

Katastrophen müssen nicht greifbar sein oder an die Existenz gehen. Oft machen wir uns schon damit fertig, dass wir zu wissen glauben, wie oder was andere von uns denken. Wir „lesen ihre Gedanken“. (Oder wir interpretieren ihre Handlungen und so weiter.)

Dass das Ganze ähnlich konstruiert ist und auf vergleichbar wackeligen Füßen steht wie die Weltsicht von oben, dürfte klar sein. Nur eine direkte, möglichst offene Kommunikation kann den sich daraus ergebenden Missverständnissen vorbeugen.

## 18. Das personalisierte Denken

Die große Schwester des Gedankenlesens ist das personalisierte Denken.

In gewisser Weise denken wir alle personalisiert. Jeder fühlt sich zunächst einmal angesprochen, gemeint, bezieht etwas auf sich. Das kann ganz unschuldig sein und sich schnell aufklären, wenn etwa der Ärger des anderen die Folge seines Zusammenstoßes mit einem unerfreulichen Kunden ist und nichts mit uns zu tun hat.

Es kann sich aber auch zu einem Denkfehler auswachsen, der uns alles um uns herum nur noch verzerrt und auf uns selbst bezogen wahrnehmen lässt. Zwei Leute stecken die Köpfe zusammen? Das muss gegen mich gerichtet sein. (Hier noch inklusive Worst-Case-Denken.) Und so weiter, und so fort.

## 19. Die Intelligenzfalle

Ja, selbst intelligente Menschen können in eine Denkfalle tappen oder einer Denkblockade anheimfallen. Das schließt sich nicht aus. ;-)

Im Gegenteil. Je intelligenter ein Mensch ist, desto schneller kann er Gefahr laufen, sich in seinem Denken zu verrennen.

Diese Meinung vertritt jedenfalls der britische Psychologe und „Vater des Lateralen Denkens“ Edward de Bono. Und er hat dafür den Begriff der Intelligenzfalle geprägt.

Wer in die Intelligenzfalle tappt, geht sozusagen davon aus, dass er so intelligent ist, dass ihm das nicht mehr passieren kann. Er ruht sich auf seiner Intelligenz aus. Er lässt sich nur ungern verbessern. Und Alternativen zieht er oft gar nicht erst in Betracht. Damit ist er natürlich eine leichte Beute für sämtliche Denkblockaden. ;-)

## 20. Huch, hier fehlt doch noch was

Mmh, das waren jetzt nur 19 Denkfehler. Wissen Sie was? Setzen Sie diese Liste doch selbst fort. Ich bin sicher, Ihnen werden noch ein paar Kandidaten einfallen.

Gute Jagd.

© 2010 Heike Thormann

**Und wie denkt man nun "richtig"? Wie denkt man kreativ? Wie denkt man um die Ecke und befreit sich von Blockaden? Dazu gibt es mehr in diesem Kurs:**

## Kreatives Denken leicht gemacht

---

Lernen Sie, wie Sie Ihre Kreativität fördern und Ihr Denkvermögen steigern. Finden Sie Ideen und erschaffen Sie Neues. Meistern Sie Herausforderungen und verbessern Sie Ihre Ergebnisse.

Neue Sichtweisen und ein praktischer Handwerkskoffer an Methoden bringen Sie sicher ans Ziel.

Geben Sie jetzt Ihrer Kreativität einen kleinen Schubs.

Bitte klicken Sie für mehr Informationen auf diesen Link:

[http://www.kreativesdenken.com/seminare/slk\\_kreatives\\_denken.html](http://www.kreativesdenken.com/seminare/slk_kreatives_denken.html)

*"Anregende Methoden und Mittel für das Herauskitzeln der eigenen Kreativität für jemanden, der sich wie ich zum ersten Mal bewusst mit dem Thema beschäftigt."  
(Teilnehmer über den Kurs)*

## Über die Autorin



Hallo, ich bin Heike Thormann, Herausgeberin von kreativesdenken.com, Trainerin und Autorin.

Ich gebe seit 2007 diese Webseite für Kreativität, Denken und Schreiben heraus. Hier veröffentliche ich **Tipps und Tricks für Kreative und alle, die es werden wollen**.

Sie finden bei mir rund 400 Artikel, über 40 kostenfreie Checklisten und Formulare zum Downloaden, sowie eine wachsende Zahl von Onlinekursen und Selbstlernkursen.

Meine Leidenschaft gilt dem Wissen und dem Schreiben - ob als Trainerin oder Autorin. Und natürlich der Kreativität. Als Denktechnik, Handwerkszeug und Ausdruck eines freien Geistes.

Mehr zu mir finden Sie auch auf meiner Website [www.kreativesdenken.com](http://www.kreativesdenken.com) - zusammen mit vielen weiteren Artikeln, Tipps, Downloads und Übungen.

Sie sind jederzeit herzlich zum Stöbern eingeladen,

Ihre

A handwritten signature in blue ink. The name 'Heike' is written in a cursive script, followed by a long horizontal line that ends in a small hook, representing the last name 'Thormann'.

Heike Thormann  
Kreatives Denken.com

© 2011 Heike Thormann

---

## Aktuelle Kurse

Hier finden Sie noch einmal eine Übersicht aller im eBook genannten Kurse. Bitte klicken Sie jeweils auf den grün unterlegten Link.

Online-Kurs „Mit Sprache spielen und Herzen berühren“

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/wortschatz-welt-der-worte.html>

Online-Kurs „Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Schreibpower freisetzen“

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/schreibblockaden.html>

Online-Kurs „Erkenne dich selbst“

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/selbsterkenntnis.html>

Online-Kurs „Texte schreiben für Homepage, Flyer, Broschüre und Co.“

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/texte-fuer-webseite-homepage-flyer-schreiben.html>

Selbstlernkurs „Kreativ Schreiben lernen“

[http://www.kreativesdenken.com/seminare/kreatives\\_schreiben.html](http://www.kreativesdenken.com/seminare/kreatives_schreiben.html)

Selbstlernkurs „Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens“

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/lebensgeschichte.html>

Selbstlernkurs „Bücher und Texte konzipieren und planen“

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/buecher-und-texte-konzipieren.html>

Selbstlernkurs „Motiviert ans Werk“

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/tipps-fuer-eine-kreative-selbstmotivation.html>

Selbstlernkurs „Kreativ lernen“

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/kreativ-lernen-leichter-schneller-besser-lernen.html>

Selbstlernkurs „Kreatives Denken leicht gemacht“

[http://www.kreativesdenken.com/seminare/slk\\_kreatives\\_denken.html](http://www.kreativesdenken.com/seminare/slk_kreatives_denken.html)

Selbstlernkurs „Ideen für Kunden und Konzepte finden“

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/ideen-fuer-kunden-und-konzepte-finden.html>

## Die Kreatives Denken.com News

### **Tipps und Tricks für Kreative und alle, die es werden wollen.**

- Artikel und Tipps
- Checklisten und Formulare
- Übungen und Kolumnen
- Surf- und Lesetipps

Dazu aktuelle Kurstermine, und hin und wieder ein Schnäppchen.

Kurz: Anregungen und Know-how. Etwa alle 14 Tage neu.

Lesen Sie, wie Sie Ihre Kreativität trainieren, Schreiben lernen und Ihr Denken schulen.  
**Besser und kreativer denken, lernen, leben, arbeiten und schreiben.** Darum geht's.

Kostenlos, unverbindlich und jederzeit wieder abzubestellen.

### **Mit viel Exklusiv-Material für Abonnenten**

Wie zum Beispiel dem

**eBook "Best of kreativesdenken.com"** (ca. 60 Seiten, PDF)

Und bis jetzt über 40 weitere Downloads, Mini-Kurse, Checklisten und Formulare.

**Bestellen können Sie den Newsletter unter <http://www.kreativesdenken.com>.**