

Stefan Schwidder

SCHREIBE DEIN POTENZIAL FREI

50 Fragen, um deine Schreibroutine
zu stärken und deinen Lebensschätzen
auf die Spur zu kommen

IMPRESSUM

Stefan Schwidder

SCHREIBE DEIN POTENZIAL FREI

50 Fragen, um deine Schreibroutine zu stärken und deinen
Lebensschätzen auf die Spur zu kommen

© 2021 Stefan Schwidder

Verlag Weg & Vision

Stefan Schwidder

Joggeleiweg 2

37242 Bad Sooden-Allendorf

<https://weg-und-vision.de>

Umschlagfoto: anyaberkut / Depositphotos

Porträt auf der Rückseite: Michaela Osburg

Titeldesign und Satz: Margarita Maiseyeva

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang

ISBN 978-3-949282-50-8

1. Auflage, November 2021

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über www.dnb.de.

WEN ENTDECKST DU IN DIR DURCH DEIN SCHREIBEN?

Schreiben ist ein wunderbares Mittel der Selbsterforschung. Indem wir unsere Gedanken aufs Papier fließen lassen, geben wir nicht nur unserer inneren Stimme einen kraftvollen Ausdruck, sondern gewinnen auch wertvolle Einsichten, erkennen bislang übersehene Grundmuster unseres Lebens, können Entwicklungen und Möglichkeiten besser ausmachen – und verstehen vor allem, welche in unseren Lebenserfahrungen verborgenen Schätze wir in uns tragen.

Dieses Buch soll dich dabei unterstützen, wieder zurück in deine Schreibroutine und deinen Schreibflow zu finden, dein Selbstbewusstsein als Schreibende/r zu stärken sowie einen noch intensiveren Zugang zu deinen wichtigsten persönlichen Themen zu erlangen.

Und wer weiß – vielleicht wird dir durch deine eigenen Antworten ja sogar die Grundidee für ein neues Buchprojekt bewusst?

EINLEITUNG

Schreiben und Leben gehören eng zusammen: Wir verstehen durch das Schreiben unser Leben, und wir schreiben »besser« (authentischer, kraftvoller, bewegender), je ehrlicher und genauer wir bereits bei uns selbst hingeschaut haben. Wenn du dieses Buch in deinen Händen hältst, wage ich zwei Grundannahmen: Du hast den festen Entschluss, dich endlich wieder mehr deinem Schreiben zuzuwenden, weil du dort – zurecht! – wichtige und inspirierende Erkenntnisse, Ideen und Impulse vermutest. Gleichzeitig hält dich immer wieder etwas davon ab, dir wirklich die Zeit zum Schreiben zu nehmen. Du fühlst dich deswegen manchmal frustriert und glaubst schließlich deinen inneren Stimmen, die dir zuflüstern, du seist einfach nicht gut genug und solltest es einfach wieder lassen. Stimmt's?

Ziel dieses Buches ist es, beide Bereiche – dein Schreiben und dein Leben – noch einmal neu zusammenzuführen und darin einen spannenden Zusammenhang zu entdecken: Beide stärken sich gegenseitig.

Denn je besser du in deinen ganz eigenen Schreibrhythmus hineinfindest, desto leichter fällt es dir, dich inmitten der Herausforderungen deines Alltags zum Schreiben hinzusetzen. Und je genauer du dich selbst kennst, desto weniger hat die Stimme deines inneren Kritikers in Form alter, begrenzender Glaubenssätze Macht über dich. Deine Schreibroutine ermöglicht dir das Vertiefen deiner Gedanken, das bewusstere Hineinfühlen in deine inneren Bilder, Ideen und Erinnerungen. Du kannst wiederkehrende Emotionen besser annehmen und integrieren, erhältst Antworten und findest

kreative Ideen. Gleichzeitig bist du viel motivierter, wenn du deine wichtigsten Lebensthemen schreibend einlädst. Die Stärke von Texten hängt neben handwerklichen Gesichtspunkten immer auch von ihrer emotionalen Kraft ab. Dein Schreiben wird wirkungsvoller und »echter«, wenn du dich selbst gut kennst, dir mutig immer wieder neu begegnest und jene Themen, die dich besonders berühren, in das Zentrum deiner Texte rückst.

Wenn du dieses Buch durcharbeitest (deswegen heißt es »Workbook«!), wirst du schnell merken, dass es bei allen Fragen immer um einen zentralen Gedanken geht: um das Freilegen und das Entfalten deines Potenzials.

Es geht dabei zum einen um jenes Potenzial, das du noch stärker als bisher aus deinem Schreiben »herausholen« kannst. Dabei spielt es keine Rolle, ob du Schreibanfänger oder etablierte Schreibende bist – Selbstzweifel und Schreibblockaden befallen uns alle gleichermaßen, und ein noch leichter Zugang zu unserem Schreibfluss ist für uns alle hilfreich. Zum anderen bewegst du dich mit Hilfe der Fragen in diesem Buch auf das Potenzial deines Lebens zu: Es versteckt sich oft in Ereignissen, Gefühlen, Erinnerungen oder Umständen, die wir selbst nicht als »besonders genug« betrachten. Immer wieder erlebe ich bei den Schreibenden in meinen Kursen oder in der Einzelarbeit, dass sie einfach ihren eigenen Wert – und den ihres Schreibens – unterschätzen. Oder wir haben diese Themen, oft vor langer Zeit schon, in unsere eigenen inneren Schattenecken verdrängt – aus Angst, dass sie (erneut) wehtun könnten. Doch wie in Blockbustern im Kino oder in den spannendsten

Büchern liegen die Schätze, für die der Held oder die Heldin am Anfang der Geschichte aufbrechen, am dunkelsten oder gefährlichsten Ort.

Es ist dabei nicht wichtig, wie oft du dich schon mit diesen inneren »Schätzen« auseinandergesetzt hast – jede neue Frage, jeder neue Impuls, jede neue Schreibsitzung laden dich ein, noch einmal mit einem anderen, frischen Blickwinkel auf dich und dein Leben zu schauen. Oft entstehen in solchen Momenten unerwartete Durchbrüche oder überraschende Projektideen für ein ganzes Buch. (Was macht der Gedanke mit dir, bald dein eigenes Buch zu starten?)

Ich lade dich mit meinem Workbook ein, dich selbst noch einmal neu zu betrachten und dich als »Autorin« oder »Schriftsteller«, mindestens jedoch als schreibender Mensch anzuerkennen und wertzuschätzen. Eine Frage vor den eigentlichen Fragen dieses Buches könnte also lauten: »*Wie ernst nimmst du dich bislang mit deinem Schreiben?*« Ich finde, dass es eine sehr mutige Frage ist, wenn man sie sich selbst mit dem Wunsch nach »Selbst-Verständnis« stellt.

Es geht in diesem Buch darum, dir beide Potenziale bewusst zu machen, sie ans Licht zu holen und in deinen Alltag zu integrieren. Begib dich bewusst und achtsam auf die Forschungsreise zu dir und zu deinem Schreiben!

Die Fragen zum Schreib- und zum Lebenspotenzial wechseln sich ab. Neue, vielleicht auch ungewohnte Impulse und Perspektiven sollen dir helfen, dir selbst andere Antworten zu »erschreiben«, als du sie ohnehin schon oft für dich gefunden hast. Ziel ist es, einen kontinuierlich(er)en Schreibfluss herzustellen, so dass du dich »wie von selbst« zum Schreiben hinzusetzen möchtest. Du kannst dir mit ihrer Hilfe selbst auf die Schliche kommen, mit welchen

(unbewussten) Strategien du dich vom Zugang zu deiner Kreativität fernhältst. Du kommst vielleicht wichtigen Erkenntnissen auf die Spur, wo deine Schreibblockaden ihre Ursachen haben – und was du vor allem tun kannst, sie aufzulösen und an ihre Stelle deine innere Motivation zu setzen, ein selbstbewussteres, klareres Bild von dir als Schreibender zu gewinnen und neugierig auszuloten, was dich zum Schreiben bringt und dranbleiben lässt. Du findest so auf eine leichte und kreative Weise in jene Themen hinein, über die du wirklich schreiben möchtest oder sogar musst, weil es dem Ruf deiner Seele oder deiner Lebensaufgabe entspricht. Das, was wir selbst überwunden haben, die Schätze, die wir gefunden haben, sind jene, die für andere eine wertvolle Inspiration, Ermutigung darstellen.

Ich wünsche dir, dass du dir mit Hilfe der Fragen in diesem Buch über deine ganz persönlichen Schreibthemen klarer wirst – dass du immer besser spürst, warum du schreibst, welche Bereiche und Aspekte deines Lebens noch einmal ausgeleuchtet werden wollen und welche Schätze du aus deinen Lebenserfahrungen herausfiltern kannst, um sie an deine Lesenden weiterzugeben.

Die Fragen stehen alle einzeln für sich, bilden aber auch einen Entwicklungsbogen von der ersten bis zur letzten. Du kannst also einzelne Fragen »überspringen«, allerdings ist es sinnvoll, sie in der angegebenen Reihenfolge zu beantworten.

Vor allem aber zählt Regelmäßigkeit! Man sagt, dass sich im Gehirn neue neuronale Verbindungen bilden, wenn wir uns mit etwas ungefähr 30 Tage lang beschäftigen. Ich empfehle dir daher, dich jeden Tag einer Frage zu widmen, denn gerade diese Konstanz bewirkt die besten (Schreib-)Ergebnisse.

Finde heraus, wie dich die Impulse am besten ins Schreiben bringen – beantworte die Fragen entweder spontan, oder lass sie erst einmal eine Weile auf dich wirken. Vielleicht magst du sie sogar mit in eine Meditation nehmen? Vielleicht möchtest du dich länger mit einer Frage beschäftigen oder immer mal wieder zu ihr zurückkehren? Manchmal wird es wertvoll sein, die Fragen eine Weile auf dich wirken zu lassen – und sicher gibt es oft auch mehr als die eine Antwort. Vielleicht setzen bestimmte Fragen in dir einen Denk- und Erkenntnisprozess in Gang, der dich zu immer neuen Aspekten und Perspektiven führt.

Deine Antworten gehen ohnehin weit über dieses Arbeitsbuch hinaus – denn sie können die Grundlage oder der Anstoß für dein nächstes eigenes Buch sein. Die Schätze, die du in dir entdeckst, weisen auch auf jene wertvollen Impulse hin, die du mit anderen teilen kannst, um sie zu inspirieren, zu ermutigen oder zu stärken. Und wenn du erst einmal in deine Schreibroutine hineingefunden hast, ist die Umsetzung um ein Vielfaches leichter.

Wichtig ist dabei, dass du deiner Intuition und deiner inneren Stimme vertraust. Es gibt kein »falsch« oder »verkehrt« – alles, was kommt, ist »richtig«, weil es kommt. Es geht nicht darum, etwas zu erreichen oder etwas zu beweisen – weder mir, noch anderen, noch dir selbst. Sieh es als Chance, dass du regelmäßig schreibst und Wertvolles entdeckst oder deine Schreibgewohnheiten stärkst und weiterentwickelst. Vielleicht ist für dich – wie für mich auch – eine Mischung aus Neugier, Offenheit und Lust am Entdecken hilfreich?

Und es geht natürlich um achtsame Eigenverantwortung. Alles ist ein »Dürfen« und kein »Müssen«. Wenn wir uns mit Erinnerungen oder Themen beschäftigen, die uns emotional stark berühren, brauchen wir manchmal eine behutsame Vorgehensweise. Sorge gut für dich, wenn du dich ans Schreiben machst – und wenn du das Gefühl hast, dass du eine Pause oder etwas Abstand brauchst, folge diesem Impuls einfach. Manchmal werden Texte auch besser, wenn sie ein paar Tage in der Schublade gelegen haben! Das ist ein magischer, fast alchemistischer Prozess, den du vielleicht schon selbst erlebt hast. Mach dann einfach mit einer anderen Frage weiter, damit dein Schreibfluss nicht unterbrochen wird!

Noch ein praktischer Hinweis: Du kannst deine Antworten gerne direkt in das Buch hineinschreiben oder dir eigene Schreibseiten bereitlegen – vor allem dann, wenn du merkst, dass sich ein »Schreibventil« in dir geöffnet hat und deine Gedanken und Ideen nur so aufs Papier fließen. Der durch die Buchgröße vorgegebene Rahmen soll dich auf keinen Fall von deinem Schreibflow abhalten!

Am Ende des Buches findest du Hinweise, wie du – wenn du es wünschst – dein Schreiben von mir begleiten und unterstützen lassen kannst.

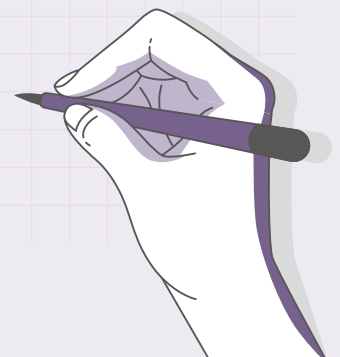
Ich wünsche dir wertvolle Erkenntnisse, frische Motivation und einen kreativen Schreibfluss!

*Herzliche Grüße,
Stefan*

Stell dir nur einmal vor:

Wie sehen dein Schreiballtag, dein Selbstbewusstsein
als Autor/in und dein Blick auf dich selbst aus,
wenn du dir 50 Tage hintereinander jeden Tag
Zeit für dein Schreiben und für das Entdecken
deines Inneren genommen hast?

(Eine erste Bonusfrage für dich!
Hier ist der Platz für deine Antwort:)



Schreibe hier deine Antwort:

A large grid of graph paper, consisting of 20 columns and 30 rows of small squares, intended for writing answers.

FRAGE 13

»Wenn du es eilig hast, solltest du einen Umweg machen«, sagt ein altes chinesisches Sprichwort.

Manchmal scheinen wir auch beim Schreiben unliebsame Umwege zu machen – wir verwerfen Texte, fangen neu an, schmeißen das Geschriebene wieder weg, erleben lange Schreibpausen. Doch hast du dich einmal gefragt, was durch solche »Umwege« erst möglich wird?

Inwiefern hat dein Schreiben schon von ihnen profitiert? Und wie kannst du deine Antwort für dein künftiges Schreiben nutzen?



Schreibe hier deine Antwort:

A large grid of graph paper, consisting of 20 columns and 30 rows of small squares, intended for writing an answer.

FRAGE

14

Es gibt über nahezu jedes Thema bereits ganz viele Bücher, die dazu geschrieben worden sind – aber keins, das *deine* Stimme, *deine* Gedanken, *deine* Geschichte(n), *deinen* Ton und *deine* Botschaft in sich trägt.

Was ist das Besondere, das Einzigartige an deinem Schreiben? Warum wäre ein Buch, das du schreibst, unverwechselbar und genau deswegen so wertvoll?



Schreibe hier deine Antwort:

A large grid of graph paper, consisting of 20 columns and 30 rows of small squares, intended for writing an answer.

FRAGE 39

Du kennst es wahrscheinlich auch: Wenn unsere innere Stimme »ja« zu unserem Schreiben sagt und damit – zumindest eine Zeit lang – glücklich ist, tritt irgendwann unweigerlich wieder der Bedenkenträger in uns hervor, der uns mit seinen Einwänden und Zweifeln ein Stoppschild vor die Nase hält.

Wir können nicht beiden gleichzeitig zuhören – es ist unsere Entscheidung, welcher Stimme wir unsere Aufmerksamkeit widmen. (Auch, wenn dies nicht immer leicht zu bewerkstelligen ist.) Welche Gründe hast du, jener Seite zuzuhören, die dich stärkt und dich an deinen wahren Wert erinnert?

Schreibe hier deine Antwort:

Alle Stimmen in dir
dürfen gehört werden!
Schreibe doch mal einen
fiktiven Dialog zwischen
jenen, die du am besten
kennst. Lass dich
überraschen, wer zu
Wort kommen möchte!

FRAGE

44

Unser Selbstbild hat großen Einfluss darauf, wie wir unser Leben wahrnehmen und gestalten. Es setzt sich zusammen aus unseren eigenen Bewertungen über uns, und wir lassen uns davon oft unbewusst in bestimmte Schubladen pressen, die meistens ziemlich eng sind. Wenn du jedoch eine übergeordnete Beobachterperspektive einnimmst, Abstand zu dir selbst gewinnst und dich neugierig und möglichst urteilsfrei betrachtest – was kannst du Neues und Interessantes entdecken?

Schreibe hier deine Antwort:

*Du bist viel mehr
als deine Gedanken
über dich!*

NACHWORT UND AUSBLICK

Ich hoffe, du hast in diesem Buch durch die Fragen wertvolle Antworten, Anregungen und eine größere Klarheit gefunden, warum dein Schreiben für dich und andere wichtig ist – und was du der Welt durch deine Erfahrungen, dein Wissen und dein Licht zu geben hast.

Ich empfehle dir, in der nächsten Zeit noch einmal zu deinen Lieblingsfragen zurückzukehren und weitere Antworten und Texte zu ihnen aufzuschreiben. Sie sind nicht ohne Grund wichtig für dich – das, was in besondere Resonanz mit dir geht, weist immer auf ein entscheidendes Thema in dir hin und verdient es, weiter erforscht und vertieft zu werden.

Und natürlich soll dein Schreiben, nachdem du dieses Buch durchgearbeitet hast, ohnehin nicht aufhören – im Gegenteil, es ist ja als Startschuss für dich gedacht, um dranzubleiben und deinen Schreibfluss zu erhalten.

Um dich dabei auch über dieses Buch hinaus zu unterstützen, erhältst du zur Vertiefung zusätzliche kostenlose Impulse als Buchboni:



www.weg-und-vision.de/schreibe-dein-potenzial-frei/boni

Vielleicht hast du mit Hilfe der Fragen in diesem Buch ja sogar Ideen, neue Klarheit und frische Motivation für dein nächstes Buchprojekt gefunden? Hier kannst du deine Antworten in eine Buchstruktur verwandeln:



www.weg-und-vision.de/buchstruktur

Wenn dir eine persönliche Begleitung am liebsten ist oder du Fragen an mich hast, melde dich bei mir jederzeit gerne für ein erstes Gespräch:



www.weg-und-vision.de/kennenlernen

Ich freue mich auf dich und wünsche dir bis dahin erfüllte, kreative Schreibmomente,

*Herzlich,
Stefan*