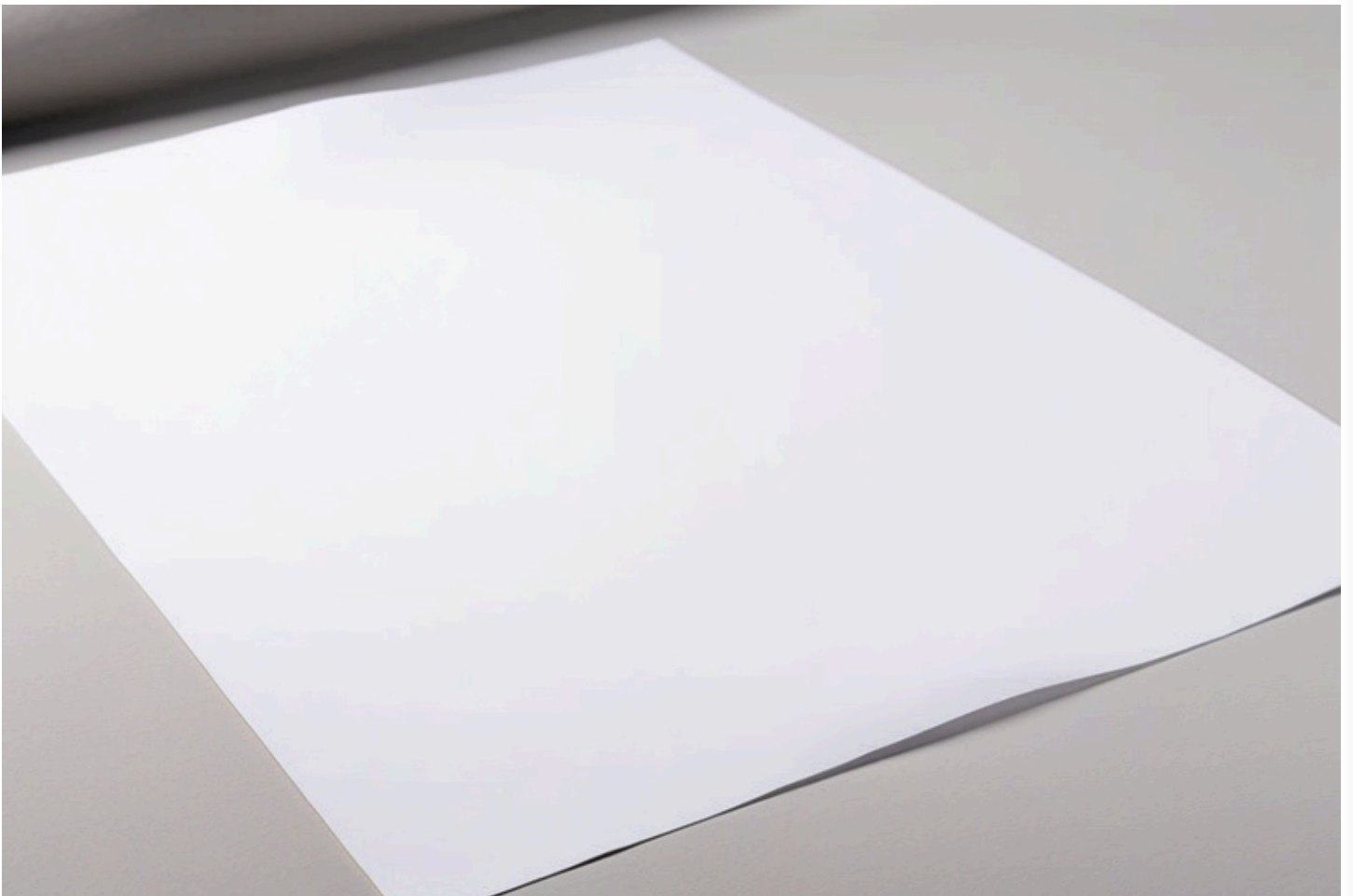


KREATIVE SCHREIBWELT

Herzlich Willkommen!

Angst vor dem leeren Blatt:

6 Tipps für einen erfolgreichen Start



Der Anfang des Schreibens eines Buchs kann oft mit einer Mischung aus Aufregung und Unsicherheit, aber auch Angst verbunden sein. Als Anfänger mag das leere Blatt wie eine riesige Hürde erscheinen. Dieses Phänomen hört man auch oft aus Künstlerkreisen. Dort ist ein bewährter Trick einen Strich auf das Papier zu malen, damit es nicht mehr leer ist. Sicherlich könntest Du das auch vor dem Schreiben machen. Aber es gibt noch andere und speziell für Autoren hilfreiche Methoden, um diese Herausforderung anzunehmen und Deine Kreativität zu entfesseln.

Daher möchte ich Dir in diesem Beitrag einmal praktische Tipps, bewährten Strategien und persönlichen Einblicke geben, die auch Dir vielleicht helfen werden, Deine Schreibziele zu erreichen. Egal, ob Du Romane, Kurzgeschichten, Gedichte oder andere Formen der Literatur erkunden möchtest, hier findest Du Möglichkeiten, um Deine Angst loszulassen und Deine Schreibreise auf eine positive und inspirierende Art zu beginnen.



**Welche Ursachen gibt es
für die Angst?**

Ursache 1:

Perfektionismus

Ein großer Teil der Angst vor dem leeren Blatt kommt von unserem inneren Perfektionisten. Als Anfänger haben wir oft den Drang, jedes Wort, das wir schreiben, von Anfang an perfekt zu machen. Dieser Perfektionismus kann uns jedoch blockieren und den Start unglaublich schwierig machen. Wir stellen uns vor, dass jeder Satz, den wir zu Papier bringen, meisterhaft sein muss, als ob wir sofort einen Bestseller schreiben würden. Aber das ist nicht nur unrealistisch, sondern auch kontraproduktiv. In Wahrheit geht es beim Schreiben darum, Ideen zu entwickeln und Gedanken zu erforschen – es ist ein Prozess, der Zeit und Geduld erfordert.

Erlaube Dir daher, unvollkommen zu sein. Denke daran, dass der erste Entwurf niemals perfekt sein muss. Tatsächlich sind die meisten ersten Entwürfe ziemlich rau, und das ist völlig in Ordnung. Das Wichtigste ist nämlich, dass Du überhaupt anfängst zu schreiben. Später hast Du immer noch die Möglichkeit, zu überarbeiten und zu verbessern. Indem Du den Perfektionismus loslässt, machst Du den ersten Schritt in Richtung freieres und kreativeres Schreiben.

Ursache 2:

Selbstzweifel

Ein weiterer Grund, warum wir oft vorm Schreiben zurückschrecken, sind Selbstzweifel. Diese Zweifel können besonders als Anfänger überwältigend sein. Man fragt sich ständig, ob das, was man schreibt, gut genug ist. Vielleicht denkst Du auch, dass Deine Ideen nicht originell genug sind oder dass Dein Schreibstil nicht mit dem der Autoren, die Du bewunderst, mithalten kann. Diese negativen Gedanken können Dich dazu bringen, das Schreiben ganz zu vermeiden, aus Angst vor dem Scheitern oder der Kritik.

Es ist allerdings auch wichtig zu verstehen, dass Selbstzweifel ein normaler Teil des kreativen Prozesses sind – selbst erfahrene Autoren erleben sie. Der Schlüssel liegt darin, sich von diesen Zweifeln nicht lähmen zu lassen. Stattdessen kannst Du sie beispielsweise als Ansporn nutzen, um weiter an Deinen Fähigkeiten zu arbeiten. Das Schreiben ist letztendlich ein Lernprozess und jeder, der heute erfolgreich ist, hat irgendwann als Anfänger begonnen.

Versuche, Dich vielmehr auf den Spaß und die Freude am Schreiben zu konzentrieren, anstatt auf das Endergebnis. Mach auch ruhig Fehler und lerne daraus. Schreibe für Dich selbst und erinnere Dich immer wieder daran, warum Du überhaupt angefangen hast zu schreiben. Vielleicht hilft es auch, Deine Texte mit Freunden oder in einer Schreibgruppe zu teilen, um konstruktives Feedback zu bekommen. Das Wichtigste ist aber, dass Du weiterschreibst, wächst und Dich verbesserst. Mit der Zeit werden Deine Selbstzweifel schwinden und Dein Selbstvertrauen wird wachsen.

Ursache 3: Fehlende Ideen

Manchmal sitzen wir vor dem leeren Blatt und haben das Gefühl, dass uns einfach keine guten Ideen einfallen wollen. Diese Phase der kreativen Leere kann besonders frustrierend sein. Vor allem für Anfänger, die noch dabei sind, ihren eigenen Schreibprozess zu entdecken. Es kann einem so vorkommen, als ob alle guten Ideen bereits aufgebraucht sind oder als ob unsere Gedanken nicht interessant genug sind, um aufgeschrieben zu werden. Doch auch hier gilt: Diese Gefühle sind völlig normal und Teil des kreativen Prozesses.

Eine Möglichkeit, diese Blockade zu überwinden, besteht darin, sich bewusst inspirieren zu lassen. Ideen können aus vielen Quellen kommen – aus Büchern, die Du liest, aus Gesprächen, die Du führst, aus der Natur oder sogar aus alltäglichen Erlebnissen. Manchmal hilft es, ein Notizbuch bei sich zu tragen und spontane Gedanken oder Beobachtungen sofort aufzuschreiben. Auch das Brainstorming oder das Erstellen eines Mind Maps zu einem bestimmten Thema kann helfen, die Gedanken zu ordnen und neue Einfälle zu generieren.

Es ist auch hilfreich, sich klarzumachen, dass nicht jede Idee von Anfang an perfekt oder außergewöhnlich sein muss. Manchmal entwickeln sich die besten Geschichten aus den einfachsten Gedanken. Schreibe am Anfang frei und ohne Druck, selbst wenn die ersten Ideen banal erscheinen mögen. Oft entstehen während des Schreibens neue und interessante Aspekte, die Du anfangs gar nicht im Kopf hattest. Gib also Deinen Ideen ruhig etwas Zeit zu wachsen und sich zu entwickeln.



6 Tipps zur Überwindung der Angst

Tipp 1:

Freies Schreiben (Freewriting)

Eine der effektivsten Methoden, um die Angst vor dem leeren Blatt zu überwinden, ist das Freie Schreiben, auch bekannt als Freewriting. Diese Technik hilft dabei, den inneren Kritiker zu umgehen und den Schreibfluss in Gang zu bringen. Beim Freewriting setzt Du Dir eine feste Zeitspanne – beispielsweise fünf Minuten – und schreibst ohne Unterbrechung über ein beliebiges Thema, das Dir in den Sinn kommt. Es geht nicht darum, perfekt zu schreiben oder sofort großartige Ideen zu entwickeln, sondern einfach darum, den Stift oder die Tastatur in Bewegung zu halten. Fehler, Rechtschreibung oder Grammatik sind völlig unwichtig. Alles, was zählt, ist das kontinuierliche Schreiben.

Um diese Methode auszuprobieren, setze Dir einen Timer auf fünf Minuten. Wähle ein beliebiges Thema, zum Beispiel „mein Tag“ oder „der Sommer“. Dann schreibe einfach drauflos, ohne den Stift abzusetzen oder den Schreibfluss zu unterbrechen. Sei dabei unzensiert und spontan.

Hier ist ein praktisches Beispiel aus einer Freewriting-Session zum Thema „der Sommer“:

„Der Sommer ist die Jahreszeit, in der die Sonne am längsten scheint und die Tage unendlich erscheinen. Ich denke an warme Abende, an denen der Himmel in den schönsten Farben leuchtet und die Luft nach frischem Gras und dem Fleisch auf dem Grill riecht. Kinder lachen, während sie im Pool planschen, und Eiskugeln schmelzen schnell in den Händen. Ich erinnere mich an meinen letzten Sommerurlaub am Meer, das sanfte Rauschen der Wellen und den feinen Sand zwischen meinen Zehen. Die langen Spaziergänge bei Sonnenuntergang und die Ruhe, die nur der Sommer bringen kann. Es ist eine Zeit der Leichtigkeit und der Freiheit, in der alles möglich scheint.“

Diese Übung hilft Dir, ins Schreiben zu kommen, ohne dich über die Qualität Deiner Worte zu sorgen. Mit der Zeit wirst Du feststellen, dass Freewriting Deine Kreativität anregt und Dir hilft, Ideen zu entwickeln, die Du später weiter ausarbeiten kannst.

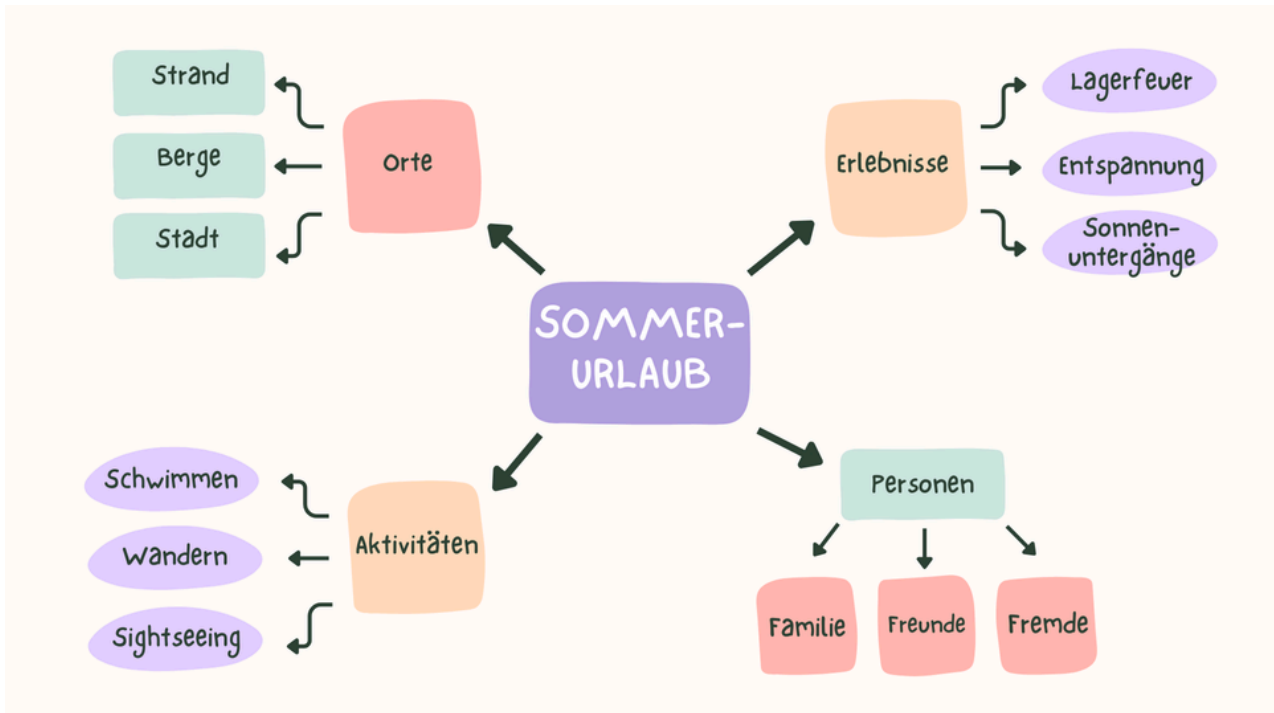
Tipp 2: Mind Mapping

Eine weitere großartige Strategie, um die Angst vor dem leeren Blatt zu überwinden und Ideen zu generieren, ist das Mind Mapping. Diese Technik hilft dabei, Gedanken visuell zu ordnen und neue Verbindungen zu entdecken. Beim Mind Mapping beginnst Du mit einem zentralen Thema in der Mitte eines Blattes und verzweigst von dort ausgehend in verschiedene Unterthemen und Ideen. Diese Methode ist besonders nützlich, weil sie Dein Gehirn auf natürliche Weise unterstützt, Assoziationen zu bilden und Kreativität freizusetzen.

Um eine Mind Map zu erstellen, folge diesen Schritten:

1. **Zentrales Thema festlegen:** Schreibe das Hauptthema in die Mitte eines Blattes. Ziehe einen Kreis oder eine Wolke darum, um es hervorzuheben.
2. **Hauptzweige hinzufügen:** Zeichne Linien von der Mitte aus nach außen und notiere auf jeder Linie ein Unterthema, das mit dem Hauptthema verbunden ist.
3. **Unterthemen entwickeln:** Erweitere jedes Unterthema, indem Du weitere Linien zeichnest und detailliertere Ideen und Stichworte hinzufügst.
4. **Verbindungen herstellen:** Suche nach Beziehungen zwischen den verschiedenen Zweigen und verbinde sie durch zusätzliche Linien, um neue Ideen zu entdecken.

Hier ist ein Beispiel-Mind Map zum Thema „Sommerurlaub“:



Durch das Erstellen einer Mind Map siehst Du auf einen Blick, welche Ideen und Verbindungen es zu Deinem Thema gibt. Diese visuelle Darstellung kann Dir dabei helfen, den Überblick zu behalten und inspiriert Dich zeitgleich vielleicht zu neuen Gedanken, die Dir vorher nicht eingefallen wären. Mind Mapping ist auch besonders hilfreich, wenn Du einmal feststeckst oder glaubst, keine guten Ideen zu haben. So kannst Du in kurzer Zeit viele Aspekte eines Themas erforschen.

Tipp 3: Schreibrituale etablieren

Eine weitere interessante Möglichkeit, um die Angst vor dem leeren Blatt zu überwinden, ist das Etablieren von Schreibritualen. Routinen können wahre Wunder wirken, um Deinen Schreibprozess zu unterstützen und eine produktive Schreibumgebung zu schaffen. Indem Du feste Rituale entwickelst, signalisierst Du nämlich Deinem Gehirn, dass es Zeit ist, kreativ zu werden und sich auf das Schreiben zu konzentrieren. Diese Gewohnheit hilft Dir, den Einstieg zu erleichtern und eine positive Schreibgewohnheit zu entwickeln.

Ein festes Ritual könnte zum Beispiel ein bestimmter Schreibort sein. Dies könnte der Schreibtisch in Deinem Zimmer, ein gemütliches Café oder etwa ein Lieblingsplatz im Park sein. Der feste Ort signalisiert Deinem Gehirn, dass es Zeit ist zu schreiben, sobald Du dort bist. Ebenso hilfreich sind feste Schreibzeiten. Ob morgens früh oder spät abends – finde die Zeit, die für Dich am besten funktioniert, und halte Dich so gut wie möglich daran. Diese Regelmäßigkeit hilft Dir, eine Routine zu etablieren und das Schreiben zu einem festen Bestandteil Deines Tages zu machen.

Zusätzlich könnte eine bestimmte Musik oder Düfte Deine Kreativität anregen. Manche Autoren schwören auf eine leise Hintergrundmusik oder Naturgeräusche, um sich zu konzentrieren. Andere bevorzugen einen bestimmten Duft, wie zum Beispiel Lavendel oder Zitrone, der eine entspannende oder belebende Wirkung hat.

Durch das Etablieren solcher Schreibrituale schaffst Du Dir eine vertraute Umgebung, die Dir hilft, Deine Schreibblockaden zu überwinden und Deine Kreativität freizusetzen. Es geht darum, den Prozess des Schreibens zu etwas Positivem und Regelmäßigem zu machen, sodass Du Dich leichter darauf einlassen kannst.

Tipp 4:

Realistische Ziele

Eine weitere effektive Strategie ist das Setzen realistischer (und ich meine wirklich realistische!) Ziele. Kleine, erreichbare Ziele helfen Dir, den Druck zu mindern und gleichzeitig Deine Motivation zu steigern. Anstatt Dich also selbst mit der Erwartung zu überfordern, sofort ein perfektes Kapitel oder eine vollständige Geschichte zu schreiben, kannst Du Dir kleinere, machbare Aufgaben setzen, die Du täglich oder wöchentlich erreichen kannst. Ein Beispiel für ein solches Ziel könnte sein, „500 Wörter pro Tag zu schreiben“. Diese Menge ist überschaubar und lässt sich auch an einem vollen Tag bewältigen.

Durch das Setzen solcher Ziele erzielst Du dann aber auch kontinuierlich Fortschritte, was Dir wiederum ein Gefühl der Erfüllung und des Erfolgs gibt. Du kannst dabei zusehen, wie Dein Manuskript langsam, aber sicher wächst. Und dieser sichtbare Fortschritt kann unglaublich motivierend sein.

Tipp 5:

Umwandlung negativer Gedanken

Hast Du schonmal vom Umwandeln negativer Gedanken in positive Selbstgespräche gehört? Kann wirklich Spaß machen! Unsere Gedanken haben nämlich einen großen Einfluss auf unsere Kreativität und Motivation. Wenn Du Dich ständig mit Selbstzweifeln und negativen Gedanken quälst, wird es schwer, den Mut zum Schreiben zu finden. Stattdessen kannst Du Techniken für positive Selbstgespräche nutzen, um Dich selbst zu ermutigen und eine optimistische Haltung zu entwickeln.



Eine wirksame Methode ist, negative Gedanken bewusst zu erkennen und sie in positive, konstruktive Aussagen umzuwandeln. Zum Beispiel könntest Du an einem schlechten Tag denken: „Ich kann das nicht, ich bin einfach kein guter Schriftsteller.“ Diesen Gedanken kannst Du aktiv durch einen positiven Dialog ersetzen: „Ich gebe mein Bestes und lerne dabei. Jeder erfolgreiche Autor hat klein angefangen und mit jeder geschriebenen Seite werde ich besser.“

Eine hilfreiche Übung besteht darin, positive Affirmationen für Autoren zu formulieren und regelmäßig zu wiederholen. Affirmationen sind kurze, positive Aussagen, die Du Dir selbst sagst, um Dein Selbstbewusstsein zu stärken und eine positive Einstellung zu fördern. Hier sind einige Beispiele für positive Affirmationen:

- „Ich bin ein kreativer und talentierter Schriftsteller.“
- „Jede Seite, die ich schreibe, bringt mich meinem Ziel näher.“
- „Ich lerne und wachse mit jedem Wort, das ich schreibe.“
- „Meine Geschichten sind es wert, erzählt zu werden.“
- „Ich vertraue meiner Fähigkeit, interessante und fesselnde Geschichten zu schreiben.“

Indem Du Diese Affirmationen täglich wiederholst, schaffst Du eine positive innere Einstellung, die Dir hilft, Zweifel zu überwinden und Dich auf das Schreiben zu konzentrieren.

Tipp 6: Kreative Inspiration

Kreative Inspiration kannst Du aus verschiedenen Quellen schöpfen, darunter Bücher, Musik, die Natur und Kunstwerke. Jede dieser Quellen bietet eine Fülle von Ideen und Emotionen, die Dein Schreiben bereichern können. Bücher können Dich in fremde Welten entführen und neue Perspektiven eröffnen. Während Musik Deine Stimmung beeinflussen und Deine Vorstellungskraft anregen kann. Die Natur ist eine unerschöpfliche Quelle der Inspiration mit ihren Jahreszeiten, Landschaften und Lebewesen, die Geschichten voller Leben und Farbe bieten. Kunstwerke, sei es Malerei, Skulptur oder Fotografie, können durch ihre Ausdruckskraft und Kreativität Deine eigenen Gedanken anregen und neue Wege des Ausdrucks aufzeigen.

Eine praktische Übung, um kreative Inspiration zu fördern, ist es, regelmäßig Spaziergänge zu unternehmen und bewusst deine Umgebung wahrzunehmen. Während Du gehst, notiere drei Dinge, die Dir auffallen oder die Dich interessieren. Dies könnte eine ungewöhnliche Wolkenformation am Himmel, ein bunt bemalter Laternenpfahl oder das Lachen von spielenden Kindern im Park sein. Diese kleinen Beobachtungen können als Ausgangspunkt für kreative Ideen dienen, beispielsweise für eine Szene für Deine Geschichte. Diese Art fördert, dass Du Deine Welt um Dich herum bewusster wahrnimmst und Dich auch von den kleinen Details inspirieren lässt. Diese werden nämlich oft übersehen.



Die berühmten Schlussgedanken

Du siehst, es gibt einige Strategien und Tipps, um die Angst vor dem leeren Blatt zu überwinden. Es ist aber auch wichtig zu verstehen, dass es völlig normal ist, sich zu Beginn unsicher zu fühlen.

Indem Du Dich jedoch auf den Prozess konzentrierst und einige bewährte Techniken anwendest, kannst Du diese Herausforderung erfolgreich meistern. Schreibe regelmäßig und sei geduldig mit Dir selbst.

Hast Du bereits einzelne Techniken und Strategien gefunden, die Dir helfen? Dann schreibe sie gerne in die Kommentare und berichte davon!

Und nun: Vertraue in Deine Kreativität und genieße den Prozess des Schreibens! „Happy writing“!

A large, irregular watercolor splash in shades of light blue and green, centered on the page. The text is overlaid on this splash.

***KREATIVE
SCHREIBWELT***

Beitrag online lesen:

Angst vor dem leeren Blatt: 6 Tipps für
einen erfolgreichen Start