

KREATIVE SCHREIBWELT

Herzlich Willkommen!

Schreibjournal:

Wie Du Deine Kreativität
täglich fördern kannst



Wenn Du Dich gerade erst in die Welt des Schreibens begibst, kann das ziemlich überwältigend sein. Manchmal fühlt es sich an, als gäbe es zu viele Ideen, die alle auf einmal auf Dich einprasseln. An anderen Tagen herrscht in Deinem Kopf absolute Leere. Egal, ob Du Romanautor, Blogger oder Hobby-Schreiber bist, es gibt ein Werkzeug, das Dir helfen kann, diesen kreativen Sturm zu bändigen: das Schreibjournal.

Ich selbst war anfangs skeptisch. Was sollte ein Notizbuch schon groß für meine Schreibfähigkeiten tun? Doch mit der Zeit habe ich gemerkt, dass ein Schreibjournal nicht nur eine Sammlung von Ideen und Gedanken ist, sondern ein Ort, an dem ich mich als Autor weiterentwickeln kann. In diesem Beitrag möchte ich Dir zeigen, warum ein Schreibjournal so nützlich sein kann und wie Du eines führst, damit auch Du die Vorteile für Dich entdecken kannst.

Was ist ein Schreibjournal?

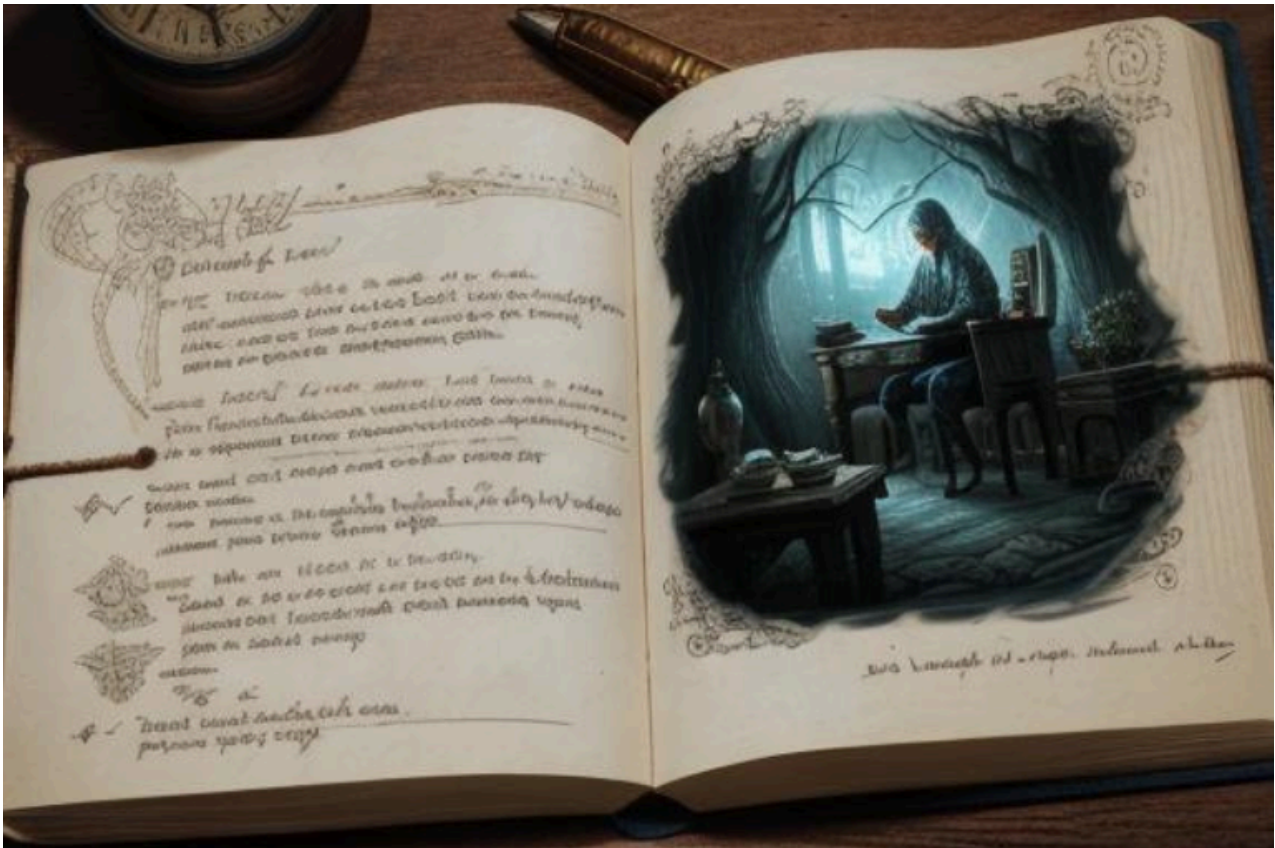
Ein Schreibjournal ist, ganz einfach gesagt, ein persönliches Werkzeug, das speziell für Dein Schreiben gedacht ist. Es ist ein Raum, in dem Du Deine Ideen festhalten, mit Stilmitteln experimentieren und Dich über Deinen kreativen Prozess austauschen kannst – und das alles ohne Druck oder Erwartungen.

Was gehört in ein Schreibjournal?

Du kannst so ziemlich alles in Dein Schreibjournal packen, was Dich beim Schreiben beschäftigt. Hier sind einige typische Inhalte, die in einem Schreibjournal Platz finden:

- **Ideen:** Für Geschichten, Charaktere, Plots oder Szenen.
- **Schreibübungen:** Kleine kreative Aufgaben, um Deine Schreibfähigkeiten zu trainieren.
- **Gedanken und Reflexionen:** Was beschäftigt Dich als Autor gerade? Wo fühlst Du Dich blockiert oder inspiriert?
- **Zitate und Inspirationen:** Manchmal ist es hilfreich, ein inspirierendes Zitat oder einen Gedankengang niederzuschreiben, der Dich zu neuen Ideen führt.

Der Unterschied zu einem Tagebuch besteht darin, dass Du in Deinem Schreibjournal nicht einfach Deinen Alltag dokumentierst, sondern gezielt Dein Schreiben zum Mittelpunkt machst. Es ist Dein persönliches Refugium, das Dir dabei hilft, Deinen kreativen Prozess zu reflektieren und zu verbessern.



4 Gründe: Warum ist ein Schreibjournal nützlich?

Du fragst dich vielleicht, warum Du ein Schreibjournal führen solltest. Reicht es nicht, einfach zu schreiben? Natürlich kannst Du das tun, aber ein Schreibjournal bietet Dir darüber hinaus einige besondere Vorteile, die das reine Schreiben nicht immer abdecken kann. Hier sind die Gründe, warum ich mein Schreibjournal liebe und warum ich es auch Dir empfehle.

1. Kreativität fördern

Ein Schreibjournal ist ein Ort, an dem Du frei von äußeren Erwartungen und Urteilen schreiben kannst. Es gibt keine Regeln. Das bedeutet, dass Du experimentieren kannst – mit verschiedenen Schreibstilen, Genres, Charakteren oder Handlungssträngen. Du kannst verrückte Ideen festhalten, die Du in einem „offiziellen“ Text vielleicht nie umsetzen würdest. Dieser Raum für Freiheit und Experimentierfreude hilft Dir, beispielsweise kreative Blockaden zu überwinden.

2. Fortschritt dokumentieren

Oft vergisst man als Autor, wie viel man im Laufe der Zeit tatsächlich dazulernt. Dein Schreibjournal ist eine tolle Möglichkeit, um Deine Entwicklung zu verfolgen. Wenn Du ein paar Monate oder Jahre zurückblättest, wirst du erstaunt sein, wie sich Dein Schreibstil verändert hat und wie du als Autor gewachsen bist. Diesen Fortschritt zu sehen, kann unglaublich motivierend sein und Dir helfen, auch in schwierigen Phasen dranzubleiben.

3. Struktur und Routine aufbauen

Ein Schreibjournal fördert die Gewohnheit des regelmäßigen Schreibens. Du kannst es zu Deinem täglichen oder wöchentlichen Ritual machen, in Dein Journal zu schreiben – selbst, wenn es nur fünf oder zehn Minuten am Tag sind. Regelmäßiges Schreiben hilft Dir nicht nur, Deine Fähigkeiten zu schärfen, sondern baut auch eine Routine auf, die Dich langfristig produktiver macht.

4. Reflexion und Inspiration

Manchmal bist Du mitten in einem Schreibprojekt festgefahren und weißt nicht, wie es weitergehen soll. Dann ist es hilfreich, in Deinem Schreibjournal zurückzublättern. Vielleicht findest Du dort eine alte Idee oder einen Gedanken, der jetzt perfekt in Dein aktuelles Projekt passt. Dein Journal ist ein Schatzkästchen voller Inspirationen, die Du jederzeit anzapfen kannst.



Wie führt man ein Schreibjournal? – 4 Vorschläge

Ein Schreibjournal zu führen klingt einfach, aber manchmal stellt sich die Frage: Wie genau fange ich damit an? Es gibt keine feste Anleitung, aber ich gebe dir einige praktische Vorschläge, die dir den Einstieg erleichtern.

Vorschlag 1:

Das Format Deines Journals

Das Erste, was Du entscheiden solltest, ist, in welchem Format Du Dein Schreibjournal führen möchtest. Einige Menschen bevorzugen ein analoges Notizbuch – der Gedanke, mit der Hand zu schreiben, kann für viele beruhigend und kreativ sein. Andere bevorzugen digitale Journale, da sie leichter zu durchsuchen sind und man schneller schreiben kann. Wähle das Format, das sich für Dich am besten anfühlt.

Vorschlag 2:

Inhalt – Was sollte in Dein Schreibjournal?

Es gibt auch hierbei keine festen Regeln, aber dennoch habe ich einige Ideen mitgebracht, was Du in Dein Journal aufnehmen könntest:

- **Ideensammlungen:** Notiere Dir jede noch so kleine Idee für Geschichten, Charaktere oder Plots. Du wirst überrascht sein, wie viele dieser Ideen Du später nutzen kannst.
- **Schreibübungen:** Setze Dir kleine Schreibaufgaben, um Dich zu fordern. Zum Beispiel könntest Du jeden Tag fünf Minuten freies Schreiben üben oder dir bestimmte Themen oder Genres vornehmen.

- **Reflexion:** Denke über Dein Schreiben nach. Was klappt gut? Wo bist Du unsicher? Was sind Deine größten Herausforderungen?
- **Szenen oder Dialoge:** Manchmal kommt Dir ein Gespräch oder eine Szene in den Kopf, die Du nicht sofort in ein Projekt einbauen kannst. Schreibe diese Ideen in Dein Journal und nutze sie später.

Vorschlag 3:

Regelmäßigkeit und Routine

Wie bei jeder Gewohnheit ist auch beim Führen eines Schreibjournals Regelmäßigkeit der Schlüssel. Es geht nicht darum, jeden Tag seitenweise zu schreiben. Selbst wenn Du nur ein paar Minuten pro Tag schreibst, kannst Du langfristig Fortschritte machen. Setze Dir deshalb realistische Ziele: Vielleicht schreibst Du anfangs nur ein paar Mal die Woche. Mit der Zeit wirst Du merken, dass das Schreiben im Journal ganz natürlich in Deinen Alltag übergeht.

Vorschlag 4:

Schreibaufgaben für Dein Journal

Falls Du Dir manchmal unsicher bist, was Du schreiben sollst, helfen konkrete Aufgaben. Hier sind einige Vorschläge:

- Schreibe jeden Tag 10 Minuten lang ohne Unterbrechung – egal, worüber.
- Erstelle eine Liste mit Charakteren oder Settings, die Du interessant findest.
- Beschreibe einen Tag aus der Sicht einer Figur, die Du gerne entwickeln möchtest.
- Denke über eine Schreibblockade nach, die Du hattest und wie Du sie überwunden hast.



3 praktische Tipps für den Einstieg

Jetzt, da Du eine Vorstellung davon hast, was ein Schreibjournal ist und wie Du es nutzen kannst, möchte ich Dir noch ein paar praktische Tipps geben, damit Du gut starten kannst.

Tipp 1: Setze Dir kleine Ziele

Wenn Du Dein Schreibjournal beginnst, musst Du keine großen Erwartungen haben. Setze Dir kleine, erreichbare Ziele, wie zum Beispiel jeden Tag fünf Minuten zu schreiben oder drei Mal die Woche eine kurze Schreibübung zu machen. Kleine Schritte führen langfristig zu großen Fortschritten.

Tipp 2:

Themenvorschläge für Dein Journal

Wenn Dir mal die Ideen ausgehen, kannst Du Dein Schreibjournal für fast alles nutzen. Hier ein paar Themenvorschläge:

- **Tägliche Gedanken:** Was ging Dir heute durch den Kopf? Gibt es eine Idee, die Du weiterverfolgen möchtest?
- **Beobachtungen:** Beobachte Menschen oder Situationen um Dich herum und schreibe darüber.
- **Freies Schreiben:** Setze Dir einen Timer und schreibe ohne Plan – lass Deine Gedanken einfach fließen.

Tipp 3: Freies Schreiben vs. strukturierte Einträge

Manche Tage fühlen sich chaotisch an und freies Schreiben kann Dir helfen, Deine Gedanken zu ordnen. An anderen Tagen hast Du vielleicht eine klare Struktur im Kopf und möchtest an einer bestimmten Idee arbeiten. Beides ist vollkommen in Ordnung. Finde heraus, was für Dich am besten funktioniert und wechsle zwischen beiden Ansätzen ab.

Die berühmten Schlussgedanken

Ein Schreibjournal zu führen hat mein Schreiben auf eine Weise verändert, die ich anfangs nie erwartet hätte. Es ist nicht nur ein Ort, um Ideen festzuhalten, sondern auch ein wertvolles Werkzeug, um meine Kreativität zu fördern, meinen Fortschritt zu dokumentieren und meine Schreibgewohnheiten zu festigen.

Für Anfänger ist ein Schreibjournal besonders nützlich, da es hilft, Ängste und Unsicherheiten beim Schreiben zu überwinden. Du musst nicht perfekt sein – in Deinem Schreibjournal kannst Du frei schreiben, ohne den Druck, dass es jemand anderes liest. Es ist ein sicherer Raum, um Deine Stimme zu finden und zu entwickeln.

Wenn Du also noch kein Schreibjournal führst, ermutige ich Dich, es auszuprobieren. Fang klein an, finde heraus, was für Dich funktioniert, und lass Dich auf den kreativen Prozess ein. Du wirst überrascht sein, wie sehr es Dein Schreiben bereichern kann.

Lass gern einen Kommentar hier und erzähle von Deinen Erfahrungen mit Deinem Schreibjournal!

Ich wünsche Dir viel Erfolg und „happy writing“!

A watercolor splash in shades of light blue and green, centered on the page.

***KREATIVE
SCHREIBWELT***

Beitrag online lesen:

Schreibjournal: Wie Du Deine
Kreativität täglich fördern kannst