

KREATIVE SCHREIBWELT

Herzlich Willkommen!

5 Tipps zum Zeitmanagement für Autoren:

So nutzt Du Deine Schreibzeit clever



Hand aufs Herz: Wie oft hast Du schon voller Motivation gedacht: „Heute schreibe ich endlich mein Kapitel fertig!“ – und ehe Du Dich versiehst, ist es 23:15 Uhr, Du hast zwar drei Folgen Deiner Lieblingsserie inhaliert, zwischendurch mal den Kühlschrank zehn Mal geöffnet (obwohl da immer noch nur Käse drinliegt), aber geschrieben? Nada. Null. Niente.

Willkommen im Club.

Aber ... Du bist nicht allein. Eigentlich ist das fast schon ein geheimes Aufnahme-ritual in die Welt der Schreibenden: Die Erkenntnis, dass Schreiben nicht nur Kreativität, sondern auch knallhartes Zeitmanagement braucht.

Denn sind wir ehrlich: Ideen haben wir alle. Ganze Stapel davon. Notizbücher voller Szenen, Zitate auf Servietten gekritzelt, Handlungsstränge, die irgendwo in der Cloud ihr Dasein fristen. Aber ohne die richtige Struktur im Alltag? Tja, dann bleiben diese Ideen eben genau da – als Notizen, als „Irgendwann schreibe ich das mal“-Projekte.

Und genau deswegen reden wir heute über 5 Tipps zum Zeitmanagement für Autoren. Du wirst sehen: Zeitmanagement ist weniger Drill und Disziplin (obwohl ein bisschen schon) und mehr wie ein guter Freund, der Dich freundlich, aber bestimmt daran erinnert: „Hey, Netflix läuft nicht weg, aber Dein Kapitel schon.“

Tipp 1: Realistische Schreibziele setzen – kleiner Anfang, große Wirkung

Ich weiß, ich weiß – das klingt erstmal nach der absoluten Spaßbremse. „Realistisch“ klingt ungefähr so sexy wie „steuerlich absetzbar“. Aber lass mich Dir etwas verraten: Unrealistische Ziele sind der Grund Nummer eins, warum so viele Autorenprojekte schon in den ersten Wochen jämmerlich vor sich hinsterben.

Warum unrealistische Ziele Dich ins Aus schießen

Kennst Du das? Du bist voller Tatendrang, Dein neues Projekt ruft, und Du denkst: „Diesmal zieh ich's durch! Jeden Tag 2.000 Wörter, und in einem Monat ist der Roman fertig!“

Spoiler: Nach drei Tagen sitzt Du erschöpft vor der Tastatur, starrst auf den blinkenden Cursor und denkst: „Warum zum Teufel hab ich mir das angetan?“

Die Wahrheit ist: Du bist nicht faul, unbegabt oder „kein richtiger Autor“. Du bist einfach nur Mensch. Dein Alltag besteht nicht nur aus Schreiben – da sind Arbeit, Familie, Haushalt, und manchmal willst Du auch einfach nur auf der Couch lümmeln und Chips essen. (Und weißt Du was? Das ist völlig okay.)

Unrealistische Ziele fühlen sich am Anfang wie ein Turbo-Boost an, enden aber oft in Selbstvorwürfen und Frust. Und Frust ist der Killer jeder Schreibmotivation.

Kleine Ziele = große Siege

Die Lösung? Mach's kleiner. Wirklich kleiner.

- Anstatt 2.000 Wörter pro Tag, probier's mal mit 300.
- Oder sag Dir: „Eine halbe Stunde täglich reicht.“

Klingt wenig? Mag sein. Aber rechne mal:

- 300 Wörter pro Tag = 9.000 Wörter im Monat.
- In drei Monaten bist Du bei über 25.000 Wörtern – und das ist schon ein ganzes Büchlein!

Das Schöne daran: Kleine Ziele sind machbar. Du erreichst sie, und Dein Gehirn klatscht Dir jedes Mal freudig Applaus. Dieses Gefühl von „Yes, geschafft!“ ist Gold wert – es motiviert Dich, weiterzumachen.

SMART-Ziele für Autoren

Falls Du schon mal in irgendeinem Zeitmanagement-Seminar gesessen hast (mein Beileid), hast Du vielleicht von SMART-Zielen gehört. Klingt wie ein kluger Kühlschrank, ist aber ziemlich nützlich:

- **Spezifisch:** „Ich schreibe ein Kapitel pro Woche“ ist besser als „Ich schreibe mehr“.
- **Messbar:** Setz Dir Wortzahlen oder Zeitlimits.
- **Attraktiv:** Mach das Ziel so, dass es Dich motiviert (lieber „Kurzgeschichte fertigstellen“ statt „Korrektur langweilige Szene“).
- **Realistisch:** 10 Minuten pro Tag sind machbarer als 3 Stunden.
- **Terminiert:** „Bis Ende des Monats“ ist klarer als „irgendwann“.

Klingt ein bisschen nach Projektmanagement, aber hey – Dein Buch ist ein Projekt. Und zwar eins, das es verdient, ernst genommen zu werden.

Prozess-Ziele vs. Ergebnis-Ziele

Hier noch ein kleiner Mindset-Trick:

- **Ergebnis-Ziel:** „Ich will bis Ende des Jahres meinen Roman fertig haben.“
- **Prozess-Ziel:** „Ich schreibe jeden Tag 500 Wörter.“

Ergebnis-Ziele sind toll, aber sie können Druck machen. Prozess-Ziele dagegen geben Dir jeden Tag ein Erfolgserlebnis – selbst wenn der Roman noch nicht fertig ist. Und am Ende summieren sich diese kleinen Erfolge zu einem großen Ergebnis.

Übung: Dein persönlicher Schreib- Check

Okay, genug Theorie. Zeit für ein kleines Experiment:

1. Schau auf Deinen Alltag.
2. Überlege, wie viel Zeit Du wirklich erübrigen kannst – ehrlich!
 - 10 Minuten am Morgen?
 - 30 Minuten in der Bahn?
 - Eine Stunde am Wochenende?
3. Setze Dir ein Mini-Ziel für die nächste Woche.
Beispiel: „Ich schreibe an fünf Tagen je 200 Wörter.“

Und jetzt das Beste: Schreib es auf. Ja, wirklich. In Deinen Kalender, auf einen Zettel, an den Kühlschrank. Verbindlichkeit ist die halbe Miete.



**Tipp 2: Feste Schreibzeiten
einplanen – Dein
persönliches Date mit der
Tastatur**

Dein Roman ist wie eine Beziehung. Klingt erstmal komisch? Warte.

Wenn Du Dich nur meldest, wenn Du gerade zufällig Lust hast, dann funktioniert das Ganze nicht besonders lange. Dein Projekt fühlt sich vernachlässigt, Du fühlst Dich schuldig, und am Ende läuft's auseinander, bevor es richtig ernst geworden ist.

Genau hier kommt der Zauber von festen Schreibzeiten ins Spiel. Denn Schreiben ist wie jedes andere große Vorhaben – es klappt am besten, wenn Du ihm einen festen Platz in Deinem Alltag gibst. Willkommen also in der Welt der Routinen, Kalenderblöcke und unromantisch klingenden, aber extrem wirksamen Struktur.

Warum Routinen Deine Geheimwaffe sind

Vielleicht denkst Du: „Routine? Ich will kreativ sein, kein Roboter!“

Verstehe ich total. Aber hier die Wahrheit: Kreativität liebt Routinen.

Denk an Sportler. Kein Marathonläufer sagt: „Och, ich laufe nur, wenn ich inspiriert bin.“ Nein, die stehen jeden Tag auf, ziehen die Schuhe an und gehen los. Autoren sind im Grunde genauso – nur dass wir eher auf Tastaturen schwitzen als auf Laufbahnen.

Routine heißt: Dein Gehirn weiß irgendwann automatisch: „Ah, jetzt ist Schreibzeit.“ Und genau in diesem Moment schaltet es in den Kreativmodus, ohne dass Du Dich großartig zwingen musst.

Wann ist Deine magische Zeit?

Jetzt die spannende Frage: Wann sollst Du schreiben?

Antwort: Das hängt komplett von Dir ab. Jeder Mensch tickt anders.

- **Frühaufsteher:** Du bist morgens fit und klar im Kopf? Perfekt, bevor der Rest der Welt wach ist, gönn Dir 30 Minuten mit Deinem Manuskript. (Nebenbei: Kaffee hilft hier Wunder.)
- **Nachteule:** Du blühst erst abends auf, wenn alles still ist? Dann nutze die Ruhe, um in Deine Geschichte einzutauchen.
- **Zwischendurch-Schreiber:** Vielleicht findest Du gar nicht „die eine Zeit“, sondern mehrere kleine Slots: in der Bahn, in der Mittagspause, während Dein Kind schläft.

Wichtig ist nicht, ob Du morgens, mittags oder nachts schreibst. Wichtig ist, dass Du eine feste Schreibzeit hast, die Du Dir selbst wie ein Date einträgst.

Schreibzeit = nicht verhandelbar

Lass uns ehrlich sein: Dein Alltag wird immer Gründe finden, Dich vom Schreiben abzuhalten.

- „Ich muss noch schnell die Küche putzen.“
- „Aber die Wäsche!“
- „Ach, eine Folge auf Netflix geht doch noch...“

Nein. Schluss damit. Deine Schreibzeit ist heilig. Stell Dir vor, es wäre ein Meeting mit Deinem Chef. Würdest Du da sagen: „Sorry, ich kann heute nicht, meine Spülmaschine ist noch voll“? Eben.

Also: Schreibzeit in den Kalender eintragen – und zwar sichtbar. Handy-Erinnerung, bunte Markierung, am besten gleich mit Benachrichtigung: „Hey, Autor! Ab an die Tastatur.“

Mikro-Routinen, die Dich in den Flow bringen

Manchmal ist das Anfangen das Schwerste. Du sitzt da, starrst die leere Seite an und denkst: „Hilfe. Was soll ich schreiben?“

Hier helfen kleine Rituale – sogenannte Mikro-Routinen. Sie signalisieren Deinem Gehirn: „Jetzt geht's los.“

- Tee oder Kaffee machen.
- Immer dieselbe Playlist einschalten.
- Eine Kerze anzünden (bitte nicht den Schreibtisch).
- 5 Minuten freischreiben, egal was – Hauptsache tippen.

Diese Kleinigkeiten sind wie ein Schalter im Kopf. Nach ein paar Wochen weiß Dein Gehirn: „Aha, Kerze an = Schreibzeit.“

Real Life: Schreibzeiten trotz vollem Alltag

Jetzt höre ich schon einige von Euch sagen:
„Ja, schön wär's, aber mein Alltag ist voll. Job, Kinder, Haushalt – da bleibt nix übrig.“

Doch! (Und ja, jetzt werde ich streng.)

Zeitmanagement bedeutet nicht, dass Du plötzlich 5 Stunden freie Zeit pro Tag findest. Es bedeutet, Prioritäten zu setzen.

- 30 Minuten Social Media scrollen = 30 Minuten Romanzeit.
- 20 Minuten Serie gucken = 20 Minuten Kurzgeschichte.
- 15 Minuten früher ins Bett? Nein – 15 Minuten schreiben!

Und weißt Du was? Deine Geschichte ist es wert.

Schreibzeit-Experiment: Der Wochenplan

Jetzt ein kleiner Praxis-Impuls für Dich.

Nimm Dir einen Kalender oder einfach ein Blatt Papier.

- Markiere drei feste Schreibzeiten in der Woche.
- Trage zusätzlich zwei flexible Slots ein („Wenn ich Zeit finde, schreibe ich hier“).

Beispiel:

- Montag, 7:00–7:30 Uhr
- Mittwoch, 20:00–20:45 Uhr
- Samstag, 10:00–11:00 Uhr
- zwei „Bonuszeiten“ (z. B. in der Bahn oder in der Mittagspause).

Voilà: Schon hast Du einen Schreibplan, der verbindlich ist. Und nein, das klingt nicht spießig – das klingt nach jemandem, der ernsthaft an seinem Buch arbeitet.

Und was, wenn Du mal nicht kannst?

Natürlich bist Du kein Roboter. Es wird Tage geben, an denen alles drunter und drüber geht. Dann ist es wichtig, zwei Dinge zu wissen:

Einmal ausfallen lassen = kein Weltuntergang.

Nur weil Du heute nicht schreibst, heißt das nicht, dass Du gleich Dein ganzes Projekt hinschmeißen musst.

Morgen weitermachen = Pflicht.

Nicht in die Falle tappen und sagen: „Ach, ich hab gestern nicht geschrieben, also kann ich heute auch Pause machen.“ Nein! Dein Projekt verdient Konstanz.

Kleine Challenge für Dich

So, und jetzt bist Du dran:

1. Schreib drei feste Zeiten für die nächste Woche in Deinen Kalender.
2. Stell eine Erinnerung im Handy.
3. Teste es – und schau nach einer Woche, wie es Dir ging.

Du wirst überrascht sein, wie viel leichter das Schreiben fällt, wenn es nicht mehr eine „Option“ ist, sondern ein fester Bestandteil Deines Tagesablaufs.



**Tipp 3: Ablenkungen
minimieren – Kampf dem
Handy, dem Kühlschrank
und Deinem inneren
Schweinehund**

Lass uns ehrlich sein: Schreiben wäre so einfach, wenn da nicht ständig das Leben dazwischenfunken würde. Da sitzt Du also hochmotiviert vor Deinem Laptop, bereit, eine epische Szene hinzuhämmern – und dann plopp: „Neue Nachricht in WhatsApp.“ Sekunden später bist Du in einer endlosen Diskussion über Katzen-GIFs, drei Memes und einer spontanen Planung für den nächsten Spieleabend. Und Dein Kapitel? Staubt inzwischen vor sich hin.

Willkommen im Alltag eines Autors.

Die Wahrheit ist: Ablenkungen sind der größte Feind des produktiven Schreibens. Und schlimmer noch: Viele davon laden wir uns selbst ein. Aber keine Sorge, ich zeige Dir, wie Du diesen kleinen Zeitdieben den Kampf ansagst – ohne gleich in eine Berghütte ohne WLAN ziehen zu müssen (obwohl das auch ganz romantisch klingt).

Die üblichen Verdächtigen

Fangen wir mal an mit den Klassikern. Denn ja, Ablenkungen tarnen sich gern als „wichtige Dinge“, sind aber in Wahrheit nur fiese Zeitfresser.

Das Smartphone

Wahrscheinlich liegt es jetzt gerade neben Dir. Sei ehrlich. Und nein, die Welt geht nicht unter, wenn Du es mal 30 Minuten ignorierst.

Social Media

Instagram, Facebook, TikTok – alle schreien: „Komm rein, bleib hier, schau nur noch ein Reel!“ Und schwupps, sind 45 Minuten weg.

Serien & Streaming

„Nur eine Folge“ hat schon mehr Autorenkarrieren sabotiert als jeder Lektor zusammen.

Haushalt

Plötzlich ist es lebensnotwendig, die Sockenschublade neu zu sortieren. Echt jetzt?

Der innere Perfektionist

Überraschung: Ablenkung kommt nicht nur von außen. Dein eigener Kopf kann Dich auch blockieren – indem er Dich glauben lässt, Du müsstest jeden Satz schon im ersten Durchgang perfekt hinbekommen.

Realitätscheck: Wie viel Zeit geht drauf?

Bevor wir über Lösungen sprechen, hier mal eine unbequeme Wahrheit: Viele von uns unterschätzen, wie viel Zeit sie tatsächlich vertrödeln.

Kleines Experiment: Lade Dir mal eine App runter, die Deine Bildschirmzeit trackt. Du wirst erstaunt sein, wie viel „kurz mal aufs Handy gucken“ sich summiert. Wir reden hier nicht über Minuten – wir reden über Stunden. Stunden, die Dein Roman gerade dringend brauchen könnte.

Der Feind Nummer eins: Dein Handy

Okay, genug gequatscht – hier kommen Strategien.

- **Flugmodus aktivieren:** Ja, das Ding kann auch ohne Internet existieren. Wer hätte das gedacht?
- **Handy außer Reichweite:** Pack es in eine Schublade, in einen anderen Raum, notfalls in den Kühlschrank (okay, vielleicht nicht).
- **Apps sperren:** Es gibt geniale Tools, die Social Media blockieren, während Du schreibst.

Und mal ehrlich: Wenn jemand Dich wirklich dringend braucht, wird er anrufen. Alles andere kann warten.

Netflix & Co. – Dein heimlicher Zeitfresser

Ich sag's mal so: Serien sind toll. Ich liebe sie auch. Aber sie klauen Dir gnadenlos die Stunden.

Die Lösung:

- Schreib bevor Du die Serie einschaltest.
- Stell Dir ein Limit: „Eine Folge – aber nur, wenn ich meine Schreibzeit erledigt habe.“
- Mach Serien zum Belohnungssystem statt zur Ablenkung. Dein Roman wird's Dir danken.

Der Haushalt – der ewige Vorwand

Ja, klar, Deine Wohnung soll nicht im Chaos versinken. Aber mal ehrlich: Die Spülmaschine läuft auch noch nach dem Schreiben.

Trick: Stell Dir Regeln auf.

- Schreibzeit ist Schreibzeit. Punkt.
- Haushalt kommt danach.
- Wenn Dich das Chaos im Raum wirklich ablenkt, dann räum vorher 10 Minuten schnell auf – und dann ist Schluss.

Perfektionismus – die Ablenkung in Verkleidung

Jetzt wird's spannend: Nicht alle Ablenkungen sind äußerlich. Manchmal sitzt der größte Störenfried direkt in Deinem Kopf.

Kennst Du das?

Du schreibst einen Satz, liest ihn nochmal, denkst: „Hmm, klingt doof.“

Also überarbeitest Du ihn.

Dann liest Du ihn nochmal.

Und nochmal.

Und plötzlich ist eine Stunde rum – für einen Satz.

Das, mein Freund, ist keine Hingabe. Das ist Zeitverschwendung. Perfektionismus ist nichts anderes als eine elegante Form der Prokrastination.

Die Lösung: Schreib im Rohtext. Dein einziges Ziel beim Schreiben ist es, Wörter aufs Papier zu bringen. Überarbeiten kannst Du später – das ist ein ganz eigener Arbeitsschritt. Aber jetzt? Jetzt wird geschrieben, nicht gefeilt.

Methoden, die wirklich helfen

So, wieder genug Theorie. Hier kommen ein paar praktische Hacks, die Dich retten können:

Pomodoro-Technik

Schreib 25 Minuten konzentriert, dann mach 5 Minuten Pause. Klingt simpel, funktioniert aber genial.

To-Do-Listen

Schreib Dir vor der Session auf, was Du schaffen willst. Beispiel: „500 Wörter“ oder „Dialog Szene X“. Das gibt Dir Fokus.

Fokus-Orte schaffen

Schreibplatz = Schreibplatz. Kein Gaming, kein Netflix, kein E-Mails beantworten. Dein Gehirn liebt klare Zuständigkeiten.

Noise-Cancelling-Kopfhörer

Großartig, wenn Deine Nachbarn meinen, jetzt unbedingt Schlagzeug üben zu müssen.

Mini-Übung: 15 Minuten Hardcore

Hier eine Challenge für Dich:

- Stell einen Timer auf 15 Minuten.
- Schalte alles aus (Handy, WLAN, Kaffeemaschine).
- Schreib ohne Pause, ohne nachzudenken, ohne Korrektur.

Nach diesen 15 Minuten wirst Du überrascht sein, wie viel da plötzlich steht. Und wenn Du das regelmäßig machst, wächst Dein Manuskript wie von selbst.

Ablenkungen minimieren heißt: Kontrolle zurückholen

Am Ende geht es nicht darum, alle Spaßfaktoren aus Deinem Leben zu verbannen. Niemand sagt, dass Du nie wieder Netflix schauen oder Dein Handy benutzen darfst. Es geht nur darum, die Kontrolle zurückzuholen. Du entscheidest, wann und wie lange Du Dich ablenken lässt – nicht andersrum.

Und das ist der Kern von gutem Zeitmanagement: Nicht jede Minute zu verplanen, sondern zu wissen, wo Deine Prioritäten liegen.



**Tipp 4: Kleine Schreib-
Sessions nutzen –
Weniger ist manchmal
mehr**

Du hast nur 15 Minuten Zeit? „Ach, da lohnt sich Schreiben ja gar nicht“, denkst Du vielleicht. Falsch gedacht! Diese unscheinbaren kleinen Schreib-Sessions sind wahre Goldstücke im Zeitmanagement. Sie sind die stillen Helden, die Dich unbemerkt näher an Dein fertiges Manuskript bringen.

Denn seien wir ehrlich: Wer hat schon jeden Tag drei Stunden am Stück frei, um hochkonzentriert an seinem Roman zu arbeiten? (Falls Du einer dieser Glückspilze bist: Ich beneide Dich. Wirklich. Aber bitte erzähl's keinem, sonst haben wir anderen nur noch schlechtere Laune.)

Für alle Normalsterblichen gilt: Kleine Schreib-Sessions summieren sich – und am Ende staunst Du, wie viel Du damit erreichst.

Der Mythos der „großen Schreibzeit“

Viele angehende Autoren haben diese romantische Vorstellung im Kopf: Man sitzt stundenlang an einem gemütlichen Schreibtisch, die Sonne scheint durchs Fenster, die Kaffeetasse dampft, und man tippt ganze Kapitel wie im Rausch.

Ja, das passiert. Manchmal. Aber in der Realität sieht's oft so aus:

- Der Chef ruft länger an, als Dir lieb ist.
- Dein Kind beschließt, dass jetzt genau jetzt die perfekte Zeit ist, um die Küche in ein Kunstprojekt zu verwandeln.
- Oder Du selbst bist nach Feierabend einfach durch – Kopf leer, Energie aufgebraucht.

Ergebnis: Gar nichts geschrieben.

Und hier liegt das Problem: Viele denken, „wenn ich keine zwei Stunden Zeit habe, lohnt es sich nicht“. Falsch. Schreiben lohnt sich immer. Auch für zehn Minuten.

Kleine Sessions – große Wirkung

Rechnen wir das mal durch:

- 15 Minuten schreiben = ca. 250 Wörter.
- Machst Du das 5 Mal pro Woche = 1.250 Wörter.
- Das sind 65.000 Wörter im Jahr – also ein kompletter Roman.

Ja, genau. Nur mit kleinen, fast unscheinbaren Sessions. Klingt plötzlich gar nicht mehr so lächerlich, oder?

Warum kurze Einheiten funktionieren

Die Einstiegshürde sinkt

15 Minuten schrecken Dich nicht ab. „Ach, das krieg ich schnell rein.“ Bei 2 Stunden blockt Dein Gehirn schon vorher.

Dein Fokus steigt

In kurzen Sessions bist Du oft konzentrierter, weil Du weißt: „Jetzt zählt's.“ Keine Zeit für Prokrastination.

Flexibel in den Alltag integrierbar

Busfahrt, Mittagspause, Wartezimmer beim Arzt – überall können kleine Schreibfenster entstehen.

Wie Du kleine Sessions meisterst

Tipp 1: Vorbereitung ist alles

Wenn Du nur 15 Minuten hast, solltest Du nicht erst überlegen, wo Du eigentlich weitermachen wolltest. Mach Dir Notizen:

- Stichpunkte für die nächste Szene.
- Ein Satz wie „Held trifft Bösewicht im Café“.
- Oder eine kleine „To-Do-Liste fürs Manuskript“.

So kannst Du sofort loslegen, ohne ins Grübeln zu kommen.

Tipp 2: Schreib schnell, korrigiere später

In kurzen Sessions gilt: Tempo ist wichtiger als Perfektion. Dein innerer Kritiker darf Pause machen – Ziel ist, Wörter aufs Papier zu bekommen. Feilen kannst Du, wenn mehr Zeit da ist.

Tipp 3: Nutze Hilfsmittel

Es gibt Apps, die auf kurze Sessions ausgelegt sind (z. B. Schreib-Timer oder die Pomodoro-Technik). Aber auch ganz simpel: Stell Dir einen Timer und leg los.

Alltagstaugliche Beispiele

Damit Du siehst, wie das im echten Leben aussehen kann:

- **Morgens beim Kaffee:** 10 Minuten freischreiben, bevor Du das Handy in die Hand nimmst.
- **In der Bahn:** Statt durch Instagram scrollen → 200 Wörter tippen.
- **Mittagspause:** Laptop oder Notizbuch mitnehmen, Sandwich in der einen Hand, Stift in der anderen.
- **Abends im Bett:** Noch 5–10 Minuten eine Szene skizzieren, bevor Du das Licht ausmachst.

All diese Mini-Momente summieren sich.

Schreib-Challenges: Mach es spielerisch

Manchmal hilft es, kleine Sessions zur Challenge zu machen:

- **3×10-Minuten-Challenge:** Schreibe drei Mal am Tag 10 Minuten. Das ergibt locker 700–800 Wörter.
- **„Was geht in 15 Minuten?“:** Timer stellen und so viele Wörter wie möglich tippen. (Das kann richtig Spaß machen!)
- **„Schnellstart“-Challenge:** Immer die ersten 5 Minuten ohne Nachdenken schreiben – egal, was. So überlistest Du Deinen inneren Perfektionisten.

Mini-Übung: Dein persönlicher Testlauf

Mach heute noch folgendes:

1. Stell Dir einen Timer auf 15 Minuten.
2. Schreib los, ohne Unterbrechung.
3. Zähl danach Deine Wörter.

Schreib das Ergebnis auf und rechne hoch, was passiert, wenn Du das regelmäßig machst.
Spoiler: Du wirst staunen.

Aber lohnt sich das wirklich?

Vielleicht denkst Du: „Aber mit 200 Wörtern komme ich doch nie ans Ziel.“ Doch, genau damit kommst Du ans Ziel. Es geht nicht darum, mit einem Riesensprung alles zu schaffen, sondern Schritt für Schritt dranzubleiben.

Denk an Zahnpasta: Die Tube leert sich nicht auf einmal, sondern mit kleinen Portionen – aber irgendwann ist sie leer. (Okay, schräger Vergleich, aber Du weißt, was ich meine.)



**Tipp 5: Pausen einplanen
und Energie aufladen –
Warum Nichtstun Teil
Deines Zeitmanagements
ist**

Jetzt mal Hand aufs Herz: Wie oft hast Du Dich schon dabei erwischt, minutenlang auf ein leeres Dokument zu starren? Der Cursor blinkt vorwurfsvoll, Deine Hände liegen regungslos auf der Tastatur, und Dein Gehirn denkt: „Vielleicht sollte ich erstmal die Spülmaschine ausräumen ... oder Fenster putzen ... oder einen mittelmäßig spannenden True-Crime-Podcast hören.“

Ja, willkommen im Autoren-Burnout light. Das passiert, wenn Du Deinem Kopf keine Pausen gönnst.

Die Wahrheit ist: Zeitmanagement bedeutet nicht nur, die Schreibzeit clever zu nutzen. Es bedeutet auch, Pausen richtig einzusetzen. Klingt paradox? Ist es aber nicht. Denn Dein Gehirn ist wie ein Akku: Irgendwann leer – und wenn Du es zu lange quälst, dauert das Aufladen doppelt so lang.

Warum Pausen so wichtig sind

Du denkst vielleicht: „Aber wenn ich schon wenig Zeit habe, will ich die doch nicht mit Pausen verschwenden!“ Falsch gedacht. Pausen sind kein Zeitfresser, sondern ein Turbo für Deine Kreativität.

- **Ohne Pause** = Dein Gehirn ist eine matschige Kartoffel.
- **Mit Pause** = Dein Gehirn ist ein frisch geschärftes Schweizer Taschenmesser.

So einfach ist das.

Wissenschaftlich bewiesen

Studien zeigen: Menschen, die regelmäßig Pausen machen, sind produktiver, kreativer und weniger gestresst. Dein Gehirn verarbeitet in den Pausen unbewusst Informationen. Heißt: Während Du einen Spaziergang machst, löst Dein Kopf still und heimlich Plotprobleme.

Verschiedene Arten von Pausen

Nicht jede Pause ist gleich. Es gibt die guten, die schlechten – und die gefährlich verführerischen.

Die Mikro-Pause

Dauer: 1–5 Minuten

Perfekt, um kurz aufzustehen, sich zu strecken, Wasser zu holen oder tief durchzuatmen. Ideal zwischen Mini-Sessions.

Die Kreativ-Pause

Dauer: 10–20 Minuten

Mach etwas, das Dich inspiriert: Musik hören, kurz draußen frische Luft schnappen, ein paar Seiten in einem Buch lesen. Dein Kopf bekommt Input, den er später ausspuckt.

Die „Nichts-Tun“-Pause

Dauer: 20–30 Minuten

Ja, wirklich NICHTS tun. Kein Handy, kein Netflix, kein Multitasking. Einfach hinsetzen und abschalten. Klingt simpel, ist aber für viele Autoren die größte Herausforderung.

Die „Finger-weg-vom-Manuskript“-Pause

Das sind die großen Pausen: mal ein Tag oder ein Wochenende weg vom Text. Perfekt, wenn Du merkst: „Ich stecke fest.“ Oft kommst Du danach mit frischen Ideen zurück.

Die Gefahr der „falschen Pausen“

Hier ist die dunkle Seite der Pause:

- **Social Media Schluckauf:** „Ich scroll nur kurz durch Instagram.“ Zack, eine Stunde weg.
- **Netflix-Absturz:** „Nur eine Folge.“ Klar. Sechs Folgen später fragst Du Dich, warum es draußen hell geworden ist.
- **Snack-Marathon:** Du wolltest kurz was essen – und plötzlich backst Du einen Drei-Gänge-Auflauf.

Pausen sind dann kontraproduktiv, wenn sie Dich komplett vom Schreiben abkoppeln.

Wie Du Pausen clever einsetzt

Plane Pausen fest ein

Mach Pausen zum Teil Deines Zeitplans – wie ein Autor-Date mit Dir selbst. Beispiel: 25 Minuten schreiben, 5 Minuten Pause (Pomodoro-Technik).

Baue Bewegung ein

Bewegung ist ein Kreativ-Booster. Ein kleiner Spaziergang kann Wunder wirken. (Außerdem gibt's Bonuspunkte für Vitamin D, falls die Sonne sich blicken lässt.)

Gönn Deinen Augen Ruhe

Wer stundenlang auf den Bildschirm starrt, merkt irgendwann, dass die Augen protestieren. Also: ab und zu bewusst wegschauen, ins Grüne, oder Augen zu und träumen.

Finde Deine ideale Pause

Nicht jeder tankt gleich auf. Manche brauchen Bewegung, andere Musik, wieder andere Stille. Probier aus, was Dir guttut.

Pausen als Teil des Schreibprozesses

Jetzt kommt der Trick: Betrachte Pausen nicht als Unterbrechung, sondern als aktiven Teil Deines Schreibens.

Denn während Du nicht schreibst:

- Verdaut Dein Kopf, was Du gerade produziert hast.
- Entstehen neue Ideen.
- Löst sich oft wie von Zauberhand eine Szene, an der Du vorher festhingst.

Also: Schuldgefühle, wenn Du mal den Laptop zuklappst? Ab in die Tonne!

Schreibübung: Die Pausen-Challenge

Teste mal folgendes für eine Woche:

1. Schreibe in klar definierten Blöcken (z. B. 25 Minuten).
2. Mach danach bewusst 5 Minuten Pause.
3. Nach 3 Sessions: eine längere Pause von 20 Minuten.

Am Ende der Woche frag Dich:

- War ich produktiver?
- Hatte ich weniger Stress?
- Kam ich leichter in den Flow?

Du wirst staunen, wie sehr kleine Pausen Deinen Schreiballtag verändern können.

Pausen = Selbstfürsorge

Zeitmanagement klingt oft hart, fast militärisch. Aber in Wahrheit ist es auch Selbstfürsorge. Pausen zeigen: „Hey, ich nehme mich und meine Kreativität ernst.“

Denn nur ein ausgeschriebener, entspannter Autor kann langfristig durchhalten. Ein erschöpfter, gehetzter Autor? Der hört irgendwann frustriert auf.

Und wir wollen ja, dass Dein Roman fertig wird – nicht, dass er als angefangene Datei auf ewig auf der Festplatte Staub sammelt.

Die berühmten Schlussgedanken

Zeitmanagement klingt immer ein bisschen nach To-do-Listen, Excel-Tabellen und dieser einen nervigen App, die ständig erinnert: „Du bist schon wieder im Internet!“ Aber ganz ehrlich – am Ende geht es gar nicht darum, Dich in ein starres System zu pressen. Es geht darum, Deine eigene Balance zu finden.

Du bist kein Schreibroboter (auch wenn Dein innerer Kritiker das manchmal gern hätte). Du bist ein Mensch mit Kreativität, Launen, guten und schlechten Tagen – und das ist völlig in Ordnung. Wichtig ist, dass Du lernst, Deine Energie klug einzusetzen: mit Routinen, klaren Zielen, kleinen Sessions, bewussten Pausen und einer Portion Humor, wenn's mal nicht klappt.

Also: Warte nicht auf den perfekten Moment. Fang heute an, Dein Schreib-Zeitmanagement so zu gestalten, dass es zu Dir passt. Vielleicht bedeutet das, jeden Morgen 20 Minuten zu schreiben. Vielleicht ist es die eine lange Session am Wochenende. Oder vielleicht sind es wilde, kleine Schreibblitze zwischendurch. Alles ist erlaubt – solange es Dich Deinem Buch näherbringt.

Denn am Ende gilt: Geschichten schreiben ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Und mit dem richtigen Zeitmanagement wirst Du nicht nur ankommen – sondern den Weg dahin auch genießen.

„Happy writing“!

A watercolor splash background with soft, blended colors of light blue, green, and yellow, centered on the page.

***KREATIVE
SCHREIBWELT***

Beitrag online lesen:

5 Tipps zum Zeitmanagement für
Autoren: So nutzt Du Deine Schreibzeit
clever