



## Roadmap

### **Inhaltsverzeichnis**

SCHRITT EINS WER BIN ICH?

SCHRITT ZWEI DER RUF ZUM ABENTEUER

SCHRITT DREI DIE WUNDE

SCHRITT VIER DAS ZIEL

SCHRITT FÜNF FREUNDE UND FEINDE

SCHRITT SECHS DAS HERZ DER KREATUR

SCHRITT SIEBEN ZERREISSPROBE

SCHRITT ACHT SCHEITERN

SCHRITT NEUN KATASTROPHE

SCHRITT ZEHN HÖHEPUNKT

# SCHRITT EINS

## WER BIN ICH?

### Deine Aufgabe 1-1

Was ist deine größte Stärke?

Beantworte diese Frage. Ohne nachzudenken, ohne dich vom Urteil anderer aufhalten zu lassen, ohne dich von deinen eigenen Ängsten, Frustrationen, Zweifeln irritieren zu lassen, ohne dein Licht unter den Scheffel zu stellen. Schreib die Antwort auf.

Die größte Stärke meines Autoren-Ich ist:

---

---

---

---

---

---

---

### Deine Aufgabe1-2

Bitte beantworte die Frage nach deiner größten Stärke beim Schreiben und Gestalten von Geschichten noch einmal. Was ist deine größte Fähigkeit? Sei ehrlich zu dir selbst, stelle dein Licht nicht unter den Scheffel. Anerkenne vor dir selbst, was deine Vorstellungskraft und dein Sprachtalent zu schaffen imstande sind.

Meine größte Stärke als Autor oder Autorin ist:

---

---

---

---

---

---

---

## Deine Aufgabe 1-3

Ich bitte dich, dich noch einmal der Frage zuzuwenden, die ich dir am Anfang gestellt habe. Nur geht es diesmal nicht um deine größte Stärke, sondern um eine Ansammlung von Stärken, die du an dir erkennen kannst. Du kannst die Eigenschaften, die ich dir genannt habe, zu Rate ziehen oder eigene finden. Besser, du findest eigene, du bist ja ein Autor, mit einer unverwechselbaren, einfühlsamen Persönlichkeit und mit Fantasie.

Was sind deine Stärken als Autor oder Autorin? Welches Feedback bekommst du immer wieder von anderen Menschen bezüglich deiner Persönlichkeit und deiner Texte? Wie hat sich deine Persönlichkeit vielleicht verändert, seit du schreibst?

---

---

*Nimm dir mehr Platz in einem Tagebuch, falls du die Übung inspirierend findest.*

---

---

## Deine Aufgabe 1-4

Weil der Aspekt der eigenen Wertschätzung so wichtig ist für Autoren, bitte ich dich, eine weitere Aufgabe zu bearbeiten.

Notiere fünf Ereignisse, in denen du positives Feedback von anderen zu deinen Texten bekommen hast. Von Freunden, Familie, Lektoren, Agenten, Schreibdozenten, Coaches, Lesern oder deinem Hund.

---

---

---

---

Notiere fünf Augenblicke, in denen du selbst stolz warst auf etwas, das du geschrieben hast:

---

---

---

---

---

---

Vielen Dank – das war sehr gut

### **Deine Aufgabe 1-5**

Was ist deine größte Schwäche? Ohne nachzudenken, ohne dich vom Urteil anderer aufhalten zu lassen, ohne dich von deinen eigenen Hoffnungen und Selbstsuggestionen irritieren zu lassen.

Du darfst bei der Ausführung gern poetisch sein.

---

---

---

---

### **Deine Aufgabe 1-6**

Nun, da ich dich vielleicht etwas versöhnlicher stimmen konnte gegenüber deinen Schwächen und Verletzbarkeiten, bitte ich dich, noch einmal in dich zu gehen und die Frage zu beantworten: Was sind deine größten Schwächen? Ja, bitte in der Mehrzahl. Minimum drei:

---

---

---

---

### **Deine Aufgabe 1-7**

Vielleicht findest du noch ein paar mehr Schwächen. Es ist immer befreiend, eine kleine Liste persönlicher Schwächen zu erstellen. Sobald sie auf dem Papier stehen, scheint ihnen die Luft auszugehen. Deshalb bitte ich dich, locker und aus dem Ärmel heraus, eine kleine Liste konkre-

ter, aktueller Schwächen zu erstellen. Du kannst dich dabei von den oben Genannten inspirieren lassen.

Aktuelle Schwächen meiner Schreibtätigkeit, die mir gerade einfallen (mindestens fünf):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Vielen Dank!

## Deine Aufgabe 1-8

Die Galerie der Ängste: Bitte ankreuzen, wenn du beim Lesen Angst verspürst.

- Ich schreibe nicht das Buch, das ich schreiben will.
- Ich schreibe generell nicht, was ich schreiben will.
- Ich habe mein Leben dem Schreiben gewidmet, aber nichts wird veröffentlicht (werden).
- Andere sind besser und schneller als ich.
- Ich war schon immer eine Außenseiterin, deshalb werden auch meine Texte nie Erfolg haben.
- Menschen sind mir zuwider.
- Menschen machen mir Angst.
- Ich verbringe mein Leben mit sinnlosen Tätigkeiten anstatt zu schreiben, was sich in mir zusammenbraut.
- Meine Leidenschaft zu schreiben, ruiniert mich.
- Schreiben braucht viel zu viel Zeit, um je etwas Nennenswertes zustande zu bringen.

- Ich habe einen bahnbrechenden Stoff/eine bahnbrechende Idee, aber ich kann sie nicht gestalten.
- Um mich herum leben stumpfe Gemüter, die nicht ahnen, wer ich bin und was in mir steckt.
- Ich werde ungelesen verglühen.
- Ich bin zu schlaff, zu deprimiert, zu kraftlos, für das was ich schreiben könnte.
- Ich bin zu mittelmäßig.
- Ich habe zu wenig Talent.
- Ich bin zu zerstreut. Mein Leben zieht mich in tausend Richtungen.
- Ich fange immer wieder etwas Neues an und bringe nichts zu Ende.
- Ich habe Angst zu scheitern.
- All die Zeit war sinnlos investiert.
- Aus mir hätte etwas werden können, hätte ich nicht so viel ins Schreiben investiert.
- Ich werde auf der Straße landen, mit einer Rente von zwei Euro fünfzig.
- Ich kann nicht in dieser sich immer schneller drehenden Medienwelt bestehen.
- Die Menschen wollen hohle platte Unterhaltung, während ich nach etwas Echtem suche.

- Mein Agent wird mich fallenlassen.
  - Mein Buch ist ein Flop, kein Verlag wird mir je wieder einen Vertrag anbieten.
  - Alle in meiner Autorengruppe sind erfolgreich – außer mir.
  - Die meisten meiner Mitmenschen halten mich für lächerlich, größenwahnsinnig, weltfremd oder für einen Versager oder für eine Versagerin.
  - Ich habe nie richtiges Handwerk gelernt, deshalb werde ich immer ein Amateur bleiben.
  - Ich werde das Handwerk nie lernen, weil mir das Verständnis fehlt.
  - Ohne Handwerk kann man kein guter Autor werden.
  - Folgende weitere Ängste plagen mich:
- 
- 
- 
-





## Deine Aufgabe 3-2

Was ist deine Wunde? Warum musst du schreiben? Um geliebt zu werden? Um anerkannt zu werden? Um der Schönheit zu dienen? Dem perfekten Plot? Um eine Mission zu erfüllen?

Um zu sein? Alle diese Gründe sind legitim.

Nenne deinen Grund oder deine Gründe:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Deine Aufgabe 3-3

Wo bist du jetzt? Im Augenblick? Schreibe einen Vierzeiler. Schau ihn in einer Woche wieder an. Es kann sein, dass er dir ein Geheimnis offenbart.

---

---

---

---

---

## Deine Aufgabe 3-4

Ich möchte dich bitten, nun selbst diese Übung auszuprobieren. Wähle eine Figur aus, die du geschaffen hast und die dir am Herzen liegt. Stell dir vor, dass diese Figur ein Eigenleben hat, wie ein guter Freund. Versuche dich ganz in diese Figur hineinzusetzen, ohne etwas Bestimmtes zu erwarten. Atme ihren Atem, höre ihr zu, bitte



**3-6** Als Nächstes bitte ich dich, zu beschreiben, wie sich diese Blockade äußert, welches Verhalten sie hervorruft.

Zum Beispiel: Ich überarbeite immer wieder, bis fast nichts von dem Text übrigbleibt. Ich verschiebe das Schreiben so lange, bis der Stoff veraltet ist. Wenn meine Geschichte halb fertig ist, fange ich etwas Neues an, weil ich glaube, dass das erfolgreicher sein wird. Ich schweife dauernd ab, lese E-Mails oder räume mein Zimmer auf.

Meine Blockade führt zu folgendem Verhalten:

---

---

---

---

---

---

---

---

**3-7** Die hilfreiche Fähigkeit hinter meinem blockierenden Verhalten:

---

---

---

---

### **Deine Aufgabe 3-7**

Wie ist deine Haltung gegenüber dem Schreiben? Flüchtest du beim Schreiben vor der Wirklichkeit? Oder findest du dich selbst im Schreiben? Wirst du stärker durch das Schreiben? Wachser? Beziehungsfähiger? Selbstbewusster? Oder schwächt dich das Schreiben? Brechen deine Beziehungen ab? Ruiniertst du dein Konto? Fühlst du dich ausgelaugt?

Bitte beschreibe eine Erfahrung, in der dich das Schreiben gestärkt hat und eine Erfahrung, in der dich das Schreiben geschwächt hat. Dies soll

dazu dienen, dir den Unterschied bewusst zu machen.

Eine Erfahrung, die mich gestärkt hat:

---

---

---

---

Eine Erfahrung, die mich geschwächt hat:

---

---

---

---

---

## SCHRITT VIER

### DAS ZIEL

#### **Deine Aufgabe 4-1**

Vielleicht hast du eine solche Verbindung zwischen Geschriebenem und Wirklichkeit schon einmal erlebt, aber sie ist dir nicht bewusst geworden. Denke an die Texte, die du geschrieben hast, gibt es da Brücken zu deinem realen Leben und Erleben?

Vielleicht ist es dir noch nicht passiert. Dann bitte ich dich, ein Journal zu führen und vier Wochen lang, spontane Einfälle, Träume, Wünsche und Ideen aufzuschreiben. Ein paar Stichworte genügen. Wichtig ist nur, dass die Ideen aus dem Augenblick kommen, aus dem Gefühl, aus dem Körper. Beschreibe nur die rechte Seite deines Notizbuches. Vier Wochen später lese deine Aufzeichnungen durch und notiere auf der linken Seite, was dazu passend in deinem wirklichen Leben passiert ist. Du wirst ein Gefühl für das magische Weben bekommen zwischen der alltäglichen und der nicht-alltäglichen Wirklich-

keit. Ich habe diesen Kreativsport drei Jahre lang extensiv betrieben und zahllose Tagebücher gefüllt. Ich wollte es zum einen wissen, zum anderen trainieren. Mein Leben steht auf dem Kopf. Ich bin viel besser informiert über das, was in mir und um mich herum passiert und mein Leben hat enorm an Dynamik gewonnen – in Richtung der Erfüllung meiner authentischen Wünsche, inklusive solcher, von denen ich nicht einmal wusste, dass es sie gibt. Ich schreibe und lebe mit wesentlich mehr Sicherheit und Zufriedenheit.

Notiere ein oder mehrere Beispiele für eine Verbindung zwischen etwas, das du geschrieben und etwas, das du erlebt hast:

---

---

---

---

---

---

## Deine Aufgabe 4-2

Ich bitte dich nun, deine erste Idee zu notieren. Denke nicht allzu lange nach. Wir werden das Thema noch vertiefen.

Notiere, was dir in den Sinn kommt.

Das wünscht sich mein kreatives Selbst:

---

---

---

---

## Deine Aufgabe 4-3

Ich möchte dir im Folgenden eine Übung zeigen, wie du Kontakt aufnehmen kannst mit deinem kreativen Selbst.

Stell dir vor, dein kreatives Selbst wäre ein Raum, entweder ein Zimmer oder eine Landschaft. Du musst noch kein konkretes Bild haben,

wir werden es zusammen entwickeln. Bitte beantworte die folgenden Fragen:

Welche Farbe hat der Raum meines kreativen Selbst?

---

---

---

---

---

**4-4** Befinden sich Personen in diesem Raum?

Wenn ja, welche?

---

---

---

---

---

---

**4-5** Was passiert in diesem Raum?

---

---

---

---

**4-6** Bitte begeben dich jetzt in diesen Raum und bewege dich darin.

Was kannst du entdecken?

---

---

---

---

---

---

**4-7** Welches Gefühl weckt dieser Raum in dir?

---

---

---

---

---

---

**4-8** Welche Körperwahrnehmung hast du in diesem Raum?

---

---

---

---

---

---

**4-9** In diesem Raum begegnest du deinem kreativen Selbst. Was möchte es dir mitteilen?

---

---

---

---

---

### **Deine Aufgabe 4-10**

Was steht für dich auf dem Spiel, wenn du dein aktuelles oder langfristiges Schreibziel nicht erreichst?

---

---

---

## **Die äußeren Wünsche eines Autors können sein:**

- Ein veröffentlichtes Buch
- Ein Vertragsabschluss
- Eine positive Kritik, eine Zeitungsmeldung, ein Literaturpreis
- Anerkennung durch das Feedback von Lesern
- Anerkennung durch das Feedback eines Schreiblehrers oder geschätzten Schreibkollegen
- Finanzieller Gewinn durch einen Vertragsabschluss
- Finanzieller Gewinn durch ein erfolgreiches Buch
- Das Gefühl, eine Leistung mit einem gut entwickelten Exposee erbracht zu haben
- Das Gefühl, eine Leistung mit einem abgeschlossenen Kapitel erbracht zu haben
- Das Gefühl, eine Leistung mit einem abgeschlossenen Buch erbracht zu haben

## **Die inneren Wünsche eines Autors können sein:**

- Mein einzigartiges Wesen zum Ausdruck bringen
- Etwas schreiben, was nur ich schreiben kann
- Etwas Positives zur Gemeinschaft beitragen
- Schönheit zum Ausdruck bringen
- Ein vollendetes Kunstwerk schaffen
- Ausdruckskraft
- Authentizität
- Ein Sprachrohr für andere sein
- Gefühle in Worte umsetzen
- Leser glücklich machen, indem ich sie in fremde Welten entführe
- Mit mir selbst zufrieden sein.
- Ohne Druck arbeiten
- Mich wohlfühlen beim Schreiben

**4-11** Bitte notiere drei äußere Ziele. Du kannst dich an den Genannten orientieren oder eigene Ziele formulieren:

---

---

---

---

---

---

**4-12** Bitte notiere drei innere Wünsche. Du kannst dich an den Genannten orientieren oder eigene Ziele formulieren:

---

---

---

---

---

**4-13** Bitte vergleiche deine äußeren und inneren Ziele und frage dich, ob sie harmonisieren oder ob sich ein innerer Konflikt dabei abzeichnet. Notiere deinen Eindruck:

---

---

---

---

---

### **Deine Aufgabe 4-14**

Formuliere nun ein Ziel, das mit der äußeren Situation deines Lebens in Einklang steht und zugleich den Wünschen deines kreativen Selbst entspricht:

---

---



# SCHRITT FÜNF

## FREUNDE UND FEINDE

### Pegasus

Wann hattest du das Gefühl, beim Schreiben zu den Göttern zu fliegen, übermenschliche Inspiration zu besitzen und zugleich hellwach und präsent zu sein? Wie fühlt sich das für dich an?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Epona

Wann hattest du das Gefühl, beim Schreiben fruchtbar zu sein und eine blühende Welt zu erschaffen oder Nahrung für die Seele deiner Leserinnen und Leser hervorzubringen? Wann hattest du das Gefühl, dass etwas Sensibles, Wehrloses in dir verletzt wurde und du Kreativität und Heilung finden konntest, indem du dich diesem Teil von dir oder diesem Teil einer von dir geschaffenen Figur gewidmet hast. Wie fühlt es sich für dich an?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Chiron

Wann hattest du das Gefühl, beim Schreiben eine Verletzung zu heilen, die einer verletzten Figur, eine eigene Verletzung oder eine kollektive Verletzung? Wie fühlt es sich für dich an?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kairos

Wann hattest du das Gefühl, dass beim Schreiben die Gesetze der Zeit außer Kraft gesetzt waren, dass du scheinbar Unmögliches erreicht hast oder dass das Timing für bestimmte Dinge perfekt zu sein schien? Wie fühlt es sich für dich an?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Deine Aufgabe 5-1

Ein Gruß an die Muse. Nimm dir etwas Zeit, um an deine Muse oder deine Musen zu denken und widme ihnen ein paar Zeilen:

---

---

---

---

---

---

---

## Deine Aufgabe 5-2

Deine nächste Aufgabe besteht darin, dich beim Schreiben selbst zu beobachten und zwar deine Fähigkeit, mit einer Kraft außerhalb von dir zusammenzuarbeiten.

Beobachte dich selbst und beantworte die folgenden Fragen spontan:

- Gibst du der Eingebung Raum?
- Lässt du dich auch einmal vom Weg weglocken von einer vielversprechenden Idee?
- Hast du Ideen, die nicht aus deiner bekannten Welt zu kommen scheinen?
- Schreibst du manchmal selbstvergessen?
- Schreibst du manchmal schneller als üblich?
- Lässt du dich von Menschen und Ereignissen aus deinem Umfeld anregen?
- Gibst du manchmal die Verantwortung ab und gehst ein Risiko ein?
- Kannst du die Angst, dich zu verirren, zu lassen?
- Wie schätzt du deine Fähigkeit ein, dich beim Schreiben von etwas inspirieren zu lassen, das aus einer Quelle außerhalb von dir kommt? Auf einer Skala von Eins (wenig) bis Zehn (viel). Kreuze bitte an: Eins Zwei Drei Vier Fünf Sechs Sieben Acht Neun Zehn.

## Deine Aufgabe 5-3

Schreibe einen Liebesbrief an die literarische Figur, zu der du im Augenblick die intensivste Beziehung hast. Jetzt sofort. Ohne Nachzudenken, es kann ein Vierzeiler sein oder ein Epos aus vielen Seiten. Gieße deine Gefühle auf das Papier, so lange bis du alles gesagt hast:

---

---

---

---

---

---

---

---

## SCHRITT SECHS DAS HERZ DER KREATUR

### Deine Aufgabe 6-1

Ich bitte dich, ein wenig in dich zu gehen und deinen inneren Blick über dein Leben schweifen zu lassen. Bist du hochsensibel? Ganz spontan? Ja oder Nein?

Hier noch ein paar spezifischere Fragen:

- Erträgst du es nur schwer, wenn Menschen um dich herum nicht authentisch agieren, das heißt, sich und anderen etwas vorspielen, aufgesetzt und maskenhaft wirken?
- Sind große Ansammlungen von Menschen oder die Nähe von Menschen allgemein anstrengend für dich?
- Bist du leicht verletzbar, auch wenn es irrational erscheint?
- Kommt es dir oft vor, dass du die Motive anderer lesen kannst wie in einem Buch?
- Suchen Menschen dich auf, weil sie sich bei dir verstanden fühlen?

- Vertrauen dir andere intime Geheimnisse an?
- Bist du leicht beeindruckbar, von Gefühlen und Sinneswahrnehmungen leicht überwältigt?
- Hast du telepathische Fähigkeiten, kannst du Ereignisse voraussehen, hast du Eingebungen, die zutreffen?
- Bist du sehr kritisch oder wählerisch was Essen, Farben, Kunst, Stil, einzelne Worte betrifft?
- Liest du die Wirklichkeit wie ein Buch mit unzähligen feinen Verbindungen, die zu dir sprechen?
- Fühlst du dich zu Tieren hingezogen und kannst dich in ihrer Nähe entspannen?

### **6-2 Wie findest du den Weg zu innerer Ruhe?**

---

---

---

---

---

### **6-3 Beschreibe drei körperliche Wahrnehmungen**

---

---

---

---

---

---

---

**6-4** Geh von deinem momentanen Gefühl aus und schreibe solange, bis du eine emotionale Veränderung in dir wahrnimmst. Vielleicht willst du hierfür ein Extrablatt zur Hand nehmen:

---

---

---

---

**6-5** Was ist dein unangenehmstes Gefühl? Wage es zu fühlen und schreibe so lange bis es sich verändert:

---

---

---

---

## Deine Aufgabe 6-6

Erinnere dich an eine emotional stark aufgeladene Situation.

Wie bist du damit umgegangen? Wie verhältst du dich generell in emotional stark aufgeladenen Situationen?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Deine Aufgabe 6-7

Wecke ein Gefühl, indem du darüber schreibst.  
Beantworte die folgenden Fragen:

Welche Farbe hat das Gefühl, dass du im Augenblick empfindest?

---

---

---

---

**6-8** Welchen Geschmack hat das Gefühl?

---

---

---

---

**6-9** Welchen Geruch?

---

---

---

---

**6-10** Taste das Gefühl mit den Händen, wie fühlt es sich an?

---

---

---

---

**6-11** Finde ein poetisches Bild für das Gefühl

---

---

---

---

---

**6-12** Finde eine Landschaft für das Gefühl

---

---

---

---

---

**6-13** Welche Melodie hat das Gefühl?

---

---

---

---

---

**6-14** An welches Tier erinnert dich das Gefühl?

---

---

---

---

---

**6-15** Welches Symbol passt zu diesem Gefühl?

---

---

---

---

---

---

---

---

**6-16** Welche Geste passt zu diesem Gefühl?

---

---

---

---

---

---

**6-17** Welche Erinnerung aus deiner Kindheit weckt das Gefühl?

---

---

---

---

### **Deine Aufgabe 6-18**

Nachdem du mir durch das Wasser der Gefühle gefolgt bist, bitte ich dich, einen Schritt zurückzutreten und einen Blick auf deine bisherige Reise zu werfen. Wo bist du angekommen als Autor, der sich auf der Reise des Helden befindet? Wie fühlt es sich an, hier zu stehen? Wo bist du angekommen auf deiner Reise als Autor insgesamt? Wie fühlt sich die Essenz des Autors an, die in deinem Körper, in deinen Gefühlen, in deiner Persönlichkeit zu spüren ist? Wie groß ist deine Liebe zu Büchern, zum Schreiben, zum Geschich-

tenerzählen? Welche Ängste, welche Verzweiflung hat deine Liebe zum Schreiben hervorgebracht? Widme deinem Autorenherz ein paar Zeilen, sei es Dankbarkeit, sei es ein Aufschrei, sei es Lachen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SCHRITT SIEBEN ZERREISSPROBE

### Deine Aufgabe 7-1

Beobachte dich in deinem alltäglichen Verhalten und finde heraus, wann du dich in einer Zerreißprobe befindest. Notiere eine Zerreißprobe, in die du geraten bist oder in der du dich momentan befindest.

Beschreibe, was genau dabei passiert, wie es sich anfühlt, welche Anspannung du dabei erlebst, wie du dich dabei verhältst und wann sich die Zerreißprobe auflöst.

Notiere eine zentrale Erkenntnis:

---

---

---

---

## Deine Aufgabe 7-2

Mache dir bewusst, in welchem Gleichgewicht sich Ziel und Bedürfnis, Fokussiertsein und Nachgeben, Wille und Hingabe bei dir im Augenblick befinden. Notiere, ohne zu werten, eine zentrale Beobachtung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SCHRITT ACHT SCHEITERN

### Deine Aufgabe 8-1

Schreibe einige Zeilen mit einer Haltung der Liebe. Egal, worüber:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# SCHRITT NEUN

## KATASTROPHE

### Deine Aufgabe 9-1

Verschaffe dir einen Überblick über deinen Werdegang als Autor oder Autorin. Mache dich auf die Suche nach deinen Katastrophen. Stelle immer die Frage, ob du in einer ausweglosen Situation warst, in der es scheinbar kein Vorwärts und kein Zurück gab. Versetze dich in die Bewusstseins- und Gefühlslage, in der du warst. Es ist wichtig, das *Gefühl* der Katastrophe kennenzulernen. Wenn du das Gefühl der Katastrophe kennst, wirst du sie das nächste Mal schneller erkennen, wenn sie sich nähert.

Schreibe eine dieser Katastrophen auf und achte dabei auf das Gefühl der Ohnmacht, das entsteht. Lerne es kennen, lade es ein:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Deine Aufgabe 9-2

Vielleicht hast du dich in einem der Ausweichmanöver wiedergefunden, vielleicht kannst du andere an dir beobachten. Beobachte dein eigenes Ausweichverhalten. Je genauer du dich beobachtest und je ehrlicher du dabei zu dir selbst bist, desto hilfreicher wird es für dich sein. Mit jedem Ausweichverhalten, das du entdeckst, wirst du deiner Kreativität näher kommen. Deshalb sei mutig. Du kannst nur gewinnen. Je eher du deine Strategien erkennst, desto eher kannst du große





## Deine Aufgabe 10-4

Wie möchtest du, dass dein Leser sich fühlt, wenn er am Ende deines Textes angelangt ist? Beschreibe es. Soll er lächeln? Tiefen inneren Frieden empfinden? Romantik? Genugtuung?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Deine Aufgabe 10-5

Beantworte ganz ehrlich die Frage, welche Rolle das Denken, Analysieren und Planen beim Schreiben für dich spielt. Hast du das Gefühl, dein Verstand bräuchte mehr Raum? Hast du das Gefühl, deine Gefühle bräuchten mehr Raum, deine Seele bräuchte mehr Raum oder deine körperlichen Wahrnehmungen? Womöglich tauchen an dieser Stelle Urteile auf, womöglich verletzende Urteile von anderen wie: du bist zu verkopft oder dein Text hat keine Struktur. Für jeden Autor gilt ein anderes, ganz persönliches Maß. Alles genau zu planen, kann genau das Richtige für dich sein, wild drauflos zu schreiben ebenfalls. Frag dich selbst: Welches Gefühl kommt für dich bei diesen Fragen auf? Welche körperliche Reaktion lösten diese Fragen aus? Wie lautet deine ganz persönliche Antwort? Wie empfindest du deine Balance zwischen Verstand, Gefühl, Geerdet sein und Seele in deinem Schreiben?

## Deine Aufgabe 10-6

Nimm dein Journal oder öffne eine Datei oder gehe spazieren und tue nichts. Denke nicht, fühle nicht, treibe keinen Gedanken und kein Gefühl an, arbeite nicht, folge nicht einem Ziel oder Zweck, sei still und übergebe dich dem Nichttun, beobachte die Gedanken, die Eingebungen, die vorbeiziehen. Tue es solange, bis etwas entsteht, das unabhängig von dir wächst. Etwas, an dem du keinen aktiven Anteil hast. Wenn dieses Etwas stark genug ist, kannst du anfangen zu schreiben, aber nur solange bis das Gefühl des Arbeitens wiederkehrt. Wenn du das Gefühl hast, etwas zu tun, höre auf und kehre zum Nichttun zurück.

Notiere eine zentrale Erkenntnis aus deiner Wu-Wei-Erfahrung

## Deine Aufgabe 10-7

Bitte beschäftige dich mit dem Thema: die Perspektive wechseln. Finde einen eigenen Prozess oder den eines anderen, in dem ein Perspektivwechsel oder der Wechsel einer inneren Haltung zu einer Lösung geführt haben. Sieh dich in einem Umfeld oder in dir selbst um.

Beschreibe diesen Prozess:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Finde einen eigenen Prozess oder den Prozess eines anderen Menschen, indem sich ein Drama ohne bewusstes Zutun entfaltet. Lege besonderes Augenmerk auf das Element: *ohne eigenes Zutun*. Hier finden die wirklichen Transformationen statt, sie spiegeln sich im realen Geschehen, das uns umgibt.

**10-8** Schreibe deine Beobachtung auf:

---

---

---

---

## Deine Aufgabe 10-9

Wähle einen Text aus, den du geschrieben hast und mache dir bewusst, welche Transformationsprozesse er in dir ausgelöst hat. Beschreibe Momente des Durchbruchs und der Blockade. Entwickle ein Bewusstsein für die energetische

Ebene des Textes. Notiere ein paar Beobachtungen:

---

---

---

---

### **Eine weitere Aufgabe 10-10**

Beobachte dich beim Schreiben. Erinnerung dich immer wieder, deinen Körper bewusst wahrzunehmen und beobachte, wie sich Druck aufbaut und abbaut. Schreibe eine zentrale Erfahrung auf, die dir bewusst wurde:

---

---

---

---

---

---

### **Deine Aufgabe 10-11**

Beschreibe dich selbst als Empfänger von kreativer Energie: Bist du ein Radiogerät, ein goldener Kelch, ein Spinnennetz, das auf Fliegen wartet? Welches Bild kommt dir in den Sinn?

---

---

---

---

---

---

---