

# FAQ Wie kann ich mich zum Schreiben motivieren?

Übung: Mit einem Freewriting zu mehr Schreiblust

**Zeit:** 5, 10, 15 oder 20 Minuten

**Was Sie dazu brauchen:** Stift und Papier

## Die Regeln

1. Schreiben Sie einfach drauflos und achten Sie darauf, dass Ihre schreibende Hand durchgehend in Bewegung bleibt. Folgen Sie Ihren Gedanken und schreiben Sie in Sätzen.
2. Lesen Sie **nicht**, was Sie geschrieben haben.
3. Achten Sie **nicht** auf Grammatik, Rechtschreibung oder „schöne“ Formulierungen.
4. Wenn Ihnen nichts einfällt: Zeichnen Sie Wellenlinien bis zum nächsten Gedanken.
5. Schreiben Sie zügig und stets nach vorne – blicken Sie **nicht** zurück.

Quelle: Wolfsberger, 2010, S. 141–142

## Die Schreibübung eignet sich, um

- Ideen zu entwickeln.
- ein Thema zu finden.
- nach einer Schreibpause wieder einzusteigen.
- täglich als Warm-up ins Schreibprojekt einzusteigen.
- Gedankenmüll loszuwerden und gedankliche Klarheit zu finden.
- einen Aufbau zu entwickeln.
- eine Einleitung oder Überleitungen für Kapitel zu schreiben.

## Schreibinspiration gesucht? Wählen Sie einen Impulssatz aus!

Wenn Sie eine Anregung für das freie Schreiben benötigen, finden Sie hier mögliche Impulssätze, die den Ausgangspunkt eines Freewritings bilden können.

### Reflexion Schreiben

- Schreiben bedeutet für mich ...
- Meine Herausforderung im Schreiben liegt derzeit ...
- Das Thema meiner Bachelor-/Masterarbeit ist für mich sinnvoll, weil ...

### Fokus Produktivität

- Das Thema meiner Arbeit ist ...
- Mit meiner Bachelor-/Masterarbeit möchte ich erforschen, ...
- Das Ziel meiner Abschlussarbeit ist ...
- Das derzeitige Kapitel behandelt ...
- Das nächste Kapitel wird behandeln ....
- Das Ergebnis meiner Forschungsarbeit soll sein ...
- Heute möchte ich in meiner Bachelor-/Masterarbeit darüberschreiben, wie ...

## Zum Hintergrund der Schreibübung

Das freie Schreiben kommt aus dem anglo-amerikanischen Raum und soll dazu anregen, ins Schreiben reinzukommen und den inneren Zensor, der uns vom Schreiben abhält, kurzzeitig auszuschalten. Die Idee ist, dass man sich einen Timer stellt (auf 5, 10, 15 oder auch 20 Minuten) und dann einfach aufschreibt, was im Kopf herumschwirrt.

## Quellen

- Elbow, P. (1998/1981). *Writing with Power. Techniques for Mastering the Writing Process*. New York: Oxford University Press.
- Goldberg, N. (2016). *Writing Down the Bones. Freeing the Writer within*. Boulder: Shambhala.
- Scheuermann, U. (2016). *Schreibdenken: Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln* (3. Aufl.). Opladen & Toronto: Barbara Budrich.
- Wolfsberger, J. (2010). *Frei geschrieben. Mut, Freiheit & Strategie für wissenschaftliche Abschlussarbeiten* (3. Aufl.). Wien: Böhlau.

## Hinweis

Diese Lernmaterialien sind im Rahmen des [Projekts @Writing Lab](#) an der FH Wien der WKW entstanden und über die Website [Online Writing Lab](#) abrufbar.

Dieses Arbeitsblatt wurde erstellt von: Katrin Miglar. Stand: 07.12.2023.