

Kampfansage ans weiße Blatt: Zehn Tipps gegen Schreibblockaden

Fürth, 20. Mai 2014 **Es ist ein tolles Gefühl, einen Artikel, Blogbeitrag oder Projektbericht geschrieben zu haben. Etwas noch schreiben zu müssen, kann hingegen zur Qual werden – vor allem, wenn sich Papier oder Monitor partout nicht füllen wollen. Prof. Dr. Markus Nickl, Geschäftsführer des Fürther Sprachberatungsunternehmens doctima, nennt zehn Tipps für den souveränen Umgang mit Schreibblockaden.**

Wer beruflich viel schreibt, kennt die Situation: Der Termin drängt, die Abgabefrist rückt näher, man sitzt vor dem Bildschirm – und nichts geht. Ursachen für einen solchen lähmenden Schreibstopp gibt es viele. Sie reichen von einer unruhigen Arbeitsumgebung über fehlerhaftes Zeitmanagement bis hin zu übertriebenem Perfektionismus. Mit der richtigen Strategie lassen sich gelegentlich auftretende Schreibblockaden aber sehr effektiv bekämpfen.

Die Tipps der Sprachexperten von doctima:

1. Beseitigen Sie Störungen

Kleine Unterbrechungen können insbesondere beim Schreiben zum großen Problem werden, denn sie wirken lange nach. Abhilfe schafft die konsequente Beseitigung aller Störungen im Arbeitsumfeld. Schalten Sie die automatische Mailbenachrichtigung ab, leiten Sie Ihr Telefon um – kurz: Tun Sie alles Verantwortbare, um im Schreibfluss nicht unterbrochen zu werden.

2. Verbessern Sie Ihre Arbeitsumgebung

Arbeitsplätze sollten nicht nur praktisch sein, sondern auch inspirieren. Lässt sich das wegen strenger Regelungen zur Arbeitsplatzgestaltung nicht umsetzen, hilft Ihnen vielleicht der Rückzug in einen leerstehenden Besprechungsraum oder in die Kantine, außerhalb der Essenszeiten, versteht sich.

3. Berücksichtigen Sie Ihren Biorhythmus

Die einen schreiben besonders gut unter Strom, kurz vor Abgabetermin, während die Uhr tickt. Auf andere wiederum hat Zeitdruck eine blockierende Wirkung. Manche arbeiten morgens effektiver, manche abends. Er schreibt vor dem Mittagessen schneller, sie danach. Daher gilt: Testen Sie, was Ihnen taugt – und richten Sie Schreibprojekte wenn möglich danach aus.

4. Gönnen Sie sich kleine Belohnungen

Mit der Aussicht auf Belohnung arbeitet es sich leichter. Eine elegante Möglichkeit besteht darin, sich mit Ablenkungen selbst zu belohnen – zum Beispiel, indem Sie das lustige YouTube-Video erst nach 500 geschriebenen Wörtern anschauen. Auf diese Weise werden potentielle Störquellen zur Motivationshilfe.

5. Teilen Sie Aufgaben ein

Es ist ratsam, mittellange und lange Schreibaufgaben von Beginn an in zu bewältigende Einheiten zu unterteilen und täglich festzuhalten, wie viel Sie schon geschafft haben. Böse Überraschungen kurz vor Abgabeschluss gehören so der Vergangenheit an.

6. Schreiben Sie im Team

Tun Sie sich mit dem Verfassen eines Texts ohne erkennbaren Grund schwer, ist das der perfekte Zeitpunkt, um andere mit einzubinden. Es kann Wunder bewirken, dem Kollegen einfach nur zu erklären, was der Text später einmal aussagen soll.

7. Definieren Sie Texte um

Wenn nichts mehr geht, kann das auch am Format, der Textsorte oder dem typischen Stil liegen. Hier hilft es, sich auf andere Darstellungsformen einzulassen. Wird der Überblicksartikel als FAQ oder das Konzept für den Fachartikel als Gedicht verfasst, ordnet das erstens die Gedanken und öffnet zweitens kreative Ressourcen für den eigentlichen Text.

8. Prokrastinieren Sie produktiv

Die Lust zu schreiben ist da, aber trotzdem geht es bei dem Text, an dem Sie gerade arbeiten, nicht vorwärts. In diesem Fall lohnt sich der Blick auf die To-do-Liste: Gibt es andere Themen, auf die die vorhandene Schreiblust projiziert werden kann? Falls ja, wird zwar erfolgreich, aber immerhin produktiv prokrastiniert. Und oft klappt es danach auch mit dem ursprünglichen Text.

9. Vermeiden Sie lähmenden Perfektionismus

Der Bildschirm bleibt leer, weil der erste Satz einfach nicht perfekt werden will. Dabei muss er das gar nicht. Und überhaupt: Wieso immer krampfhaft mit der Einleitung beginnen? Die moderne Textverarbeitung ermöglicht es, jederzeit umzustellen, hinzuzufügen, zu ändern oder zu löschen – machen Sie von diesen Optionen Gebrauch!

10. Legen Sie den Stift zur Seite

An manchen Tagen hilft alles nichts. Statt weiter auf den Monitor zu starren, sollten Sie die Situation lieber akzeptieren und sich mit anderen Aufgaben, Sport

oder einem Spaziergang ablenken. Oft kommt der Aha-Effekt während dieser Pausen, daher gilt: unterbrechen, aber stets bereit sein für spontane Einfälle.

Gelegentliche oder dauerhafte Blockade?

Liegen statt der gelegentlichen Blockade vielmehr dauerhafte Schreibwiderstände vor, so liegt das Problem oft an der Einstellung dem Schreiben gegenüber. Kreative Schreibseminare können dazu beitragen, den Zugang zu erleichtern. Die doctima GmbH bietet für das berufliche Texten spezielle Schreibcoachings an, die schon viele Kunden weiterhelfen konnten. Alle Fragen zum Seminarangebot von doctima beantwortet Markus Kraus entweder telefonisch unter 0911/975 670-0 oder per E-Mail an markus.kraus@doctima.de.

-4.933 Zeichen-

Unternehmensprofil der doctima GmbH

doctima macht komplexe Zusammenhänge verständlich: Das Sprachberatungs- und Dienstleistungsunternehmen erstellt und redigiert für seine Kunden professionelle Texte – darunter technische Dokumentation, Webinhalte und Mobile Content, Lasten- und Pflichtenhefte sowie Formulare und Formschriften. Darüber hinaus berät doctima Unternehmen zur Optimierung von Texten und Redaktionsprozessen, stellt ihnen Redaktionsprofis auf Zeit zur Verfügung und schult ihre internen Redakteure im Rahmen von Seminaren und Coachings. Ein Team erfahrener IT-Experten entwickelt für Kunden bei Bedarf maßgeschneiderte Software-Lösungen, mit denen sich Redaktions- und Übersetzungsprozesse vereinfachen und automatisieren lassen.

Die doctima GmbH betreut unter anderem Unternehmen aus den Branchen Informationstechnologie, Maschinenbau und Automatisierungstechnik sowie Krankenkassen, Banken, Versicherungen und Behörden. Mehr zum Unternehmen unter www.doctima.de und im dort geführten „Expertenblog zum beruflichen Schreiben“.

Ansprechpartner für Presseanfragen:

doctima GmbH
Prof. Dr. Markus Nickl
Melli-Beese-Str. 19
90768 Fürth
Tel. 0911 975670-0
Fax 0911 975670-88
markus.nickl@doctima.de
www.doctima.de

Belegexemplare bitte an:

H zwo B Kommunikations GmbH
Michal Vitkovsky
Am Anger 2
91052 Erlangen
Tel. 09131 81281-25
Fax 09131 81281-28
info@h-zwo-b.de
www.h-zwo-b.de