

SCHREIBFLUSS
statt
STILLSTAND



WORKBOOK

WUNDERLAND LEKTORAT



INHALT

1.	SELBSTZWEIFEL	4
2.	BEWUSSTSEINSARBEIT	5
3.	5 DINGE, DIE DU TUN KANNST	7
4.	FIGUREN - GEH IN DIE TIEFE	10
5.	3 DINGE, DIE DU TUN KANNST	11
6.	PLOTHÄNGER	14
7.	5 DINGE, DIE DU TUN KANNST	15
8.	ÜBER MICH UND DICH	

Überwinde 3 häufige Stolpersteine auf dem Weg zu deinem Roman





Hey, wie schön, dass wir uns hier begegnen.

Und ich dich unterstützen darf.

Kennst du das? Du sitzt vor einem leeren Blatt und fühlst dich festgefahren? Dein Plot stockt, die Figuren wirken flach und Selbstzweifel nagen an deinem Schreibvertrauen?

Keine Sorge, du bist nicht allein. Viele Autoren durchlaufen ähnliche Phasen. Das ist ganz normal und zeigt nur, dass dir das Schreiben wichtig ist. Und das, seien wir mal ehrlich, ist doch einfach wundervoll.

Auf den kommenden Seiten zeige ich dir die drei häufigsten Stolpersteine, die dich am Weiterschreiben hindern und Möglichkeiten, um sie zu überwinden.

Ob du nun an einem konkreten Plot hängst oder einfach nur einen kreativen Schub benötigst – dieses Workbook ist dein Begleiter auf dem Weg von der Blockade in den Schreibflow.

Los geht's!

Selbstzweifel



Was sind Selbstzweifel und warum treten sie auf?

Selbstzweifel sind Unsicherheiten und negative Gedanken, die die eigene Fähigkeit, eine Aufgabe erfolgreich zu meistern, infrage stellen, – in diesem Fall, einen Roman zu schreiben.

Sie äußern sich oft in Gedanken wie „Ich bin nicht gut genug“, „Niemand wird das lesen wollen“ oder „Ich komme nicht voran, weil ich kein Talent habe“.

Selbstzweifel können durch Perfektionismus, Angst vor Kritik, mangelnde Erfahrung oder Vergleiche mit anderen Autoren ausgelöst werden. Gerade beim Schreiben eines ersten Romans ist es normal, sich unsicher zu fühlen, da es ein kreativer und persönlicher Prozess ist.

Bewusstseinsarbeit - graben wir noch etwas tiefer

Wir haben schon in unserer Kindheit viele Erfahrungen gesammelt und uns damit versucht, die Welt zu erklären. Diesen Gedankenschatz haben wir in unserem Gehirn abgespeichert und unser Verstand greift immer wieder darauf zurück.

So haben wir auch Gefühle gewählt, die wir nicht mehr fühlen wollen. Zum Beispiel Bloßstellung, Scham, Zurückweisung etc.

Durch die Angst vor diesen Gefühlen verhalten wir uns so, dass wir sie möglichst aus unserem Leben herauskontrollieren wollen.

Das bedeutet: Wir hören auf zu schreiben, weil es nicht gut genug sein könnte. Wenn wir doch weiterschreiben, riskieren wir, eines der Gefühle, die wir nicht fühlen wollen, doch zu fühlen.

Hinzu kommt eine grundlegende Angst. Wenn das, was wir machen, nicht gemocht wird, werden wir womöglich ausgelacht, weggestoßen, gehören nicht mehr zu Gruppe. Das wiederum weckt eine Urangst in uns. Denn von der Gruppe ausgeschlossen zu werden, bedeutete den Tod. Allein konnten wir nicht überleben.

Wir wenden meist zwei Strategien an.

Vermeiden – wir schreiben nicht mehr.

Trotz – Ist mir doch wurscht, ich schreib das jetzt so.

In beiden Fällen handeln wir nicht aus unserer Mitte heraus, aus unserer eigenen Wahrheit heraus. Wir stehen nicht wirklich zu dem, was wir machen.



Selbstbewusstsein ist der erste Schritt zum Erfolg.

Bewusstseinsarbeit – graben wir noch etwas tiefer

Um selbstbewusst zum Schreiben zu stehen, versuche aus dir herauszutreten. Wie ein Fremder auf die Situation zu schauen.

Oh – da kommt wieder die Angst. Sie will mich vor Scham und Bloßstellung schützen. Vor dem Gefühl nicht zu genügen.

Bemerke es einfach. Und dann kannst du dir sagen.

Ok, ich fühle diese Ängste, aber ich will schreiben, ich liebe das Schreiben.

Es ist ok, wenn ich mal scheitere, wenn ich nicht zufrieden bin, wenn es nicht allen gefällt.

Das ist mein Prozess, meine Entwicklung, mein Leben. Ich möchte das machen – mit allen Gefühlen, die dazu gehören.

Mit dieser Außensicht auf dich und deine Gefühle wirst du dir näher kommen und deine Wahrheit und dich echt leben können.

Die Grundlage für die Entscheidung zu schreiben, ist Selbstsicherheit. Dich wichtiger zu nehmen, als die Leute, die etwas über dich denken könnten, wie die das finden könnten.

Wenn du dich immer wieder gegen dich entscheidest, förderst du das Bewusstsein, dass du nicht gut genug wärst.

Also: entscheide dich für dich!
Für deine Träume! Für dein Leben!

Und es ist doch auch so, wenn du die negativen Gefühle vermeidest, verblassen auch die positiven Gefühle. Das Leben wird fader und weniger intensiv.

Stürze dich also hinein in all die Höhen und Tiefen und nutze deinen Gefühlsschatz für dein Schreiben.

Und genau das, das Schreiben, wird dir auch helfen selbstsicherer zu werden. Wenn du schreibst, dazulernst, wirst du dich immer sicherer fühlen bei dem, was du tust.

5 Dinge, die du sofort umsetzen kannst

1. Schreiben ohne Bewertung

Setz dir eine Zeitspanne von 5-10 Minuten, in der du schreibst, ohne dich selbst zu bewerten, den Stift abzusetzen oder zu überarbeiten – lass alles zu, was kommt.

Umgehe so deine kritische innere Stimme und komme in den Schreibfluss. Starte deine Schreibzeit z.B. damit:

Ich liebe das Schreiben, weil ...

Wenn ich schreibe, fühle ich mich ...

Ich stelle mir vor, wie meine Figuren gerade in diesem Moment ...

2. Erfolgstagebuch führen

Beginne ein „Erfolgstagebuch“, in dem du jeden Tag oder jede Woche kleine Erfolge beim Schreiben notierst. Das können abgeschlossene Kapitel, überwundene Schreibblockaden oder positive Rückmeldungen sein.

Tipp: Das Tagebuch dient als motivierende Erinnerung an deine Fortschritte und hilft, den Fokus auf das Positive zu lenken, anstatt sich von Selbstzweifeln beherrschen zu lassen.



5 Dinge, die du sofort umsetzen kannst

3. Visualisiere den Erfolg

Diese Technik nutzt die Kraft der Vorstellung, um negative Gedankenmuster zu durchbrechen und positive Energie zu schöpfen.

Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um dir lebhaft vorzustellen, wie es sich anfühlt, deinen Roman erfolgreich abzuschließen.

Stell dir vor, wie dein Buch gedruckt vor dir liegt, wie du es in den Händen hältst oder wie Leser begeistert darauf reagieren.

Visualisiere nicht nur das Endprodukt, sondern auch die Schritte dahin – wie du eine schwierige Szene meisterst oder ein Plotproblem löst. Indem du den Erfolg im Kopf vorweg nimmst, stärkst du dein Vertrauen und motivierst dich, weiterzumachen.

Extra-Tipp

Gestalte das Buchcover und häng es dir zur Motivation und Vorfreude an die Wand.



5 Dinge, die du sofort umsetzen kannst

4. Mini-Ziele

Setz dir kleine, erreichbare Schreibziele, anstatt dich von der Größe des Projekts überwältigen zu lassen. Ein tägliches Wortziel oder das Ziel, eine Szene pro Woche abzuschließen, kann helfen, kontinuierlich voranzukommen und die Selbstzweifel zu verringern.

Tipp: Feiere jeden kleinen Erfolg, denn jeder Fortschritt bringt dich näher an dein Ziel, deinen Roman fertigzustellen. Feiere eine gute Idee, einen schönen Satz – belohne dich dafür.

5. Schreibroutine

Eine feste Schreibroutine kann Selbstvertrauen aufbauen, indem sie in deinen Alltag integriert wird und so die Hemmschwelle senkt.

Experimentiere mit verschiedenen Tageszeiten, Schreibumgebungen und Ritualen, um herauszufinden, was für dich am besten funktioniert. Sobald du eine Routine gefunden hast, die für dich funktioniert, halte dich konsequent daran. Diese Regelmäßigkeit schafft Vertrauen in deinen eigenen Prozess und hilft dir, auch an Tagen weiterzuschreiben, an denen Selbstzweifel aufkommen.

Figuren

Wenn du in deinem Schreibprojekt stecken bleibst, kann es an deinen Figuren liegen.

Denn wenn deine Figuren nicht genug Tiefe besitzen, bieten sie dir auch nicht genug Material für deine Geschichte.

Du kennst das Warum deiner Figuren nicht, weißt nicht, wie sie handeln würden und kommst so ins Stocken bei deiner Story.

Ursachen für flache Figuren:

- **Fehlende Hintergrundgeschichte:** Charaktere wirken blass, wenn ihre Vergangenheit, Motivation und inneren Konflikte nicht ausgearbeitet sind.
- **Stereotypen:** Wenn Figuren zu sehr nach Klischees gezeichnet sind, fehlt ihnen die nötige Tiefe.
- **Fehlende Entwicklung:** Figuren, die sich im Laufe der Geschichte nicht verändern oder dazulernen, bleiben flach und uninteressant.



“Charaktere sind der Motor jeder Geschichte. Ohne sie bleibt die Handlung stehen.”

3 Dinge, um deine Figur kennenzulernen und ihr mehr Tiefe zu verleihen

1. Charakterbogen

Ein Mini-Charakterbogen kann bereits ausreichen, um mehr Tiefe zu erzeugen. Z.B.: „Was ist die größte Angst dieser Figur?“, „Was ist ihr größtes Geheimnis?“, „Wie reagiert sie unter Druck?“.

Stärke

Schwäche

Ziel

Motivation

Verhalten

Wie reagiert die Figur unter Druck, in unangenehmen Situationen. Das hängt oft mit der Stärke/Schwäche zusammen. Analytisch, aggressiv, humorvoll, lügt ...

Entwicklung

Wie ist die Figur zu Beginn der Geschichte – wie hat sie sich zum Ende hin verändert?

3 Dinge, um deine Figur kennenzulernen und ihr mehr Tiefe zu verleihen

2. Innere Konflikte

Gib deinen Charakteren innere Konflikte, die zu deiner Geschichte passen.

Sie könnten zwischen zwei moralischen Werten, zwischen persönlichem Vorteil und dem Wohle anderer, oder zwischen Vergangenheit und Zukunft hin- und hergerissen sein.

Zeige diesen inneren Konflikt in Dialogen oder durch innere Monologe, um den Charakter lebendig und nachvollziehbar zu machen.

Was treibt deine Figur um? Was würde sie in der Welt verändern? Was ist ihr Schmerz?



„Die Figuren in einem Buch sind nicht nur Erfindungen, sie sind Schicksale.“

3 Dinge, um deine Figur kennenzulernen und ihr mehr Tiefe zu verleihen

3. Beziehungen und Dynamiken entwickeln

Zeige die Figuren in unterschiedlichen Beziehungen – mit Freunden, Feinden, Familie, Kollegen.

Achte darauf, dass diese Beziehungen die unterschiedlichen Facetten deiner Figuren herausarbeiten.

Tipp: Erstelle Szenen, in denen die Figur anders handelt und spricht, je nachdem, mit wem sie interagiert.

Das zeigt ihre Komplexität und unterschiedlichen Seiten und du lernst sie besser kennen.

Dasselbe Erlebnis würde die Figur anders ihren Eltern, Kumpels oder einem Priester berichten. Probier es aus.

Die Szenen müssen nicht im Roman landen. Du sollst so vor allem deine Figur besser kennenlernen.



*„Der Charakter ist
das Fundament der
Handlung.“*

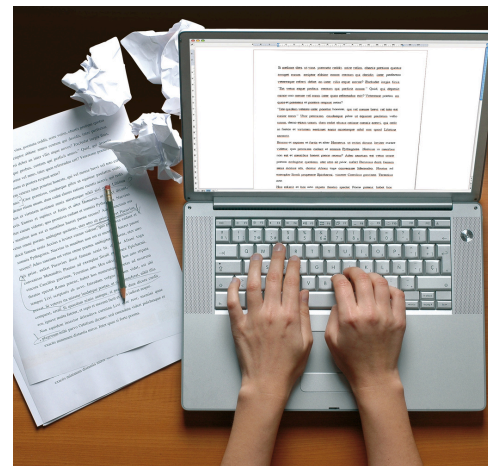
Aristoteles

Plothänger

Du hängst im Plot fest. Die Ideen wollen nicht mehr fließen? Und du fragst dich, wie du den Plot logisch weiterführen und abschließen kannst.

Ursachen für fehlendes Plotmaterial:

- **Mangelnde Planung:** Eine unzureichende Plotstruktur führt oft dazu, dass mittendrin Ideen fehlen.
- **Kreative Blockaden:** Manchmal fehlen einfach die zündenden Ideen, um die Geschichte weiterzuführen.
- **Fokussierung auf Details statt auf die Handlung:** Zu viel Zeit wird auf Nebenstränge verwendet, während der Hauptplot vernachlässigt wird.



*„Ein Plot sollte den
Leser überraschen, aber
gleichzeitig
unausweichlich
erscheinen.“*

Aristoteles

5 Dinge, um wieder in den Flow zu kommen und neues Plotmaterial zu entwickeln

1. Die „Was-wäre-wenn...“-Technik

Stell dir bei jeder kritischen Szene die Frage:

„Was wäre, wenn...?“.

Diese Technik hilft dir, alternative Szenarien zu entwickeln und neue Handlungselemente einzufügen.

Zum Beispiel: „Was wäre, wenn der Antagonist unerwartet Hilfe bekommt?“, „Was wäre, wenn der Protagonist eine Entscheidung trifft, die alles verändert?“ Von einem Alien entführt wird ... ?

Deine Was-wäre -wenn-Ideen:

Tipp

Schreibe mindestens drei bis fünf alternative Szenarien auf, auch wenn sie zunächst unlogisch erscheinen. Manchmal führt ein ungewöhnlicher Gedanke zu einer kreativen und stimmigen Lösung für den Plot.

Was wäre wenn ...

Was wäre wenn ...

Was wäre wenn ...

5 Dinge, um wieder in den Flow zu kommen und neues Plotmaterial zu entwickeln

2. Subplots einführen

- Füge Subplots hinzu, die die Hauptgeschichte unterstützen und bereichern. Subplots können Themen wie persönliche Konflikte, romantische Verwicklungen oder moralische Dilemmata umfassen und sorgen dafür, dass der Hauptplot an Tiefe gewinnt.
- Tipp: Achte darauf, dass jeder Subplot eine Verbindung zur Hauptgeschichte hat und deren Themen und Charakterentwicklung stärkt, anstatt nur als Füllmaterial zu dienen.

Ideen



5 Dinge, um wieder in den Flow zu kommen und neues Plotmaterial zu entwickeln

3. Konflikte und Hindernisse erhöhen

- Wenn dein Plot ins Stocken gerät, erhöhe die Konflikte oder füge neue Hindernisse hinzu. Dies kann durch äußere Bedrohungen, innere Konflikte oder durch das Verschärfen bestehender Probleme geschehen.

Tipp: Prüfe jeden Abschnitt deiner Geschichte und frage dich, wie du den Schwierigkeitsgrad für deine Charaktere erhöhen kannst, um die Spannung zu steigern und den Plot voranzutreiben.

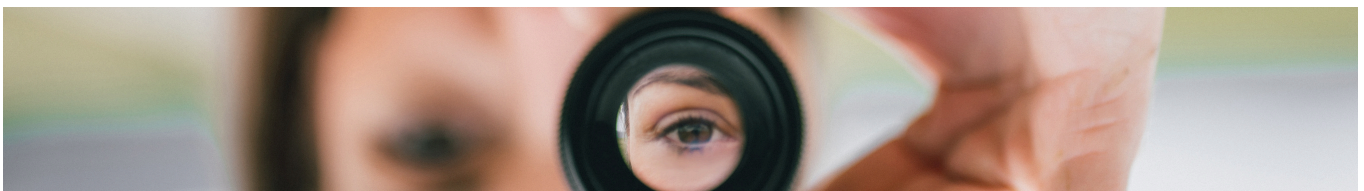
- um die Spannung zu steigern, könntest du Enthüllungen oder Geheimnisse offenbaren
- innere Konflikte steigern (falsche Annahmen – dein Prota erfährt etwas, das seine bisherigen Annahmen auf den Kopf stellt. Er muss entscheiden, wie er nun weiter macht. (Z.B. sein guter Auftraggeber ist in Wahrheit ein Mafiaboss)



5 Dinge, um wieder in den Flow zu kommen und neues Plotmaterial zu entwickeln

4. Rollenwechsel

- Beim Rollenwechsel versetzt du dich in die Perspektive einer anderen Figur (oder sogar eines Objekts) und versuchst, die Handlung aus deren Sicht zu betrachten. Das kann neue Ideen und Wendungen hervorbringen, die dir aus der üblichen Perspektive entgangen wären.
- Schreibe eine Szene aus der Sicht einer Nebenfigur oder sogar aus der Perspektive des Antagonisten. Wie würden sie die Situation lösen? Welche Geheimnisse könnten sie enthüllen? Dies kann zu neuen, spannenden Wendungen führen.



Perspektivwechsel

Schreibe die Szene, bei der es hakt aus mindestens drei verschiedenen Perspektiven. Schreib doch schon mal ein paar Ideenschnipsel auf.

Antagonist

PERSPEKTIVWECHSEL

Aus der Sicht von:

5 Dinge, um wieder in den Flow zu kommen und neues Plotmaterial zu entwickeln

5. Zufallsprinzip

- Hierbei lässt du dich von Zufallsimpulsen inspirieren, um neue Ideen zu entwickeln. Du kannst z.B. ein zufälliges Wort, Bild oder eine Aussage als Ausgangspunkt nehmen und darauf aufbauend Ideen für deinen Plot entwickeln.
- So gehst du vor: Schlage ein Buch auf oder nutze eine Liste mit zufälligen Wörtern und wähle ein Wort, das auf den ersten Blick nichts mit deinem Plot zu tun hat. Überlege dann, wie dieses Wort in deine Geschichte integriert werden könnte, und erlaube dir, völlig neue Handlungsstränge oder Wendungen zu entwickeln.
- Die Methode kannst du auch super mit dem Mind-Mapping verbinden.



Plothänger ?

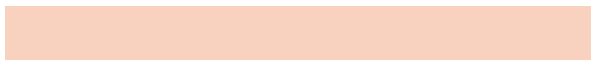
- Geh zurück auf Los und schau dir deine Hauptfigur an

Manchmal helfen der Geschichte nicht noch mehr Konflikte, die du dir vielleicht mühsam aus den Fingern saugst.

Wenn es nicht so fließt, schau nochmal auf deine Figur. Was ist ihr need, was braucht sie wirklich, was ist ihr Schmerz? Was muss sie in dieser Geschichte erleben, um zu wachsen, welche Herausforderungen braucht sie? Wo muss sie heilen?

Welche Szenen, Begegnungen, Orte, Erkenntnisse fallen dir ein ...

Platz für deine
Gedanken



Notizen:



Hey there, beautiful!

Ich bin Maxi, zertifizierte Lektorin und Schreibcoach.

Ich lektoriere Fantasy, Jugend- und Kinderbücher und coache dich leidenschaftlich gern dabei, deine Geschichte mit Freude und Klarheit aufs Papier zu bringen.

Mein Leben hat mich gelehrt, dass Durchhaltevermögen und Selbstmotivation alles verändern können – sei es durch den Schritt in die Selbstständigkeit oder das Schreiben von 50.000 Wörtern während des Nanowrimo mit 2 kleinen Kindern.

Diese Erlebnisse haben mir nicht nur gezeigt, wie man Hindernisse überwindet, sondern auch, wie wichtig es ist, an sich selbst zu glauben und seine Träume zu verfolgen.

Mein Herzenswunsch ist es daher, dich zu ermutigen:

Du hast alles, was du brauchst, um deine Ziele zu erreichen. Lass uns zusammen daran arbeiten. Entfessele deine Kreativität und setz deine Schreibideen erfolgreich um – Schritt für Schritt, ohne Ausreden.

Ich freue mich auf dich und deine Ideen.

Deine Maxi



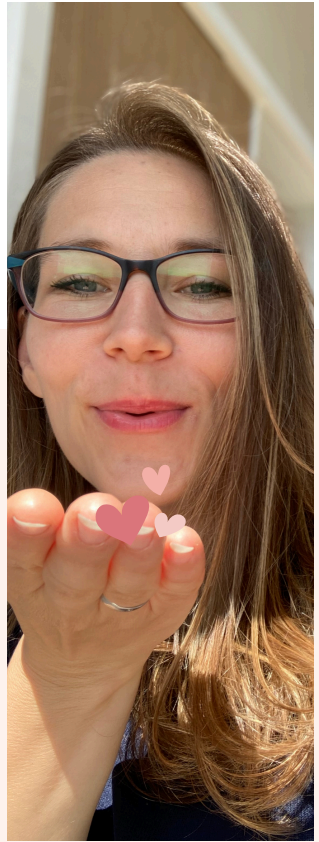
Yeah,
du hast dich für dich und deine Ziele
entschieden und das Workbook
durchgelesen. Setze die Übungen
unbedingt auch um.

Du willst mehr

- Du wünschst dir für dein Schreibprojekt noch mehr Klarheit und möchtest langfristig und mit Freude deine Kreativität ausleben.
- Du sehnst dich nach konstruktivem Feedback und Austausch, dann lass uns zusammenarbeiten.

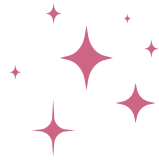
Melde dich bei mir.

Gemeinsam finden wir das für dich passende Angebot.



Time to grow

- 1:1 Dein persönlicher Kurs: Von der Idee zur Story
- Schreibbegleitung 6 oder 12 Monate



Contact me

info@wunderland-lektorat.de



[@wunderland_lektorat](https://www.instagram.com/wunderland_lektorat)

www.wunderland-lektorat.de

