

1. Buchdienstleistungen: Kostenschätzung

Kostenschätzung für ein Buch mit 100 DIN-A5-Seiten und ca. 70 bis 140 Normseiten à 1500 Zeichen inkl. Leerzeichen

Die unterschiedliche Zahl der Normseiten ergibt sich aus Faktoren wie Schriftart, Schriftgröße und Schriftbild. Für Dienstleistungen wie Korrektorat, Lektorat, Buchsatz und Werbetext habe ich einen Stundensatz von 49,- € brutto inklusive 19 % MwSt.

1. Für zwei Durchgänge Lektorat inklusive Prüfung auf Inhalt, Struktur, Sprache, inklusive leichter stilistischer Überarbeitung und inklusive Korrektorat, also Verbesserung von Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung, berechne ich ab 6,- € brutto pro Normseite. Der genaue Preis hängt von der Art und der Qualität der Texte ab. Zusatzleistungen wie weitere Bearbeitungsgänge, eine stärkere Überarbeitung oder redaktionelle Hilfe sind Extra-Kosten.
2. Für einen einfachen Buchsatz inklusive Kopf- und Fußzeilen, Kapitelauszeichnung, Über- und Unterüberschriften, Inhaltsverzeichnis, Fußnoten etc. brauche ich etwa sechs Zeitstunden. Das hängt aber auch vom Zustand des Originalmanuskripts ab. Je weniger zu tun ist, desto günstiger wird es. Je aufwändiger das Buch gestaltet werden soll, desto zeitintensiver und damit teurer wird es.
3. Für die Anpassung der Satzdatei des Printbuches an ein E-Book und die manuelle Programmierung eines einfachen E-Books brauche ich etwa drei Zeitstunden. Das hängt aber auch davon ab, wie viele Abbildungen, Tabellen usw. das Buch hat. Je aufwändiger die Satzdatei gestaltet ist, desto kostenintensiver wird auch die Erstellung eines E-Books.
4. Für die Veröffentlichung eines Buches über einen Selfpublishing-Anbieter inklusive Metadaten brauche ich etwa zwei Zeitstunden. Sollen noch Werbetexte wie Klappentext, Autorenprofil, Verkaufsargumente usw. geschrieben werden, sind das Extra-Kosten.
5. Weitere Serviceleistungen und Beratungen per E-Mail, Telefon oder Videocall berechne ich ebenfalls mit einem Stundensatz von 49,- € brutto.

Kostenschätzung für ein Buch mit 200 DIN-A5-Seiten und ca. 140 bis 280 Normseiten à 1500 Zeichen inkl. Leerzeichen

Bei einem Buch mit etwa 200 DIN-A5-Seiten verdoppeln sich sämtliche Kosten mit Ausnahme der Kosten von Punkt 4 und Punkt 5; diese bleiben gleich.

Gern mache ich Ihnen ein Angebot.

2a. Buchdienstleistungen: Lektorat

Checkliste Lektorat: Ihre Wünsche an ein Lektorat

Was möchten Sie?

Vorab: Es gibt keine feste Definition dafür, was unter einem „Lektorat“ zu verstehen ist. Zudem können die Vorstellungen und Wünsche von Kunden an ein Lektorat weit auseinandergehen.

Das bedeutet: Um optimal für Sie arbeiten zu können, ist es hilfreich, wenn ich Ihre eigenen Vorstellungen und Wünsche so genau wie möglich kenne.

Deshalb habe ich diese Checkliste vorbereitet, mit der Sie mir Ihre Wünsche mitteilen können. Nehmen Sie sie, wenn Sie mögen, als Anregung, um mir das mitzuteilen, was Ihnen wichtig ist. Herzlichen Dank.

Passen wir zusammen?

Ähnlich ist beim Schreiben vieles Geschmacksfrage. Sicher gibt es Empfehlungen – auch wenn diese oft von Geschmack und Hintergrund desjenigen abhängen, der sie gibt. Doch von Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung, dem klassischen Korrektorat, abgesehen, gibt es beim Schreiben keine Regeln à la $1 + 1 = 2$. Und selbst beim Korrektorat lässt das Standardwerk zu diesem Thema, der Duden, viele alternative Schreibweisen zu, wenn der Text nur lesefreundlich gehalten ist. Zudem haben viele Auftraggeber wie Verlage und Redaktionen ihre eigenen Regeln, welche Schreibweise sie bevorzugen.

Das bedeutet: Wenn ich schreibend, formulierend in Ihren Text eingreifen darf und soll, ist es hilfreich, wenn ich mit meiner Schreibweise Ihren individuellen Geschmack treffe.

Ob ich zu Ihrem Geschmack passe, können Sie auf folgende Weise feststellen:

- Lassen Sie diesen Text auf sich wirken. Er sagt einiges über meine Handschrift aus.
- Einen weiteren (Probe-)Text, wie ich schreibe, finden Sie hier: [Leseprobe](#).
- Weitere (Probe-)Texte, wie ich schreibe, finden Sie hier: [Artikel](#).

Wenn Sie mögen und wenn Ihr Projekt zu mir passen könnte, biete ich Ihnen gern eine kostenfreie Arbeitsprobe von zwei Normseiten (3000 Zeichen inklusive Leerzeichen) an, damit Sie meine Arbeitsweise kennenlernen können.

Alternativ können Sie gern eine kleine Textauswahl in Auftrag geben und anschließend entscheiden, ob Sie weitermachen möchten oder nicht.

Haben Sie Fragen? Dann bin ich gern per E-Mail, Telefon oder Videotelefonie für Sie da.

„Ich möchte / mir ist wichtig ...“

Klassisches Korrektorat (Verbesserung von Rechtschreibung, Grammatik, Zeichensetzung)

Zu einem Standard-Lektorat mit angeschlossenem Korrektorat gehören mindestens zwei, bei anspruchsvolleren und/oder stärker zu bearbeitenden Texten unter Umständen auch mindestens drei Bearbeitungs- oder Korrekturdurchgänge. Nur wenn Sie kein Korrektorat, sondern lediglich einzelne Hinweise haben möchten, wie Ihr Text verbessert werden kann, können ein bis zwei Durchgänge genügen. Der Grund dafür ist, dass Lektorat und Korrektorat sehr komplexe Tätigkeiten sind und selbst ein Lektor oder Korrektor all das, was es bei einem Text zu bearbeiten gibt, nicht auf einmal sieht – je mehr bearbeitet werden soll oder muss, desto mehr Arbeitsdurchgänge sind oft nötig.

Darüber hinaus ist eine absolute Fehlerfreiheit, gerade bei längeren Manuskripten wie Büchern, nur schwer bis gar nicht zu erreichen. Die Fachwelt geht sogar nur von 90 bis 95 % Fehlerfreiheit aus – und dies bei einem reinen Korrektorat mit zwei Durchgängen, einem durchschnittlichen, nicht übermäßig mit „Fehlern“ behafteten Manuskript und ohne weitere stilistische, inhaltliche oder sonstige Prüfung, wie sie bei einem Lektorat anfallen kann.

Das bedeutet A): Nutzen Sie gern Korrektursoftware, um Ihren Text so fehlerfrei wie möglich zu schreiben. Diese ist zwar nicht perfekt, bietet aber eine gute erste Hilfe. Denn je besser Ihr Manuskript ist, desto weniger Arbeit ist daran nötig, desto weniger Durchgänge brauchen wir, desto weniger „Fehler“ entgehen mir und desto weniger Kosten fallen für Sie selbst an.

Das bedeutet B): Soll Ihr Text doch möglichst fehlerfrei und „vollkommen“ sein? Dann haben Sie zwei Möglichkeiten: Sie kontrollieren selbst noch einmal nach beziehungsweise lassen dies jemand anderen tun. Oder wir brauchen statt der üblichen zwei Bearbeitungsgänge eventuell ein, zwei weitere Durchgänge. Bitte sagen Sie mir in diesem Fall Bescheid, danke. Standard bei einem Angebot sind immer zwei Durchgänge.

- „Nein, ich möchte kein Korrektorat, danke.“
- „Ja, ich möchte ein Lektorat mit angeschlossenem Korrektorat mit zwei Bearbeitungs- oder Korrekturdurchgängen.“
- „Ja, ich möchte ein Lektorat mit angeschlossenem Korrektorat. Zudem ist mir eine sehr hohe Fehlerfreiheit wichtig. Ich bin bereit, für weitere Arbeitsgänge zu bezahlen.“

Noch einiges zu meiner Korrekturweise:

Ich korrigiere nach der vom Duden empfohlenen Schreibweise. Sind mehrere Alternativen möglich, entscheide ich mich meist für die vom Duden als erste Wahl genannte Schreibweise.

Ausnahme: Manche Schreibweisen lasse ich unter Umständen stehen, selbst wenn sie der Priorität des Dudens widersprechen, zum Beispiel, wenn sie zwar veraltet, aber noch korrekt sind und den Text nicht stören. Das hilft, Zeit und damit Kosten zu sparen. (Selbst der Duden lässt ja, wie gesagt, viele Schreibweisen zu und legt vor allem Wert auf eine gute Lesbarkeit.)

Buchdienstleistungen Heike Thormann: Lektorat

www.heikethormann.de | | erste Veröffentlichung 2023, letzte Überarbeitung 2026

Abkürzungen löse ich in der Regel auf. Zahlwörter schreibe ich, wieder analog zum Duden, in der Regel aus. Bei einer vom Duden freigestellten Kommasetzung entscheide ich mich in der Regel für eine in meinen Augen möglichst hohe Lesefreundlichkeit.

Eigennamen, Fachbegriffe und Ähnliches überprüfe ich in der Regel nicht darauf, ob sie korrekt erfasst und geschrieben sind; wieder um Zeit und Kosten zu sparen. Das Gleiche gilt für den Inhalt und die Schreibweise von Zitaten, Gesetzestexten und anderem mehr.

Allerdings versuche ich auf eine einheitliche Schreibweise zu achten und den Text gegebenenfalls entsprechend anzupassen. Zudem prüfe und kommentiere ich die Art der Quellenangaben, damit Sie wissen, wo Sie noch genauere Angaben machen müssen oder können. (Eine Checkliste, wie Sie zitieren, können Sie sich hier ansehen: [Checkliste „Richtig zitieren“](#).)

Möchten Sie, dass ich irgendwo anders verfare? Dann teilen Sie mir dies bitte mit, danke.

- „Ich möchte beim Korrektorat folgende Änderungen ...“

Stilistisches Lektorat (Optimierung von Formulierung, Wortwahl und Satzbau)

- „Nein, ich möchte kein stilistisches Lektorat, danke.“
- „Ja, ich möchte ein stilistisches Lektorat. Bitte verfahren Sie dabei wie folgt ...“
 - „Bitte auf optimierbare Stellen hinweisen, mehr nicht, danke.“
 - „Bitte auf optimierbare Stellen hinweisen und Alternativen/Lösungen vorschlagen.“
 - „Freie Hand für die Lektorin, mit der Erlaubnis, diese Stellen zu bearbeiten“
(Soll die Lektorin zusätzlich entsprechende Hinweise geben?)
 - a. „Bitte möglichst dicht am Originaltext bleiben, danke.“
(Bitte die Lektorin darauf hinweisen, wie das zu verstehen ist.)
 - b. „Freie Hand für die Lektorin, je nach ihrem eigenen Ermessen“
- „Ich möchte, dass die Lektorin Folgendes beachtet:“

Inhaltliche Prüfung (Prüfung auf Ungereimtheiten und Verständnisfragen, Gedankensprünge und Brüche, Doppelungen und Wiederholungen und Ähnliches mehr)

- „Nein, ich möchte keine inhaltliche Prüfung, danke.“
- „Ja, ich möchte eine inhaltliche Prüfung. Bitte verfahren Sie dabei wie folgt ...“
 - „Bitte auf solche Stellen hinweisen, mehr nicht, danke.“
 - „Bitte auf solche Stellen hinweisen und Alternativen/Lösungen vorschlagen.“
 - „Freie Hand für die Lektorin, mit der Erlaubnis, diese Stellen zu bearbeiten“
(Soll die Lektorin zusätzlich entsprechende Hinweise geben?)
 - „Ich möchte, dass die Lektorin Folgendes beachtet:“

Argumentative Prüfung (Prüfung auf Anschluss und Argumentation, Leserführung und Verständlichkeit und Ähnliches mehr)

- „Nein, ich möchte keine argumentative Prüfung, danke.“
- „Ja, ich möchte eine argumentative Prüfung. Bitte verfahren Sie dabei wie folgt ...“
 - „Bitte auf optimierbare Stellen hinweisen, mehr nicht, danke.“
 - „Bitte auf optimierbare Stellen hinweisen und Alternativen/Lösungen vorschlagen.“
 - „Freie Hand für die Lektorin, mit der Erlaubnis, diese Stellen zu bearbeiten“
(Soll die Lektorin zusätzlich entsprechende Hinweise geben?)
 - „Ich möchte, dass die Lektorin Folgendes beachtet:“

Konzeptionelle Prüfung (Prüfung auf Aufbau und Struktur, innere Logik und roten Faden und Ähnliches mehr)

- „Nein, ich möchte keine konzeptionelle Prüfung, danke.“
- „Ja, ich möchte eine konzeptionelle Prüfung. Bitte verfahren Sie dabei wie folgt ...“
 - „Bitte auf optimierbare Stellen hinweisen, mehr nicht, danke.“
 - „Bitte auf optimierbare Stellen hinweisen und Alternativen/Lösungen vorschlagen.“
 - „Freie Hand für die Lektorin, mit der Erlaubnis, diese Stellen zu bearbeiten“
(Soll die Lektorin zusätzlich entsprechende Hinweise geben?)
 - „Ich möchte, dass die Lektorin Folgendes beachtet:“

„Mir ist grundsätzlich noch wichtig ...“

Extra-Wünsche

- „Bitte die Schreibweise von Eigennamen, Fachbegriffen usw. prüfen (Extra-Kosten).“
- „Bitte Inhalt und Schreibweise von Quellen, Zitaten usw. prüfen (Extra-Kosten).“
- „Bitte auf eine sinnvolle Abfolge von Aufzählungen achten (Extra-Kosten).“
- „Bitte die Attraktivität und Zugkraft des Inhalts prüfen (Extra-Kosten).“
- „Bitte inhaltliche und fachliche Stimmigkeit prüfen (Extra-Kosten).“
- „Bitte auf didaktische Leserführung achten (Extra-Kosten).“

Extra-Wünsche für Belletristik (Romane, Kurzgeschichten usw.)

- „Bitte die Attraktivität, Glaubwürdigkeit, Stimmigkeit usw. von Plot, Charakteren, Ortsbeschreibungen, Dialogen und Ähnlichem mehr prüfen (Extra-Kosten).“

Freie Hand für die Lektorin

Sind das „böhmische Dörfer“ für Sie? Wenn Sie mögen, können Sie mir auch gern freie Hand geben, aus Ihrem Manuskript ein möglichst gutes Buch oder einen möglichst guten Text zu machen. Dabei versuche ich, mich eng an Ihr Original zu halten, ohne mir eigene Eingriffe zu versagen. Ihr Buch oder Text soll Ihr Buch oder Text bleiben – nur noch besser werden. :-)

- „Freie Hand für die Lektorin, nach ihrem Ermessen tätig zu werden“

Veröffentlichungsziele

Wenn Sie mögen, können Sie mir hier noch angeben, welche Absichten und Ziele Sie mit Ihrem Buch oder Text verfolgen. Zum Beispiel: Wofür möchten Sie Ihr Manuskript nutzen? Welche Lesergruppe soll oder wird es lesen? Wo und wie möchten Sie es veröffentlichen? Welche Erwartungen, Wünsche und Ziele haben Sie an Ihr Buch oder Ihren Text? Auch das kann unter Umständen Einfluss auf ein Lektorat haben.

Mit oder ohne Änderungsmodus

Sie können wählen, ob ich im sogenannten Änderungsmodus lektorieren soll oder nicht. (Mit diesem Modus zeigen Word und Co. meine Korrekturen und Änderungen farbig an.)

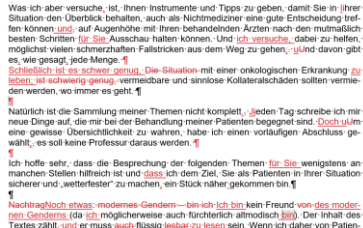
Der Vorteil des Änderungsmodus ist: Sie können sehen und nachvollziehen, was ich gemacht habe. Das hilft Ihnen, das zu prüfen, was ich geändert habe, und, wenn Sie mögen, auch selbst aus diesen Änderungen zu lernen. Überdies sind viele meiner Änderungen in erster Linie als Vorschlag gedacht; Sie können sie annehmen oder ablehnen. Mit Hilfe des Änderungsmodus können Sie diese Vorschläge klarer von Ihren eigenen Formulierungen unterscheiden.

Der Nachteil des Änderungsmodus ist: Dieser macht mir mehr Arbeit und kann zu zusätzlichen Korrekturfehlern führen. Damit wird die Arbeit zeit- und kostenintensiver.

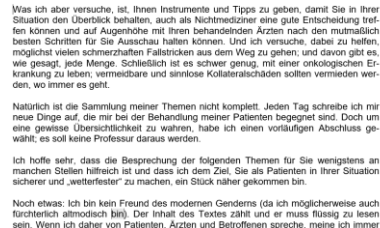
Buchdienstleistungen Heike Thormann: Lektorat

www.heikethormann.de | erste Veröffentlichung 2023, letzte Überarbeitung 2026

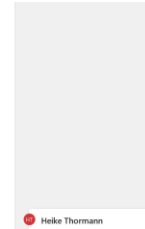
Wenn Sie möchten, dass ich im Änderungsmodus arbeite, bekommen Sie nach Abschluss des Lektorats die im Änderungsmodus bearbeitete Word-Datei mit meinen Änderungsvorschlägen in Rot sowie eine zweite Datei, in der ich von Word alle Änderungsvorschläge automatisch annehmen lasse, sodass das Rot verschwindet und die Änderungen nahtlos in den Text übergehen. So können Sie den neuen Text in Ruhe lesen, ohne durch die Änderungshinweise gestört zu werden. (Siehe Bilder.)



Was ich aber versuche, ist, Ihnen Instrumente und Tipps zu geben, damit Sie in Ihrer Situation den Überblick behalten, auch als Nichtmediziner eine gute Entscheidung treffen können und auf Augenhöhe mit Ihren behandelnden Ärzten nach den mutmaßlich besten Schritten für Sie Ausschau halten können. Und ich versuche, dabei zu helfen, möglichst vielen schmerzhaften Fallstricken aus dem Weg zu gehen, und davon gibt es, wie gesagt, jede Menge. ¶
Schließlich ist es schwer genug, Die Situation mit einer onkologischen Erkrankung zu leben, ist schwierig genug, vermeidbare und sinnlose Kollateralschäden sollten vermieden werden, wo immer es geht. ¶
Natürlich ist die Sammlung meiner Themen nicht komplett. Jeden Tag schreibe ich mir neue Dinge auf, die mir bei der Behandlung meiner Patienten begegnen sind. Doch um eine gewisse Übersichtlichkeit zu wahren, habe ich einen vorläufigen Abschluss gewählt, es soll keine Professur daraus werden. ¶
Ich hoffe sehr, dass die Besprechung der folgenden Themen für Sie wenigstens an manchen Stellen hilfreich ist und dass ich dem Ziel, Sie als Patienten in Ihrer Situation sicherer und „wetterfester“ zu machen, ein Stück näher gekommen bin. ¶
Nachtrag/noch etwas: modernes Gendern – bin ich ich bin kein Freund von des modernen Genderns (da ich möglicherweise auch färschterlich altmodisch bin). Der Inhalt des Textes zählt, und er muss auch flüssig lesbar zu lesen sein. Wenn ich daher von Patienten,



Was ich aber versuche, ist, Ihnen Instrumente und Tipps zu geben, damit Sie in Ihrer Situation den Überblick behalten, auch als Nichtmediziner eine gute Entscheidung treffen können und auf Augenhöhe mit Ihren behandelnden Ärzten nach den mutmaßlich besten Schritten für Sie Ausschau halten können. Und ich versuche, dabei zu helfen, möglichst vielen schmerzhaften Fallstricken aus dem Weg zu gehen, und davon gibt es, wie gesagt, jede Menge. Schließlich ist es schwer genug, mit einer onkologischen Erkrankung zu leben, vermeidbare und sinnlose Kollateralschäden sollten vermieden werden, wo immer es geht.
Natürlich ist die Sammlung meiner Themen nicht komplett. Jeden Tag schreibe ich mir neue Dinge auf, die mir bei der Behandlung meiner Patienten begegnen sind. Doch um eine gewisse Übersichtlichkeit zu wahren, habe ich einen vorläufigen Abschluss gewählt, es soll keine Professur daraus werden.
Ich hoffe sehr, dass die Besprechung der folgenden Themen für Sie wenigstens an manchen Stellen hilfreich ist und dass ich dem Ziel, Sie als Patienten in Ihrer Situation sicherer und „weetterfester“ zu machen, ein Stück näher gekommen bin.
Noch etwas: ich bin kein Freund des modernen Genderns (da ich möglicherweise auch färschterlich altmodisch bin). Der Inhalt des Textes zählt und er muss flüssig zu lesen sein. Wenn ich daher von Patienten, Ärzten und Betroffenen spreche, meine ich immer



Wenn ich ohne Änderungsmodus arbeiten soll, schreibe ich direkt in den Text hinein, korrigiere und verbessere, ohne dass die Änderungen angezeigt werden. Sie bekommen nur diese so bearbeitete Datei zurück.

- „Ich möchte ein Lektorat ohne Änderungsmodus.“
- „Ich möchte ein Lektorat mit Änderungsmodus. Ich bin bereit, gegebenenfalls den Mehraufwand zu bezahlen und/oder einzelne Korrekturfehler in Kauf zu nehmen.“

Terminwunsch

Haben Sie einen Termin, bis zu dem das Lektorat von meiner Seite aus mit den ersten zwei Standard-Durchgängen beendet sein soll? Dann können Sie mir diesen hier mitteilen: ____

(Achtung: In dem Fall muss ich sämtliche Unterlagen, die ich bearbeiten soll, eine bestimmte Zeitspanne früher vorliegen haben, die von Art und Umfang des Auftrags abhängt.)

Generell versuche ich, ein Lektorat möglichst zeitnah zu erbringen.

Tipp: Bitte planen Sie dennoch genug Zeit ein.

Das Lektorat braucht Zeit. Sie brauchen Zeit, um das Lektorierte noch einmal sorgfältig zu lesen und zu prüfen. Sie brauchen Zeit, um meine Fragen, Hinweise und Kommentare zu bearbeiten. Und ich brauche wieder Zeit, wenn ich einzelne Stellen nachbessern oder weitere, zusätzliche Stellen bearbeiten soll.

Gern können wir auch alles per E-Mail, Telefon oder Videotelefonie besprechen und festhalten.

Ich bedanke mich für Ihr Interesse und sage „vielleicht auf bald“.

2b. Buchdienstleistungen: Lektorat Checkliste Lektorat: Meine Arbeitsweise bei einem Lektorat

Dateiformat

In der Regel bearbeite ich Word-Dateien. Andere Textverarbeitungsdateien oder PDF-Dateien gehen auch, wenn ich sie in eine Word-Datei umwandeln kann. Manchmal kann es bei dieser Umwandlung zu Formatierungsfehlern kommen. Wenn diese Fehler Einfluss auf das Lektorat haben, muss ich sie gegebenenfalls zusätzlich beheben.

Mit oder ohne Änderungsmodus

Sie können wählen, ob ich im sogenannten Änderungsmodus lektorieren soll oder nicht. (Mit diesem Modus zeigt Word meine Korrekturen und Änderungen farblich an.)

Der Vorteil des Änderungsmodus ist: Sie können sehen und nachvollziehen, was ich gemacht habe. Das hilft Ihnen, das zu prüfen, was ich geändert habe, und, wenn Sie mögen, auch selbst aus diesen Änderungen zu lernen. Überdies sind viele meiner Änderungen in erster Linie als Vorschlag gedacht; Sie können sie annehmen oder ablehnen. Mit Hilfe des Änderungsmodus können Sie diese Vorschläge klarer von Ihren eigenen Formulierungen unterscheiden.

Der Nachteil des Änderungsmodus ist: Dieser macht mir mehr Arbeit und kann zu zusätzlichen Korrekturfehlern führen. Damit wird die Arbeit zeit- und kostenintensiver.

Wenn Sie möchten, dass ich im Änderungsmodus arbeite, bekommen Sie nach Abschluss des Lektorats die im Änderungsmodus bearbeitete Word-Datei mit meinen Änderungsvorschlägen in Rot sowie eine zweite Datei, in der ich von Word alle Änderungsvorschläge automatisch annehmen lasse, sodass das Rot verschwindet und die Änderungen nahtlos in den Text übergehen. So können Sie den neuen Text in Ruhe lesen, ohne durch die Änderungshinweise gestört zu werden. (Siehe Bilder.)

Was ich aber versuche, ist, Ihnen Instrumente und Tipps zu geben, damit Sie in Ihrer Situation den Überblick behalten, auch als Nichtmediziner eine gute Entscheidung treffen können und auf Augenhöhe mit Ihren behandelnden Ärzten nach den mutmaßlich besten Schritten für Sie Ausschau halten können. Und ich versuche, dabei zu helfen, möglichst vielen schmerzhaften Fallstricken aus dem Weg zu gehen, und davon gibt es, wie gesagt, jede Menge. ¶
Schließlich ist es schwer genug, die Situation mit einer onkologischen Erkrankung zu sehen, wie schwierig genug, vermeidbare und sinnlose Kollateralschäden zu vermeiden werden, wo immer es geht. ¶
¶
Natürlich ist die Sammlung meiner Themen nicht komplett. Jeden Tag schreibe ich mir neue Dinge auf, die mir bei der Behandlung meiner Patienten begegnet sind. Doch um eine gewisse Übersichtlichkeit zu wahren, habe ich einen vorläufigen Abschluss gewählt, es soll keine Professur daraus werden. ¶
¶
Ich hoffe sehr, dass die Besprechung der folgenden Themen für Sie wenigstens an manchen Stellen hilfreich ist und dass ich dem Ziel, Sie als Patienten in Ihrer Situation sicherer und „wetterfester“ zu machen, ein Stück näher gekommen bin. ¶
¶
Nachtrag: Noch etwas: modernes Gendern – bin ich, bin kein Freund von dem modernen Gendern (da ich, möglicherweise auch furchtlich atmisch bin). Der Inhalt des Textes zählt und er muss flüssig zu lesen sein. Wenn ich daher von Patienten, Ärzten und Betroffenen spreche, meine ich immer alle Menschen gleich welchen Geschlechts. ¶

Heike Thormann
So gemeint?
Anworten

Was ich aber versuche, ist, Ihnen Instrumente und Tipps zu geben, damit Sie in Ihrer Situation den Überblick behalten, auch als Nichtmediziner eine gute Entscheidung treffen können und auf Augenhöhe mit Ihren behandelnden Ärzten nach den mutmaßlich besten Schritten für Sie Ausschau halten können. Und ich versuche, dabei zu helfen, möglichst vielen schmerzhaften Fallstricken aus dem Weg zu gehen, und davon gibt es, wie gesagt, jede Menge. Schließlich ist es schwer genug, mit einer onkologischen Erkrankung zu leben, vermeidbare und sinnlose Kollateralschäden sollten vermieden werden, wo immer es geht.

Natürlich ist die Sammlung meiner Themen nicht komplett. Jeden Tag schreibe ich mir neue Dinge auf, die mir bei der Behandlung meiner Patienten begegnet sind. Doch um eine gewisse Übersichtlichkeit zu wahren, habe ich einen vorläufigen Abschluss gewählt, es soll keine Professur daraus werden.

Ich hoffe sehr, dass die Besprechung der folgenden Themen für Sie wenigstens an manchen Stellen hilfreich ist und dass ich dem Ziel, Sie als Patienten in Ihrer Situation sicherer und „wetterfester“ zu machen, ein Stück näher gekommen bin.

Noch etwas: Ich bin kein Freund des modernen Genderns (da ich möglicherweise auch furchtlich atmisch bin). Der Inhalt des Textes zählt und er muss flüssig zu lesen sein. Wenn ich daher von Patienten, Ärzten und Betroffenen spreche, meine ich immer alle Menschen gleich welchen Geschlechts.

Heike Thormann
So gemeint?
Anworten

Wenn ich ohne Änderungsmodus arbeiten soll, schreibe ich direkt in den Text hinein, korrigiere und verbessere, ohne dass die Änderungen angezeigt werden. Sie bekommen nur diese so bearbeitete Datei zurück.

Fragen, Hinweise und Kommentare am Rand

Zusätzlich notiere ich mit Kommentaren am Rand weiterführende Hinweise oder mache einen Vermerk, wo ich mir nicht sicher bin, ob ich eine Textstelle richtig verstanden und damit richtig bearbeitet habe.

Diese Kommentare können wir telefonisch durchsprechen. Sie können sie in Eigenregie bearbeiten, erledigen und abhaken. Oder Sie können mir einzelne, von Ihnen bearbeitete Stellen wieder zuschicken, damit ich sie mir erneut ansehe.

Das Gleiche gilt, wenn Sie weitere Textstellen einbauen oder schon lektorierte Stellen ändern möchten und ich diese wieder feilen soll. (Extra-Leistung, nicht im Angebotspreis enthalten.)

Bitte heben Sie solche Stellen, zum Beispiel farbige, hervor, damit ich sie unterscheiden kann.

Wenn Sie sich mit Änderungsmodus und Kommentaren nicht auskennen, erkläre ich Ihnen gern, wie diese funktionieren.

Bearbeitungs- und Korrekturdurchgänge

Zu einem Standard-Lektorat mit angeschlossenem Korrektorat gehören mindestens zwei, bei anspruchsvolleren und/oder stärker zu bearbeitenden Texten unter Umständen auch mindestens drei Bearbeitungs- oder Korrekturdurchgänge. Nur wenn Sie kein Korrektorat, sondern lediglich einzelne Hinweise haben möchten, wie Ihr Text verbessert werden kann, können ein bis zwei Durchgänge genügen. Der Grund dafür ist, dass Lektorat und Korrektorat sehr komplexe Tätigkeiten sind und selbst ein Lektor oder Korrektor all das, was es bei einem Text zu bearbeiten gibt, nicht auf einmal sieht – je mehr bearbeitet werden soll oder muss, desto mehr Arbeitsdurchgänge sind oft nötig.

Darüber hinaus ist eine absolute Fehlerfreiheit, gerade bei längeren Manuskripten wie Büchern, nur schwer bis gar nicht zu erreichen. Die Fachwelt geht sogar nur von 90 bis 95 % Fehlerfreiheit aus – und dies bei einem reinen Korrektorat mit zwei Durchgängen, einem durchschnittlichen, nicht übermäßig mit „Fehlern“ behafteten Manuskript und ohne weitere stilistische, inhaltliche oder sonstige Prüfung, wie sie bei einem Lektorat anfallen kann.

Das bedeutet A): Nutzen Sie gern Korrektursoftware, um Ihren Text so fehlerfrei wie möglich zu schreiben. Diese ist zwar nicht perfekt, bietet aber eine gute erste Hilfe. Denn je besser Ihr Manuskript ist, desto weniger Arbeit ist daran nötig, desto weniger Durchgänge brauchen wir, desto weniger „Fehler“ entgehen mir und desto weniger Kosten fallen für Sie selbst an.

Das bedeutet B): Soll Ihr Text doch möglichst fehlerfrei und „vollkommen“ sein? Dann haben Sie zwei Möglichkeiten: Sie kontrollieren selbst noch einmal nach beziehungsweise lassen dies jemand anderen tun. Oder wir brauchen statt der üblichen zwei Bearbeitungsgänge eventuell ein, zwei weitere Durchgänge. Bitte sagen Sie mir in diesem Fall Bescheid, danke. Standard bei einem Angebot sind immer zwei Durchgänge.

Meine Korrekturweise

Ich korrigiere nach der vom Duden empfohlenen Schreibweise. Sind mehrere Alternativen möglich, entscheide ich mich meist für die vom Duden als erste Wahl genannte Schreibweise.

Ausnahme: Manche Schreibweisen lasse ich unter Umständen stehen, selbst wenn sie der Priorität des Dudens widersprechen, zum Beispiel, wenn sie zwar veraltet, aber noch korrekt sind und Text und Schriftbild nicht stören. Das hilft, Zeit und damit Kosten zu sparen. (Selbst der Duden lässt ja viele Schreibweisen zu und legt vor allem Wert auf eine gute Lesbarkeit.)

Abkürzungen löse ich in der Regel auf. Zahlwörter schreibe ich, wieder analog zum Duden, in der Regel aus. Bei einer vom Duden freigestellten Kommasetzung entscheide ich mich in der Regel für eine in meinen Augen möglichst hohe Lesefreundlichkeit.

Eigennamen, Fachbegriffe und Ähnliches überprüfe ich in der Regel nicht darauf, ob sie korrekt erfasst und geschrieben sind; wieder um Zeit und Kosten zu sparen. Das Gleiche gilt für den Inhalt und die Schreibweise von Zitaten, Gesetzestexten und anderem mehr.

Allerdings versuche ich auf eine einheitliche Schreibweise zu achten und den Text gegebenenfalls entsprechend anzupassen. Zudem prüfe und kommentiere ich die Art der Quellenangaben, damit Sie wissen, wo Sie noch genauere Angaben machen müssen oder können. (Eine Checkliste, wie Sie zitieren, können Sie sich hier ansehen: [Checkliste „Richtig zitieren“](#).)

Möchten Sie, dass ich irgendwo anders verfare? Dann teilen Sie mir dies bitte mit. Danke.

Kommunikation und Interaktion

Ihre Wünsche, Vorstellungen und Erwartungen an ein Lektorat können Sie mir mit der Checkliste [„Ihre Wünsche an ein Lektorat“](#) mitteilen. Ich bitte Sie sogar darum. Denn eine Dienstleistung kann oft nur so gut erfüllt werden, wie es der Auftraggeber dem Auftragnehmer gegenüber kommuniziert.

Desgleichen freue ich mich, wenn Sie mir auch während des Lektorats gern jederzeit Ihre Wünsche und Bedürfnisse mitteilen. Das gilt ebenso für alles, was Sie nicht verstehen oder was Sie vielleicht sogar bedrückt oder wobei Sie „Bauchschmerzen“ haben.

Ein Lektor ist ein Handwerker und als Handwerkerin werde ich immer versuchen, Ihre Ideen umzusetzen, so gut es mir möglich ist und so gut ich es fachlich vertreten kann. Dafür bin ich da. Doch das kann ich nur tun, wenn ich diese Wünsche, Fragen oder Probleme kenne.

Tipp: Machen Sie das am besten persönlich. So kann man meiner Erfahrung nach alle eventuellen „Baustellen“ schnell und unkompliziert aus der Welt schaffen. Gern können Sie mich dazu jederzeit anrufen. Wir können aber auch einen Telefontermin oder einen Termin für ein Gespräch per Videotelefonie vereinbaren.

Zudem schicke ich Ihnen das lektorierte Manuskript gern abschnitts- oder kapitelweise zurück, sodass Sie jederzeit prüfen können, ob das, was ich tue, Ihren Wünschen entspricht.

Terminwunsch

Haben Sie einen Termin, bis zu dem das Lektorat von meiner Seite aus mit den ersten zwei Standard-Durchgängen beendet sein soll? Wenn ja, muss ich in dem Fall sämtliche Unterlagen, die ich bearbeiten soll, eine bestimmte Zeitspanne früher vorliegen haben, die von Art und Umfang des Auftrags abhängt.

Generell versuche ich, ein Lektorat möglichst zeitnah zu erbringen.

Tipp: Bitte planen Sie dennoch genug Zeit ein.

Das Lektorat braucht Zeit. Sie brauchen Zeit, um das Lektorierte noch einmal sorgfältig zu lesen und zu prüfen. Sie brauchen Zeit, um meine Fragen, Hinweise und Kommentare zu bearbeiten. Und ich brauche wieder Zeit, wenn ich einzelne Stellen nachbessern oder weitere, zusätzliche Stellen bearbeiten soll.

Auftragserteilung, Widerruf und Nachbesserung

Wenn Sie mögen, können Sie die Checkliste „Ihre Wünsche an ein Lektorat“ als Anregung nehmen, um mir Ihre Wünsche mitzuteilen. Wie ich schon weiter oben schrieb: Je genauer ich Ihre Erwartungen kenne, desto besser kann ich sie erfüllen. Herzlichen Dank.

Ich arbeite in Form eines Dienstleistungsverhältnisses für Sie, das Sie jederzeit beenden können. Sie müssen mir dann nur die schon erbrachten Leistungen bezahlen.

Eine hundertprozentige Fehlerfreiheit ist, wie ich auch schon schrieb, nur schwer bis gar nicht zu erreichen. Zudem gibt es bei Dienstverträgen keine Nachbesserungspflicht und ich kann nicht ohne Bezahlung alles das ändern, was Ihnen vielleicht „einfach nicht gefällt“. Doch sollte es zu wirklichen Fehlern meinerseits kommen, bessere ich als Service gern kostenfrei nach.

Die bearbeiteten und lektorierten Texte bleiben selbstverständlich Ihr Eigentum.

Finanzielles, Rechnungsstellung und Bezahlung

Bei einem Standard-Lektorat berechne ich ab 6,- € brutto inklusive 19 % MwSt. pro Normseite (1500 Zeichen inklusive Leerzeichen) für zwei Durchgänge Lektorat inklusive Prüfung auf Inhalt, Struktur, Sprache, inklusive leichter stilistischer Überarbeitung und inklusive Korrektorat, also Verbesserung von Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung. Der genaue Preis hängt von der Art und der Qualität der Texte ab. Zusatzleistungen wie weitere Bearbeitungsgänge, eine stärkere Überarbeitung oder redaktionelle Hilfe sind Extra-Kosten. Gern mache ich Ihnen ein Angebot.

In der Regel rechne ich am Ende eines Monats das bis dahin auf dem Stundenkonto Angefallene ab. Bei Erstkunden oder umfangreicheren Aufträgen bitte ich gegebenenfalls um eine Anzahlung oder Teilzahlung, gern gegen separate Rechnung.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Ihnen

3. Buchdienstleistungen: Buchservices Checkliste Buchservices: Satz und Layout

Bei den Buchservices berechne ich einen Stundensatz von 49,- € brutto inkl. 19 % MwSt. Ich rechne nach Arbeitszeit ab. Der genaue Preis hängt von der Qualität der Manuskripte sowie dem ab, was ich für Sie tun darf. Gern mache ich Ihnen ein Angebot.

Kostenschätzung für ein Buch mit 100 DIN-A5-Seiten

(ca. 70 bis 140 Normseiten à 1500 Zeichen inklusive Leerzeichen)

* Für einen einfachen Buchsatz inklusive Kopf-/Fußzeilen, Kapitelauszeichnung, Über- und Unterüberschriften, Inhaltsverzeichnis, Fußnoten etc. brauche ich etwa sechs Zeitstunden. Das hängt aber auch vom Zustand des Originalmanuskripts ab. Je weniger zu tun ist, desto günstiger wird es. Je aufwändiger das Buch gestaltet werden soll, desto zeitintensiver und damit teurer wird es.

* Für die Anpassung der Satzdatei des Printbuches an ein E-Book und die manuelle Programmierung eines einfachen E-Books brauche ich etwa drei Zeitstunden. Das hängt aber auch davon ab, wie viele Abbildungen, Tabellen usw. das Buch hat. Je aufwändiger die Satzdatei gestaltet ist, desto kostenintensiver wird auch die Erstellung eines E-Books.

* Für die Veröffentlichung eines Buches über einen Selfpublishing-Anbieter inklusive Metadaten brauche ich etwa zwei Zeitstunden. Sollen noch Werbetexte wie Klappentext, Autorenprofil, Verkaufsargumente usw. geschrieben werden, sind das Extra-Kosten.

Haben Sie bestimmte **Vorstellungen, wie Satz und Layout Ihres Buches aussehen sollen**? Wenn ja, richte ich mich gern nach Ihnen. Nicht zuletzt können Sie so Kosten sparen, weil ich Ihre Vorstellungen übernehmen kann und nur darauf achten muss, ob sie umsetzbar sind, gefällig aussehen und zu Buchthema, Zielgruppe, Genre usw. passen.

Füllen Sie dazu bitte die folgende Checkliste aus, gern mit Fotos oder Screenshots, damit ich ein genaueres Bild von Ihren Wünschen habe. Herzlichen Dank.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Ihnen.

Noch etwas zum Dateiformat

In der Regel bearbeite ich Word-Dateien und mache daraus eine druckfähige PDF-Datei.

Andere Textverarbeitungsdateien oder PDF-Dateien sind auch möglich, wenn ich sie in eine Word-Datei umwandeln kann. Manchmal kann es bei dieser Umwandlung zu Formatierungsfehlern kommen. Dann muss ich diese Fehler ebenfalls beheben.

Achtung: Manche Gestaltungselemente aus grafischen Buchsatzprogrammen sind mit Word kaum oder gar nicht möglich. Außerdem können auch solche Feinheiten wieder ins Geld gehen.

„Ich möchte / mir ist wichtig ...“

Ziele an Satz und Layout

Wie soll die Gestalt Ihres Buches wirken? Möchten Sie damit etwas Bestimmtes ausdrücken? Zum Beispiel „nüchtern und sachlich“, „einfach und ästhetisch“, „elegant und rund/weich“, „gut lesbar“, „wissenschaftlich durchdacht“ usw. Welche Zielgruppen streben Sie ggf. an?

Ggf. gern mit Foto/Screenshot

Anspruch an Satz und Layout

Wie anspruchsvoll und damit teurer darf die Gestaltung von Satz und Layout werden? Je mehr Feinheiten ich beachte, desto glatter und gefälliger ist oft das Bild. Aber das hat auch seinen Preis.

Ggf. gern mit Foto/Screenshot

Buchformat

Angaben in Breite x Höhe.

Achtung: Nicht jeder Print-on-Demand-Anbieter kann jedes Format umsetzen.

Klassische Buchformate sind z. B.:

- Kleines Taschenbuch mit 12 cm x 19 cm
- Größeres Taschenbuch mit 13,5 cm x 21,5 cm
- Klassisches Sachbuch mit 14,8 cm x 21 cm (= DIN A5)

Quadratische Formate sind z. B.:

- Kleines Fotobuch mit 17 cm x 17 cm
- Größeres Fotobuch mit 21 cm x 21 cm

Leichte Übergrößen sind z. B.:

- 17 cm x 22 cm, 17 cm x 24 cm oder 19 cm x 27 cm

Ein Großformat ist z. B.:

- 21 cm x 29,7 cm (= DIN A4)

Seitenränder

Maße für oben, unten, innen und außen

Ggf. gern mit Foto/Screenshot

Schriftart und Schriftgröße

Ggf. inklusive Schriftart und Schriftgröße bei Kapitelüberschriften, Zwischenüberschriften, Kopf- und Fußzeile, Fußnoten, Endnoten, Anmerkungen, Quellenapparat usw.

Ggf. gern mit Foto/Screenshot

Kopf- und Fußzeile

Zum Beispiel Seitenzahl, Autorenname, Buchtitel, Kapitelüberschrift

Ggf. gern mit Foto/Screenshot

Zeilen pro Buchseite

Zum Beispiel 30 Zeilen pro Seite mit 60 bis 65 Anschlägen

Ggf. gern mit Foto/Screenshot

Gestaltung Inhaltsverzeichnis

Ggf. gern mit Foto/Screenshot

Gestaltung erste und letzte Seiten im Buch

Ggf. gern mit Foto/Screenshot

Gestaltung Kapitel

- Einstieg in ein Kapitel (z. B. eigene Seite für Kapitelüberschrift, grafische Elemente, Zitate, Leerraum nach oben und zu den Seiten)
- Anfang eines Kapitels (z. B. große Anfangsbuchstaben/Initialen, grafische Elemente, Zitate, Leerraum nach oben, besondere Schriftarten und -größen)
- Ende eines Kapitels (z. B. grafische Elemente, Zitate, bes. Schriftarten und -größen)

Ggf. gern mit Foto/Screenshot

Gestaltung Überschriften und Zwischenüberschriften

Ggf. inklusive grafische Elemente

Ggf. gern mit Foto/Screenshot

Gestaltung von Absätzen und Leerzeilen

Zum Beispiel mit oder ohne Einzug der ersten Zeile

Ggf. gern mit Foto/Screenshot

Gestaltung Abbildungen, Grafiken, Tabellen

Inklusive Gestaltung der Beschriftung

Ggf. gern mit Foto/Screenshot

Gestaltung Infoboxen und Text-im-Text-Kästchen

Inklusive Gestaltung der Beschriftung

Ggf. gern mit Foto/Screenshot

Gestaltung Aufzählungen und Listen

Ggf. gern mit Foto/Screenshot

Gestaltung Fußnoten, Endnoten, Anmerkungen, Quellen usw.

Ggf. gern mit Foto/Screenshot

4. Buchdienstleistungen: Leseprobe

Artikel

Der innere Schatten

Nimm deine dunkle Seite an

So wie Yin und Yang einander brauchen, um ein Ganzes zu formen, so brauchen wir unsere ungeliebten, abgelehnten oder verdrängten Teile, unsere „dunkle Seite“ oder unseren „inneren Schatten“. Sie helfen uns, gut für uns zu sorgen und auch gut für den anderen zu sorgen.

„Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung.“ Das ist ein schöner Spruch, den der Volksmund vielleicht aus der Psychologie übernommen hat. Und das ist auch richtig so: Etwas, was ich nicht erkannt habe, kann ich auch nicht ändern.

Doch im Grunde gehört noch ein zweiter Schritt dazu, auch wenn dieser manchmal bei der Selbsterkenntnis mitschwingen mag: die Annahme. Etwas, was ich nicht annehmen kann, werde ich nicht sehen wollen und kann es damit ebenfalls nicht ändern.

Kein Wunder, dass bei Selbsthilfegruppen wie den Anonymen Alkoholikern eine Selbstvorstellung Pflicht ist wie: „Hallo, ich bin Hans Meyer und ich bin Alkoholiker.“ (Oder: Ich habe ein Alkoholproblem.) Ein Alkoholkranker, der sich dieser Tatsache nicht stellen kann, wird in der Regel auch sein Problem nicht lösen.

Doch die Annahme von Schwächen fällt uns oft schwer. Von klein auf haben wir uns bewusst oder unbewusst ein möglichst positives „soziales Ich“ zugelegt. Wir haben zum Beispiel gelernt, dass wir großzügig sein müssen, gut, fleißig oder erfolgreich, wenn wir geliebt werden, Anerkennung bekommen und - zu Familie oder Gesellschaft - dazugehören wollen.

Also bemühen wir uns, nach einem solchen Bild zu leben. Alle Eigenschaften und Verhaltensweisen, die nicht dazu passen, blenden wir aus, ignorieren oder verdrängen sie. Das kann, wie oben erwähnt, dazu führen, dass wir unsere Schwachpunkte lange nicht sehen, bis die durch sie verursachten Probleme in den Himmel wachsen. Es kann aber auch dazu führen, dass wir von klein auf sozusagen „verkrüppelt“ heranwachsen und uns mehr Probleme machen, als nötig wäre.

Ich rede hier von unserem sogenannten „inneren Schatten“. Ich habe schon vor Jahren in einem Artikel geschrieben, warum es gut wäre, diesen Schatten anzunehmen. Und das möchte ich hier noch einmal in anderer Form tun. Denn so, wie Yin und Yang zusammengehören, gehören wir mit unserem Schatten zusammen. Erst unsere ungeliebte „dunkle Seite“ macht uns zu einem ganzen Menschen – mit mehr Handlungsspielraum und hoffentlich weniger Problemen.

Was ist der Schatten?

Der Schatten ist ein Konzept aus der Psychologie. Er steht für die Teile unseres Wesens oder Menschseins, die wir unterdrücken beziehungsweise verdrängen müssen, um von unserer

sozialen Umwelt angenommen und wertgeschätzt zu werden. Der Psychologe und Autor Jean Monbourquette bezeichnet ihn auch als „psychischen Müllsack“¹.

Wie mussten Sie sein, um von Vater und Mutter geliebt zu werden? Wie mussten Sie sein, um von Freunden und Peergroup angenommen zu werden? Wie müssen Sie sein, um bei Arbeitgeber und – angestrebter oder hineingeborener – Gesellschaftsschicht zu bestehen?

Haben Sie zum Beispiel in Ihrer Herkunftsfamilie gelernt, „fleißig wie ein Bienchen zu sein“? Ist es dann ein Wunder, wenn Sie noch heute ein schlechtes Gewissen bekommen, wenn Sie einmal die Füße hochlegen? Haben Sie zum Beispiel gelernt, immer nett und freundlich zu sein? Ist es dann ein Wunder, wenn es Ihnen noch heute schwerfällt, sich gegen Übergriffe zu wehren? Lässt Ihre soziale Schicht nur Hausbesitzer und Wohlhabende zu? Ist es dann ein Wunder, wenn Sie sich als Versager fühlen, sobald Sie diese Merkmale nicht aufweisen?

Fleiß, Freundlichkeit und Besitzstreben sind die Eigenschaften, Verhaltensweisen und Werte, die Sie bewusst leben. Sie sind Teil Ihres sozialen Ichs. Das, was Sie nicht leben dürfen, um so zu sein, wandert in den Schatten. In diesem Fall also persönliche oder allgemeinemenschliche Anlagen wie Trägheit, Faulheit, Unfreundlichkeit, Aggressivität beziehungsweise materielle Einfachheit oder Bedürftigkeit.

Übrigens ist ein solcher Schatten nicht nur das Produkt von Kindheit und Herkunftsfamilie. Wir können ihn auch im weiteren Lauf unseres Lebens mit allem füttern, was zum Beispiel nicht zu unserem Selbstbild passt oder womit wir gegen unser Selbstwertgefühl verstoßen.

Gefahren durch den Schatten

Nun werden Sie sagen, dass so ein Schatten gern ignoriert werden kann, wenn darin so unerfreuliche oder selbstschädigende Einzelheiten wie Faulheit, Aggressivität oder materielle Bedürftigkeit schlummern? Lieber den Deckel drauf und ganz weit weg damit?

Mag sein, doch Sie schaffen sich damit auch wieder Probleme und Sie begrenzen sich selbst.

Ein paar Beispiele:

- Das, was Sie verdrängen und nicht sehen wollen, kann unbemerkt trotzdem die Kontrolle über Ihr bewusstes Selbst übernehmen – möglicherweise mit fatalen Folgen. Zum Beispiel kann eine Selbstsucht, die Sie nicht sehen wollen, trotzdem ihr Unwesen in Ihrem Leben treiben und Ihnen und Ihren Beziehungen Schaden zufügen.
- Zudem sind es unsere verdrängten Anteile, die uns oft zu Menschen hinziehen, die diese Anteile leben. Ich habe mehr als ein Paar gesehen, das aus solchen Gegensätzen bestand und entsprechende Schwierigkeiten hatte.
- Vor allem aber beschränken Sie Ihren Handlungsspielraum und fügen sich und anderen unter Umständen sogar wieder Schaden zu. Wenn Sie sich als fleißiges Bienchen keine

¹ Jean Monbourquette: Umarme deinen Schatten - Ermutigung zur Selbstannahme, 2. Auflage, Freiburg 2007, S. 49. Dabei Aufgreifen des ursprünglichen „Müllsack“-Bilds von Robert Bly, Die dunkle Seite des menschlichen Wesens, München 1993.

Pausen gönnen, werden Sie dieses Tempo irgendwann nicht mehr durchhalten. Wenn Sie reflexhaft nett sind, werden Sie vielleicht nicht für gesunde Grenzen sorgen können. Und wenn Sie nur Besitzstreben gelten lassen, werden Sie vielleicht sich und Ihre Familie peinigen, um nur ja nicht vom Haus in eine Mietwohnung wechseln zu müssen.

Weniges im Leben ist nur gut oder schlecht. Es kommt auf den Gebrauch an, den wir von etwas machen. Wenn Sie Ihre Schattenanteile nicht leben, weil Sie sie ablehnen, für „böse“ und unerwünscht halten, wird das manchmal funktionieren, oft aber auch nicht.

Die Kunst wäre es, zu entscheiden: Ich bin gern nett, so oft ich kann. Aber hier verweigere ich mich, weise in Grenzen oder schlage vielleicht gar zurück. Dann handeln Sie nicht reflexhaft, nach Konditionierung, sondern bewusst und passend zur jeweiligen Situation.

Wie erkenne ich meinen Schatten?

Jeder Mensch hat einen individuellen Schatten. Zudem neigt dieser dazu, sich unserer bewussten Kenntnis zu entziehen; andere Menschen sehen unsere dunkle oder verdrängte Seite oft besser als wir selbst. Deshalb braucht es ein bisschen Zeit, wenn Sie Ihren eigenen Schatten erkennen wollen.

Jean Monbourquette empfiehlt unter anderem, sich seine Projektionen oder Tabus näher anzusehen.²

Projektionen: Gibt es Eigenschaften oder Verhaltensweisen, die Sie an anderen nicht mögen oder kritisieren? Dann kann das ein Teil Ihres Schattens sein. Sie „projizieren“ Ihre Ablehnung auf den anderen. Genauso funktioniert das aber, wie gesagt, auch mit Dingen, die zu anderen Menschen hinziehen, die man an anderen bewundert oder liebt. Auch das können Schattenanteile sein, die Sie sich selbst nicht erlauben, aber unbewusst gut finden oder gern hätten.

Tabus: Achten Sie auf Situationen, in denen Sie unwillkürlich empfindlich reagieren, in Abwehrstellung gehen oder wütend werden. Das kann auf Punkte hinweisen, die Sie an sich selbst nicht ganz akzeptieren oder für die Sie sich schämen.

Eigenschaften: Von Jean Monbourquette für meinen Kurs „Böse sein für Anfänger“ übernommen und abgewandelt habe ich die Suche nach Eigenschaften.³ Überlegen Sie zum Beispiel:

A) Welche Eigenschaften und Verhaltensweisen schätzen andere an Ihnen? Welche schätzen Sie selbst an sich? Welche haben Sie als schätzenswert erfahren und versuchen Sie zu leben?

B) Welche dem entgegengesetzten Eigenschaften und Verhaltensweisen müssen Sie also verdrängen, um die geschätzten Muster leben zu können?

Achten Sie auch auf die Werte, die Ihnen wichtig sind.

² Jean Monbourquette: Umarme deinen Schatten - Ermutigung zur Selbstannahme, 2. Auflage, Freiburg 2007, S. 96 ff.

³ Ebenda S. 124 ff.

„Mangel-Analyse“: Alle, die schon gut in der Selbstwahrnehmung sind, können auch nach empfundenen Einschränkungen oder Unvollständigkeiten suchen. Zum Beispiel so:

Welche Eigenschaften haben Ihnen in bestimmten Situationen gefehlt? (-> Eigenschaften aus Ihrem Schatten?) Mit welchem Verhalten sind Sie in eine Sackgasse geraten? (-> Verhalten, das nicht angebracht war, wo vielleicht das Gegenstück aus dem Schatten besser gewesen wäre.)

Und gern positiv: Welche Eigenschaften und Verhaltensweisen würden Ihnen guttun? Welche wollen Sie an sich weiter ausbauen und fördern? Was würden Sie tun, wenn Sie nicht, tja, wenn Sie nicht „so gut erzogen wären“?

Wie gehe ich mit meinem Schatten um?

Was machen Sie nun mit Ihrem Schatten?

Am besten wäre es wohl, wenn es gar nicht erst oder kaum zur Ausbildung eines Schattens käme, wenn wir nicht schematisch „konditioniert“ würden, sondern zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit persönlichen oder allgemeinmenschlichen Eigenschaften und Verhaltensweisen erzogen würden.

Dann würden wir nicht zum Beispiel immer fleißig sein wollen, nur weil das sozial erwünscht ist, sondern auch einmal „faul“ sein können und uns erholen dürfen. Wir würden nicht immer großzügig und fürsorglich sein müssen, nur weil das von uns verlangt wird, sondern auch von Zeit zu Zeit ausschließlich für uns selbst sorgen dürfen - bevor wir uns Schaden zufügen oder die verdrängte Selbstbezogenheit aus unserem Schatten in Form unguter Selbstsucht mit uns durchgeht.

Dazu bedarf es aber der schon erwähnten Annahme: Nicht nur Leistung, sondern auch Laissez-faire und Lebenskünstlertum. Nicht nur Freundlichkeit, sondern auch Zurechtweisung oder Abwehr. Nicht nur Fürsorge, sondern auch Selbstbezogenheit. Die ethisch-moralische Gestaltung liegt dann in der Hand jedes Einzelnen und wäre die eigentliche Herausforderung.

Was können Sie tun?

Gut, da Sie aber vermutlich wie die meisten von uns einen Schatten haben :-), könnten Sie

- auf Ihren Schatten achten und nach diesem suchen,
- zu erkennen versuchen, dass und wo solche ungeliebten, abgelehnten oder verbotenen Eigenschaften und Verhaltensweisen sinnvoll sein und guttun können,
- sich die Erlaubnis geben, auch solche „bösen“ Anteile situationsbezogen zu leben,
- versuchen, Stück für Stück Schattenanteile in Ihr Leben und Verhalten aufzunehmen, sie anzunehmen und ihnen das „Böse“ zu nehmen.

Wenn Sie möchten, können Sie dazu auch gern mit Visualisierungen arbeiten. Sie können sich zum Beispiel den Schatten als wohlmeinenden, missverstandenen Freund vorstellen, den Sie

Buchdienstleistungen Heike Thormann: Leseprobe

www.heikethormann.de || erste Veröffentlichung 2023, letzte Überarbeitung 2026

mit neuen Augen sehen und in Ihr Leben lassen. Sie können an Yin und Yang denken, die zwei Hälften, die ein Ganzes formen. Erschaffen Sie sich die Bilder, die Ihnen entsprechen.

Folgendes kann ebenfalls hilfreich sein:

- Versuchen Sie, die Prägungen zu erkennen, die zur Ausbildung Ihres Schattens geführt haben. Ihr soziales Ich ist nicht vom Himmel gefallen, es ist geformt worden. Und zu einem guten Teil können Sie es auch wieder umformen.
- Suchen Sie gegebenenfalls nach verletzten Anteilen Ihrer selbst. Wurden Sie zum Beispiel für selbstsüchtiges Verhalten bestraft, sodass Sie dieses in Ihren Schatten verdrängten? Versuchen Sie dann, diesen Teil von sich zu trösten und zu heilen.
- Machen Sie sich auf Widerstände aller Art gefasst. Weder Sie noch Ihr soziales Umfeld werden sich mit solchen Veränderungen leichttun. Es hilft, wenn Sie auf mögliche Hindernisse vorbereitet sind. :-)

5. Buchdienstleistungen: Referenzen

Ich bin Autorin, Lektorin, Buchproduzentin, Trainerin und Coach. Ich habe viele Hundert Artikel, Texte, Bücher, E-Books, Kurse und Selbstlernkurse geschrieben und ebenso viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Online- und Präsenzkursen geschult. Seit 2014 war ich an vielen Dutzend Buch- oder Textprojekten beteiligt, habe beraten, gecoacht und lektoriert. Schon 2012 bis 2015 produzierte ich mein Material auch in gedruckter Form, verkaufte es im Direktvertrieb in Deutschland, Österreich und der Schweiz. 2021 fing ich an, mir den Buchhandel zu erschließen. Seit 2022 helfe ich Selfpublishern und Verlagsautoren bei der Herstellung und Veröffentlichung ihrer Bücher.

Referenzprojekt „kreativesdenken.com - schreiben, denken, leben“:

Von 2007 bis 2019 habe ich die Ratgeber-Webseite „kreativesdenken.com - schreiben, denken, leben“ betrieben. Die Seite hatte eine höhere sechsstellige Besucherzahl/Jahr, dem Newsletter folgten über 20.000 Abonnenten.

Stiftung Warentest

Die Stiftung Warentest urteilt in einem Test über Kreativseminare: „Der Kurs ist didaktisch gut aufgebaut und leicht bedienbar.“ (Ausgabe test 05/2013) Im Test war mein Selbstlernkurs „Kreatives Denken leicht gemacht“.

Kunden (Auszug)

Universitäten	Bildungsträger	Beratungen	Medien	Agenturen	Sonstiges
Universität Bielefeld	Neuland Partners	TaxMentoring GmbH	edigo Verlag	Outgrow Media	TÜV Rheinland
Zentrum für Schlüsselqualifikationen der Universität Passau	Unilog Integrata	steuermentoring	Konfetti Verlag	PR-Agentur Linda Adolf	Aachener Bausparkasse
SFZ Sekretariat für Zukunftsforschung an der FU Berlin	Metakomm Beratung und Training	Steuerkanzlei Ralf Bentz	zsr Verlag		
Wilhelm Büchner Hochschule Darmstadt	Educatons Minds GmbH Schweiz	Otto Wilhelms Unternehmensberatung	freelosophy.life		
	Visions Schmiede GmbH Schweiz	GenerationenBeratung Kirsten Schade	keeunit E-Learnings		
	Timeless Wisdom Academy	KBI Kreative Bildung gGmbH	Fachdienste Weleda		
	LOISON Institut	GT + Partner Ingenieurbüro für Gebäudetechnik	Tomorrow AG Focus Online		
	August-Brodde-Schule	michael anton vermögenskultur	Online-Shop Ambiendo		
	Institut für Lehrerbildung Sachsen-Anhalt	HmS GmbH			
	Dore Jacobs Berufskolleg				
	Simplify Akademie, Orgenda Verlag				
	workshops365, tempus				
	workshopwelt				

Buchdienstleistungen Heike Thormann: Referenzen

www.heikethormann.de || erste Veröffentlichung 2023, letzte Überarbeitung 2026

Dazu kommen noch:

- Trainer, Berater, Coaches, Therapeuten, Heilpraktiker u. Ä. sowie Angehörige von Bildungsträgern, Forschungsinstituten, Universitäten, Fach-, Personal- und Unternehmensberatungen
- Angehörige von Unternehmenskommunikation, Text, Journalismus, Verlag
- Selbstständige aus meist sogenannten kreativen oder beratenden Berufen
- Angehörige von Mittel- und Top-Management inklusive Geschäftsführung
- Angehörige von gemeinnützigen Organisationen
- Viele Privatpersonen