

Selbstlernkurs

# Mit Sprache spielen und Herzen berühren

Fesseln Sie Ihre Leser mit der Welt der Worte

Heike Thormann



# Selbstlernkurs: Mit Sprache spielen und Herzen berühren

Fesseln Sie Ihre Leser mit der Welt der Worte

Heike Thormann

Auf [www.heikethormann.de](http://www.heikethormann.de) finden Sie meine Bücher, können kostenfreie Artikel lesen, Kurse buchen, Selbstlernkurse kaufen, sich coachen lassen, einer Community für Autor\*innen beitreten (in Planung) oder meinen Newsletter bzw. mein Blog abonnieren. Zudem bin ich auf Instagram aktiv als @heike.thormann und @zauberhaftes.warendorf.

#### Mögen Sie meine Bücher?

Als Selfpublisherin habe ich keinen Verlag, der meine Bücher bewirbt.  
Deshalb freue ich mich über Empfehlungen und sage Ihnen dafür ganz herzlich Danke.

#### Coaching zu meinen Büchern/Kursen:

Wenn Sie mögen, gebe ich Ihnen gern Feedback  
zu den Aufgaben meiner Selbstlernkurse. Auch berate ich Sie gern  
zu den Themen meiner Bücher, so sie Teil meines Portfolios sind.

© Januar 2026 Heike Thormann, Warendorf  
2. aktualisierte Auflage, 1. Auflage 2012

ISBN Softcover: 978-3-384-80059-6  
ISBN E-Book: 978-3-384-80061-9

Verlagslabel: Heike Thormann  
Lektorat, Satz, Cover: Heike Thormann, Warendorf  
Portraitfoto: Studio Wiegel, Münster, Fotograf Peter Wiegel  
Icon Cover: tredition GmbH, Ahrensburg

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin: tredition GmbH,  
Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin,  
zu erreichen unter: Heike Thormann, Klosterstraße 34, 48231 Warendorf, Deutschland.

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[info@heikethormann.de](mailto:info@heikethormann.de)

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.  
Ohne meine schriftliche Genehmigung ist jede Verwertung unzulässig.  
Alle Inhalte wurden von mir sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann ich keine  
Garantie geben. Ich übernehme keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden.

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	6
Einleitende Gedanken .....	7
Teil 1: Abwechslungsreich und treffend schreiben .....	8
Teil 2: Bildhaft und emotional schreiben .....	14
Teil 3: Den Leser in den Text ziehen und überzeugen .....	19
Kurze Zusammenfassung .....	21
Anhang: Weitere hilfreiche Informationen .....	22
1a. Formular: ABC-Liste schreiben .....	22
1b. Artikel: Wie schreibe ich eine ABC-Liste? .....	23
2. Artikel: Neun Tipps, wie Sie Ihren Wortschatz trainieren .....	25
3. Artikel: Mit Synonymen abwechslungsreicher schreiben .....	29
4. Artikel: Mit Metaphern werben .....	32
5. Artikel: Zeigen, nicht sagen. Wie Sie Ihre Leser leichter überzeugen. ....	35
Bücher und Selbstlernkurse von mir .....	38
Über mich .....	40

## Einleitende Gedanken

Viele, die schreiben, denken zunächst wenig über die Wortwahl nach. Sie sind froh, wenn sie einen halbwegs lesbaren, in sich schlüssigen Text zuwege bringen.

Das ist verständlich. Doch ein Text kann mehr sein als eine Aneinanderreihung von Buchstaben, die Informationen vermitteln – welcher Art auch immer.

Sprache kann auch **Musik sein**. Sie kann einen Text erst zu dem machen, was er ist. Ja, sie kann sogar seine Bedeutung verändern.

Vor allem können wir mit Wortwahl und Sprache **den Leser besser erreichen**. Wir können ihn aktiv an unseren Texten beteiligen. Wir können seine Vorstellungswelt ansprechen und sein Herz berühren. Und wir können ihn für unsere Anliegen und Argumente öffnen.

Dieser Kurs möchte Ihnen einige dieser Sprachelemente vorstellen. Und er möchte Sie diese anwenden und einüben, ja sogar selbst finden lassen. Lassen Sie sich überraschen.



### Übung: Lernziele

- Warum haben Sie diesen Kurs gekauft?
- Wofür brauchen Sie das neue Wissen?
- Wo möchten Sie es einsetzen?

**Ziel der Übung:** Diese Übung hilft Ihnen, sich für das Thema zu öffnen und sich bisherige Erfahrungen damit bewusst zu machen. (Sie setzen im Gehirn „Anker“, an denen das neue Wissen andocken kann.) Sie kann auch Ihre Motivation steigern, mit dem Kurs zu arbeiten.

## Teil 1: Abwechslungsreich und treffend schreiben

### Schritt 1:

Fangen wir mit zwei „Lockerungsübungen“ an: **Aktivieren Sie Ihren Wortschatz mit ABC-Liste und Alliterationen.**



### Übung: ABC-Liste „Wortschatz aktivieren“

#### Was ist eine ABC-Liste?

- Die Methode wurde von Vera F. Birkenbihl populär gemacht. Bei ihr sind ABC-Listen auch als „Wissens-ABCs“ bekannt.
- Der Hintergrund ist: Unser Gehirn speichert Informationen und Sinneseindrücke in netzartigen Strukturen. Gesteuert werden diese „Wissens-Netze“ über Verknüpfungen, die Assoziationen.
- Mit ABC-Listen können Sie systematisch Ihre Assoziationen zu etwas abrufen.
- Diese Assoziationen bereichern Ihren Wortschatz.

Oder mit anderen Worten: Oft verfügen Sie schon über einen ausreichend großen Wortschatz. Doch oft ist dieser Wortschatz leider passiv, Sie können nicht bewusst auf ihn zugreifen. ABC-Listen helfen Ihnen, Ihre brachliegenden Assoziationen, Begriffe, Formulierungen zu aktivieren und gegebenenfalls neu zu kombinieren.

#### Beispiel:

Sie wollen einen Text zum Thema „Wasser“ schreiben und dafür nach Assoziationen und Begriffen suchen. Gehen Sie dann so vor: Schreiben Sie zunächst das Alphabet von A bis Z auf.

A		
B		
C		

Betrachten Sie anschließend jeden einzelnen Buchstaben und überlegen Sie, welche Assoziationen dieser Buchstabe zum Thema „Wasser“ in Ihnen auslöst.

**Die Übung:** Woran denken Sie, wenn Sie den Buchstaben „A“ sehen und sich gleichzeitig mit dem Thema „Wasser“ beschäftigen? An den Atlantik, die Farbe Aquamarin, Ihr Hobby Angeln oder das Eis in der Antarktis? Schreiben Sie es auf.

Oder: Fallen Ihnen bei „B“ und „Wasser“ vielleicht die Farbe Blau, die Badewanne, das (Wasser-)Bett, das Bermuda-Dreieck oder die Bartrobbe ein? Schreiben Sie es auf.

So geht es das Alphabet durch. Lassen Sie sich überraschen, was Ihre ABC-Listen zutage fördern.

**Wichtig:** Suchen Sie nicht nach einer möglichst originellen, zutreffenden, korrekten Antwort, schreiben Sie einfach auf, was Ihnen spontan zu einem Buchstaben durch den Kopf geht. Egal, ob dieser Einfall zum Beispiel direkt etwas mit dem Wasser zu tun hat („baden“), ob es um Lebewesen im oder am Wasser geht („Bartrobbe“), ob Ihre Hobbys oder Erinnerungen sich zu Wort melden oder ob Sie nur mit einem entrüsteten „bäh, nass“ reagieren. :-)

Sie können die Buchstaben der Reihe nach bearbeiten oder wild springen. Sie können zu jedem einzelnen Buchstaben etwas schreiben oder – wenn Ihnen nichts einfallen sollte – auch einige weglassen. Hier sind Sie völlig frei. Lassen Sie es fließen.

<b>A</b>		Atlantik, Angeln, Antarktis (mit ihrem Eis, d. h. gefrorenem Wasser)
<b>B</b>		blau, Badewanne, (Wasser-)Bett, Bermuda-Dreieck oder Bartrobbe
<b>C</b>		cold, cyanid-blau, 0° Celsius (= Wasser gefriert)

So nutzt Ihnen eine ABC-Liste gleich auf mehrfache Weise:

- Sie können mit ihr erst einmal ins Schreiben kommen, sich mit ihr „warmschreiben“ und das leere Blatt füllen.
- Sie können Ihre kleinen grauen Zellen in Schwung bringen und Ihr Wissen zu einem bestimmten Thema abrufen.
- Und aus diesem Wissen sowie den dazugehörigen Assoziationen, Begriffen und Formulierungen können Sie sich auch für Ihren Wortschatz bedienen.

**Tipp:** Kombinieren Sie Ihre Assoziationen und Ihr Wasser-Text kann so weitgespannte Bögen schlagen wie von der Antarktis (hart) bis zum Wasserbett (weich).

**Ziel der Übung:** Sie lernen mit der ABC-Liste eine Methode kennen, mit der Sie mühelos Ihren unbewusst schon vorhandenen Wortschatz anzapfen können.

→ **Mehr Infos:** Im Anhang dieses Kurses finden Sie ein Formular mit Informationen zu ABC-Listen. Und Sie finden dort einen Artikel mit weiteren Tipps, wie Sie Ihren Wortschatz trainieren können.

# Bücher und Selbstlernkurse von mir

Nähere Informationen unter [www.heikethormann.de/buecher](http://www.heikethormann.de/buecher)

## Reihe A: Das Schreibhandwerk lernen

Bücher und Texte richtig gut schreiben

- Band 1: Schreiben wie ein Profi.  
Von der Pike auf schreiben lernen.
- Band 2: Kreativ schreiben lernen.  
Kreativ und spielerisch ins Schreiben kommen.
- Band 3: Die Bücherschmiede. Ein Sachbuch planen: von A wie Aufbau bis Z wie Zielgruppe.
- Band 4: Bücher und Texte konzipieren.  
Basiswissen für Aufbau und Struktur.
- Band 5: Selbstcoaching für Autoren.  
So machen Sie sich das Autorenleben leichter.
- Band 6: Der Traum vom Buch.  
Bücher schreiben, gestalten und veröffentlichen.
- Band 7: Der Erste-Hilfe-Koffer für Buchautoren.  
Welche Probleme du haben kannst, wenn du ein Buch schreiben möchtest, und wie du sie löst.
- Band 8: Lernpaket Schreib dein Sachbuch
- Band 9: Lernpaket Schreib dein Buch
- Band 10: Mit Sprache spielen und Herzen berühren. Fesseln Sie Ihre Leser mit der Welt der Worte.
- Band 11: Präzise schreiben. So bringen Sie die Dinge auf den Punkt.
- Band 12: Lernpaket Schreibe wie ein Profi
- Band 13: Texte schreiben für Homepage, Flyer, Broschüre und Co. So präsentieren Sie sich, Ihre Angebote und Produkte.
- Band 14: So schreiben Sie im Beruf.  
Von Büro bis Marketing.
- Band 17: Leichter ins Schreiben kommen mit Free Writing

## Reihe B: Den (Schreib-)Alltag bewältigen

Tipps und Tricks für Arbeit und Schreiben

- Band 1: So überleben Sie im Homeoffice.  
Selbstmanagement für Einzelkämpfer.
- Band 2: Motiviert ans Werk.  
Sieben Schritte für eine kreative Selbstmotivation.
- Noch nur als ältere PDF-Datei:
  - Kreatives Denken leicht gemacht. Trainieren Sie Ihre Kreativität für Erfolg in Business und Beruf.
  - Ideen für Kunden und Konzepte finden. Systematisch von der Idee zur Umsetzung kommen.
  - So meistern Sie die Infoflut. Infostress verringern, richtig recherchieren, schneller lesen.
  - So trainieren Sie Ihre grauen Zellen.  
Wissen besser aufnehmen und behalten.
  - Kreativ lernen. Mit Kreativität leichter, schneller und besser lernen.

## Reihe C: Für das (Schreib-)Selbst sorgen

Mit Schreib- und Reflexionsübungen richtig gut zu sich sein

- Band 1: ‚Böse sein‘ für Anfänger. Selbstschädigende Muster überwinden und liebevoller für sich sorgen.
- Band 2: So finden Sie Ihre innere Ruhe. Stress abbauen, gelassener werden u. souveräner handeln.
- Band 3: Starke Frauen?!  
Kraft tanken und Stärke spüren.
- Band 4: Erkenne dich selbst.  
Stärken sehen und Selbstbild verbessern.

## Reihe D: Für das Leben schreiben

Mit Schreib- und Reflexionsübungen sein Leben gestalten

- Band 1: Spreng deine Ketten.  
Ins Handeln kommen und Träume leben.
- Band 2: Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens.  
Finden Sie mit autobiografischem und kreativem Schreiben heraus, wer Sie sind und was Sie wollen.
- Band 3: Finde deinen Weg.  
Mit klaren Zielen in die Zukunft.
- Band 4: Lebe deinen Traum.  
Träume wahr werden sehen.
- Band 5: Auf dem Weg zu neuen Ufern.  
Veränderungen aktiv angehen.
- Band 6: Lernpaket Lebe dein Leben



## Seminare, Workshops und Schreibwerkstätten mit mir

Nähere Informationen unter [www.heikethormann.de/veranstaltungen](http://www.heikethormann.de/veranstaltungen)

Die Veranstaltungen finden teilweise online und teilweise vor Ort statt.

Weitere Veranstaltungen sind möglich und teils schon in Planung.

**Ich halte Kurse zum Beispiel zu folgenden Themen:**

- Buch schreiben und Autobiografie schreiben
- Schreiben für Persönlichkeit und Leben
- Das Schreibhandwerk lernen
- Autobiografisches Schreiben
- Kreatives Schreiben

## Beratung und Coaching mit mir

Nähere Informationen unter [www.heikethormann.de/beratung-coaching](http://www.heikethormann.de/beratung-coaching)

In Vorbereitung sind auch Coachingangebote für kleine Gruppen.

Haben Sie weitere Wünsche? Sprechen Sie mich gern an.

### Konzept entwickeln und verbessern

Gern sehe ich mir Struktur, Aufbau und Gliederung Ihres Buches oder Textes an und gebe Ihnen Hinweise, ob und wie Sie diese ggf. noch verbessern können. Mein Schwerpunkt liegt bei Sachbüchern und Sachtexten. Eventuell kann ich Sie aber auch bei fiktionalen Büchern und Texten unterstützen. Fragen Sie bei Interesse gern bei mir an, herzlichen Dank.

### Sprache schleifen und feilen

Gern sehe ich mir eine Leseprobe von etwa 10 Seiten an, lektoriere diese gründlich und gebe Tipps, ob und wie Sie Schreibweise und Stil ggf. noch verbessern können.

### Buch veröffentlichen und bewerben

Wenn Sie mögen, berate ich Sie auch gern zu Veröffentlichungsfragen, von Selfpublishing bis Verlag. Auf Wunsch können wir über Bewerbung und Verkauf Ihres Buches sprechen. Und ich berate Sie gern zu den Tantiemen der VG Wort.

## Lektorat und Buchservices

Informationen unter [www.heikethormann.de/lektorat](http://www.heikethormann.de/lektorat) und [www.heikethormann.de/buchservices](http://www.heikethormann.de/buchservices)

**Möchten Sie weitere Hilfe für Ihr Buch? Wenn Sie mögen, biete ich Ihnen gern einen Full Service an.**

- Buch korrigieren und lekturieren: Inklusive Prüfung auf Inhalt, Struktur, Leserverständnis und mehr
- Buch gestalten und designen: Satz und Layout, Konvertierung für ein E-Book und mehr
- Buch veröffentlichen und bewerben: Veröffentlichung, Werbetexte und mehr

## Über mich

Ich bin Autorin, Lektorin, Buchproduzentin, Trainerin und Coach. Seit 2005 verdiene ich mir mein Brot mit Büchern und Schreiben. Von Haus aus bin ich Historikerin.

*„Mit 4 Jahren konnte ich lesen, mit 5 Jahren schreiben. Und diese Begabung für Bücher und Sprache hat mich mein Leben lang begleitet. Schreiben ist so wunderbar vielfältig: Man kann damit ebenso in fremde Welten eintauchen wie die eigene (Innen-)Welt erkunden.“*



Auf [www.heikethormann.de](http://www.heikethormann.de) finden Sie meine Bücher, können kostenfreie Artikel lesen, Kurse buchen, Selbstlernkurse kaufen, sich coachen lassen, einer Community für Autor\*innen beitreten (in Planung) oder meinen Newsletter bzw. mein Blog abonnieren.

Zudem bin ich auf Instagram aktiv als @heike.thormann und @zauberhaftes.warendorf.

### Mögen Sie meine Bücher?

Als Selfpublisherin habe ich keinen Verlag, der meine Bücher bewirbt. Deshalb freue ich mich über Empfehlungen und sage Ihnen dafür ganz herzlich Danke.