

Workbook

# Selbstcoaching für Autoren

So machen Sie sich das Autorenleben leichter

Heike Thormann



# Workbook: Selbstcoaching für Autoren

So machen Sie sich das Autorenleben leichter

Heike Thormann

Leseprobe

© 2022 Heike Thormann, Warendorf  
2. aktualisierte Auflage, 1. Auflage 2014

Die erste Auflage erschien unter dem Titel:  
„So managen Sie Stift und Feder. Selbstorganisation für Autoren.“

ISBN Softcover: 978-3-347-64580-6  
ISBN Hardcover: 978-3-347-64582-0  
ISBN E-Book: 978-3-347-64584-4

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

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.

Portraitfoto: Studio Wiegel, Münster, Fotograf Peter Wiegel  
Icon Cover: tredition GmbH, Hamburg

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	5
Vorwort.....	7
Formular als Kopier-Vorlage .....	8
<b>Teil 1 - An den Start gehen:</b>	
<b>Raum und Zeit zum Schreiben finden .....</b>	<b>9</b>
So richten Sie sich einen Platz zum Schreiben ein .....	10
So finden Sie Zeit zum Schreiben .....	13
<b>Teil 2 - Den Stift aufnehmen:</b>	
<b>Von der Inspiration bis zur Recherche kommen .....</b>	<b>18</b>
So lassen Sie sich fürs Schreiben inspirieren.....	19
So finden Sie frische Ideen für Ihre Texte .....	23
So suchen Sie nach Informationen .....	28
<b>Teil 3 - In den Schreibfluss finden:</b>	
<b>Konzentriert, routiniert und diszipliniert schreiben .....</b>	<b>32</b>
So beginnen Sie mit dem Schreiben (Tipps).....	33
So beginnen Sie mit dem Schreiben (Übungen) .....	39
So schreiben Sie effektiver mit dem Schreibprozess .....	44
So schreiben Sie effektiver mit dem Schreibplaner (Formular) .....	51
So schreiben Sie konzentrierter .....	59
So schreiben Sie routinierter .....	65
So schreiben Sie disziplinierter .....	71
<b>Teil 4 - Schreibhängern und –tiefs begegnen:</b>	
<b>Blockaden meistern und mentale Knoten lösen .....</b>	<b>77</b>
So meistern Sie Schreibblockaden (Tipps) .....	78

So erkennen und lösen Sie Schreibblockaden (Checkliste) .....	83
So schalten Sie ab vom Schreiben.....	89
<b>Teil 5 - Sich der Öffentlichkeit stellen: An Texten feilen und mit Kritik umgehen .....</b>	<b>95</b>
So überarbeiten Sie Ihre Texte (Tipps).....	96
So überarbeiten Sie Ihre Texte (Checkliste) .....	101
So nutzen Sie Testleser für Feedback .....	105
So gehen Sie besser mit Kritik um.....	109
So legen Sie sich ein dickes Fell zu .....	112
<b>Teil 6 - Autoren-Ängste überwinden: Sich nicht selbst am Schreiben hindern .....</b>	<b>120</b>
So entwickeln Sie mehr Selbstvertrauen .....	121
So überwinden Sie Ihre Selbstzweifel .....	128
So überwinden Sie Ihren Perfektionismus .....	133
So zähmen Sie Ihren inneren Kritiker.....	138
So bändigen Sie Ihren inneren Zensor .....	142
<b>Teil 7 - Das Autoren-Selbst pflegen: Gesünder arbeiten und schreiben .....</b>	<b>151</b>
So konzentrieren Sie sich besser mit Vitaminen .....	152
So sorgen Sie für die Gesundheit Ihrer Augen .....	157
So sorgen Sie für einen gesunden Rücken .....	162
<b>Anhang</b>	
Checkliste: Selbstcoaching für Autoren .....	169
Weiterführende Literatur .....	172
Bücher und Kurse von mir.....	173
Über mich .....	174

## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

„Schreiben besteht zu 10 % aus Talent und zu 90 % aus Schweiß.“ Kennen Sie diesen Spruch? Und ja, ein gewisses Talent zum Schreiben sollte vorhanden sein. Doch die Spreu trennt sich in der Tat an ganz anderer Stelle vom Weizen: am „Schweiß“.

Denn Schreiben kann harte Arbeit bedeuten und erfordert neben der Liebe zum Spiel mit Gedanken und Worten viel Ausdauer, Disziplin, geduldiges Üben sowie einen sicheren Umgang mit „Blockaden“.

Deshalb möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie sich selbst, das wahre Schreib-Instrument, gut handhaben. Denn je geschickter Sie bei einem solchen Selbstmanagement und Selbstcoaching sind, desto leichter fällt Ihnen das Schreiben und desto besser werden Ihre Texte.

### **Sie können mit diesem Workbook auf dreifache Weise arbeiten:**

- Die Artikel geben Ihnen das nötige Hintergrundwissen. Lesen Sie sie in Ruhe durch oder schlagen Sie etwas gezielt nach.
- Die To-do-Listen sagen Ihnen kurz und knapp, wie Sie am besten vorgehen. Legen Sie sie neben sich und arbeiten Sie sie ab. Oder kopieren Sie sie und stellen Sie sie zu einem kleinen Ordner von „Checklisten“ zusammen.
- Das Formular ist für eigene Gedanken und Ergebnisse da. Setzen Sie es für jeden Artikel, den Sie bearbeiten wollen, neu ein. Oder nehmen Sie es als Anregung für eigene Ideen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Schreiben,

Ihre Heike Thormann

## So finden Sie frische Ideen für Ihre Texte

Manche führen ein Ideenbuch und sammeln auf, was ihnen vor die Füße fällt. Manche bevorzugen Kreativitätstechniken und Kreatives Schreiben. Aber irgendwann kommt für jeden, der schreibt, der Moment der Wahrheit: Wie kann ich Ideen für meine Texte finden? Deshalb habe ich hier (fast) jenseits von Kreativtechniken ein paar Tipps für Sie.

### Tipp 1: Lesen Sie

Im Ernst: Es hat seinen Grund, dass viele, die schreiben, auch gern lesen. Lesen war schon immer eine gute Methode, um sich Anregungen oder Fachwissen für seine Texte zu holen. Lesen Sie querbeet oder gezielt, online oder offline, offizielle Magazine oder private Blogs – alles kann Ihre kleinen grauen Zellen in Gang setzen und für neue Ideen sorgen.

Doch übernehmen Sie solche Quellen nicht nur, passen Sie sie Ihren eigenen Zwecken an. Lassen Sie sich inspirieren und denken Sie weiter. Jemand schreibt über den Wettbewerb der schönsten Gärten in Ihrem Nachbarort und Sie sind leidenschaftlicher Gärtner? Wie wäre es dann mit einem Artikel über die optimale Rosenpflege?

### Tipp 2: Hören Sie zu

Eine gute Quelle für Textideen ist auch Ihr eigenes Umfeld. Das können Familie, Freunde, Verwandte oder Bekannte sein. Aber auch Ihr Arbeitgeber, Ihre Kollegen, Ihr eigenes Unternehmen, Ihre Kunden und viele andere. Wo Menschen zusammenkommen, wird geredet. Und aus Plaudereien oder Gemecker werden Texte.

Kommentiert jemand herzhaft die letzte Bundestagswahl? Das ist Ihre Gelegenheit für ein politisches Bonmot. Freut sich jemand über seine neue Selbstständigkeit? Wie wäre es dann mit einem Artikel über die zehn wichtigsten Schritte in die Selbstständigkeit? Je nachdem, in welchem Metier und mit welcher Absicht Sie unterwegs sind, können Sie auch so etwas ausgezeichnet für Ihre Schreibideen nutzen.

### Tipp 3: Reden Sie darüber

Wenn wir schon bei Ihrem Umfeld sind: Reden Sie doch einfach einmal über Ihre Texte oder Schreibprojekte. Vielleicht hat ein anderer eine Idee?

Jammern Sie herzhaft, dass Ihnen für Ihr neues Theaterstück noch ein paar entscheidende Szenen fehlen. Vielleicht springen Freunde hilfreich mit Vorschlägen ein. Oder suchen Sie gezielt entweder nach Leuten vom Fach (andere Schreibende oder hier Freunde des Theaters) oder aber gänzlich Unbeteiligten.

Pfiffige Marketingagenturen oder Ideenschmieden machen das schon länger: Sie lassen Kinder oder Teenies auf ein Problem los und hören sich an, was diese dazu zu sagen haben.

Das machen sie weniger, weil mit einem Sprichwort „der Kindermund die Wahrheit kundtut.“ Aber Außenstehende und Fachfremde stecken nicht so tief in einem Problem drin wie wir. Sie können den Finger auf Dinge legen, die uns entgehen, oder uns durch unverbildete Fragen zu neuen Ideen verhelfen.

Reden Sie deshalb mit anderen und bitten Sie sie um deren Meinung. Egal, ob Teenager oder nicht. Auch gemeinsame Brainstormings führen zu schönen Ideen.

#### **Tipp 4: Sehen Sie hin**

Wie heißt es so schön: die besten Ideen liefert das Leben. Ihre Katze hat gerade Ihren Teppich mit diversen rausgewürgten Haarballen geschmückt? Na, wenn das kein Stoff für eine kleine Story ist, ob eher sachlich („die optimale Teppichpflege“) oder persönlich (ein geharnischter Kommentar).

Vielleicht stehen Sie auch in engerem Kontakt mit Ihren Lesern und können auf Anregungen und Wünsche von Lesern reagieren. Bei Bloggern und Co. ist das zum Beispiel relativ leicht. Aber auch als Buchautor und Schriftsteller können Sie auf Leserfragen achten oder schlicht die Verkaufszahlen ihrer Bücher berücksichtigen, um Ideen für neue Themen zu finden.

#### **Tipp 5: Wechseln Sie die Perspektive**

Wo wir gerade bei Ihren Lesern sind: Gehen Sie noch einen Schritt weiter. Sehen Sie nicht nur hin, sondern wechseln Sie die Perspektive. Versuchen Sie, sich in Ihre Leser zu versetzen. Dazu ist es hilfreich, wenn Sie Ihre Zielgruppe gut kennen oder zumindest wissen, für wen Sie ungefähr schreiben.

Schreiben Sie beispielsweise PR-Texte für eine Musikschule? Wollen Sie Ihre Leserinnen mit einem frechen Frauenroman helfen, unabhängiger und selbstständiger zu werden?

Jede Lesergruppe kann zu anderen Texten führen. Und je besser Sie sich in die Perspektive dieser jeweiligen Leser versetzen, desto mehr und passendere Ideen für Ihre Texte.

#### **Tipp 6: Stellen Sie Fragen**

Arbeiten Sie aktiv mit Ihrem Text, stellen Sie Fragen an ihn. Sie wollen ein Kochbuch schreiben, sind aber noch unsicher, was Sie in so einem Buch schreiben sollen? Dann fragen Sie sich zum Beispiel: Wer soll meinen Text lesen, was könnte diesen interessieren? (Wieder der Perspektivwechsel.) Oder: Was würde ich selbst in einem Kochbuch lesen wollen? Oder: Woran erinnert mich diese Passage? Was fällt mir dazu ein? Oder: Wenn ich verschiedene Kochutensilien vorstellen will, was könnte „von der Logik her“ noch dazu passen? Und Ähnliches mehr.

## **Tipp 7: Denken Sie weiter**

Denken Sie Ihre Fragen und Texte weiter: Sie schreiben also ein Kochbuch. Schön. Aber irgendwie ist Ihnen das Ganze noch ein bisschen fad. Der Pep, das kleine zusätzliche Etwas fehlt. Arbeiten Sie dann mit Ihrem Thema, dehnen Sie es in alle Richtungen aus, ziehen Sie Vergleiche.

Wo wird noch alles gekocht? Antwort etwa: in anderen Ländern, Idee „Kochen am Ende der Welt“. Oder: Wann wird alles gekocht? Antwort etwa: zu früheren Zeiten, Idee „Kochen wie bei den Römern“. Andere Antwort aber auch: mittags in den Kantinen der Betriebe, Idee „Die schnelle Küche für Ihre Mittagspausen“.

Je nachdem, in welche Richtung Sie denken, werden Sie immer neue Textideen finden.

## **Tipp 8: Nutzen Sie Hilfsmittel und Methoden**

Manchmal steht man sozusagen wie „Ochs' vorm Berg“ und entsetzlich auf dem Schlauch. Vielleicht hat man sich so sehr in etwas verrannt – oder will ihm umgekehrt entkommen –, dass Textideen eher Mangelware sind. Dann können Hilfsmittel wie Kreativitätstechniken oder Methoden aus dem Kreativen Schreiben das Feld neu aufrollen.

Eine nützliche Kreativmethode dafür ist beispielsweise das Buchstechen. Hier regiert König Zufall und ist deshalb eine echte Alternative zu Ihrem momentanen Block.

Schlagen Sie dafür ein Buch, eine Zeitschrift oder Ähnliches an irgendeiner Stelle auf (oder tippen Sie wahllos mit dem Finger auf die Textstellen irgendwelcher Webseiten) und überlegen Sie, ob und wenn ja, wie Sie das Thema für sich gebrauchen können.

Nehmen wir an, Sie betreiben eine Webseite für Fotografen und Sie tippen auf das Wort „Schlossruine“. Dann könnte dieser Zufallsfund Sie beispielsweise dazu anregen, Tipps für eine optimale Landschaftsfotografie zu liefern oder vielleicht auch Sicherheitsmaßnahmen für den unbeschadeten Transport der letzten Fotoausbeute („Schloss“) oder eine Warnung vor „ruinösen“ Vermittlungsagenturen und vieles mehr.

## **Tipp 9: Halten Sie die Augen offen**

Kennen Sie den Spruch „die Ideen liegen auf der Straße“? Im Ernst, das tun sie wirklich. Wer Augen hat, sie zu sehen, wird sie überall finden. Eine beiläufige Bemerkung, ein interessantes Thema, ein Symbol oder Ereignis – vieles kann die kleinen Rädchen in Ihrem Gehirn in Gang setzen und unbemerkt zu Ideen für Ihre Texte führen. Ideen sind manchmal wirklich Einstellungsfrage. Halten Sie deshalb permanent nach ihnen Ausschau.

## **Tipp 10: Halten Sie Ihre Ideen fest**

Ach ja - und schreiben Sie Ihre Ideen irgendwo auf. Es wäre doch schade, sie verfrüht wieder zu verlieren. :-) Halten Sie Ihre Ausbeute deshalb am besten in einer Datei, Kladde, in einem Tagebuch oder Ähnlichem fest. So lange, bis Sie vor einem leeren Blatt Papier sitzen oder den Redaktionsplan für die nächsten Wochen bestücken müssen. Dann können Sie unbesorgt zulangen – bei den Ideen für Ihre Texte und Artikel.

Erstveröffentlichung © 2009 Heike Thormann,  
letzte Überarbeitung 2022

## To-do-Liste: So finden Sie frische Ideen für Ihre Texte

### Das ist zu tun:



#### 1. Lesen

Andere Texte lesen, mich inspirieren lassen und weiterdenken, den Inhalt meinen eigenen Zwecken anpassen.



#### 2. Zuhören

Zuhören, was mein Umfeld (Familie, Freunde, Kollegen, Nachbarn und so fort) erzählt. Mich davon zu Schreibideen inspirieren lassen.



#### 3. Darüber reden

Über meine Texte oder Schreibprojekte reden. Erzählen, dass mir noch Ideen fehlen. Andere um Hilfe und ihre Meinung bitten.



#### 4. Genauer hinsehen

Einen Blick für „interessante Geschichten aus dem Leben“ entwickeln. Auf Fragen, Anregungen und Wünsche von Lesern achten. Verkaufszahlen meiner Bücher, Abrufzahlen meiner Texte und so weiter auswerten.



#### 5. Perspektive wechseln

Versuchen, mich in meine Leser hineinzusetzen. Für welche Zielgruppe schreibe ich? Jede Lesergruppe kann zu anderen Texten führen.



#### 6. Fragen stellen

Fragen an meinen Text richten, aktiv mit ihm arbeiten. Was würde ich in einem Kochbuch lesen wollen? Wen könnte das interessieren? Usw.



#### 7. Weiterdenken

Das Thema in alle Richtungen dehnen, Vergleiche ziehen. Etwa: Wo wird noch gekocht? Wann wird gekocht? Und so weiter.



#### 8. Hilfsmittel nutzen

Hilfsmittel wie Kreativitätstechniken oder Methoden aus dem Kreativen Schreiben nutzen. Beispiel: Buchstechen



#### 9. Die Augen offenhalten

Ideen können tatsächlich „auf der Straße liegen“. Üben, sie zu sehen.



#### 10. Die Ideen festhalten

Meine Textideen in Datei, Kladde, Tagebuch oder Ähnlichem festhalten.

## Bücher und Kurse von mir

### 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 14: So schreiben Sie im Beruf. Von Büro bis Marketing.

Noch nur als ältere PDF-Datei:

- Zur Sache, Schätzchen. Präzise schreiben.
- Mit Sprache spielen und Herzen berühren. Fesseln Sie Ihre Leser mit der Welt der Worte.
- Texte schreiben für Homepage, Flyer und Co. So präsentieren Sie sich, Ihre Angebote und Produkte.

### 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.
- Ideen für Kunden und Konzepte finden. Systematisch von der Idee zur Umsetzung kommen.
- So meistern Sie die Infoflut. Infostress verringern, richtig recherchieren, schneller lesen.
- Noch nur als ältere PDF-Datei:
- Kreatives Denken leicht gemacht. Trainieren Sie Ihre Kreativität für Erfolg in Business und Beruf.
- 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.
- Erkenne dich selbst. Stärken sehen und Selbstbild verbessern.
- Noch nur als ältere PDF-Datei:
- Starke Frauen?! Kraft tanken und Stärke spüren.
- So finden Sie Ihre innere Ruhe. Stress abbauen, gelassener werden und souveräner handeln.

### 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: Lebe deinen Traum. Träume wahr werden sehen.
- Band 4: Finde deinen Weg. Mit klaren Zielen in die Zukunft.
- Noch nur als ältere PDF-Datei:
- Auf dem Weg zu neuen Ufern. Veränderungen aktiv angehen.

## Über mich

Ich bin Autorin und Lektorin, war viele Jahre auch Trainerin und Coach. Mehr als zehn Jahre lang habe ich eine Ratgeber-Webseite mit vielen zehntausend Lesern im Monat betrieben. Davor war ich mehrere Jahre als Autorin für Online-Magazine tätig.

Seit dieser Zeit schreibe ich Artikel, Bücher und Kurse zu Themen wie Schreiben, Kreativität, Selbstmanagement, Persönlichkeitsentwicklung und Lebensgestaltung. Etliche davon haben auch mit mir zu tun, spiegeln wider, was ich erfahren und gelernt habe.

Eine Liste meiner Veröffentlichungen finden Sie unter [www.heikethormann.de](http://www.heikethormann.de). Dort können Sie sich auch in einen Newsletter eintragen oder mein Blog mit aktuellen Informationen abonnieren. Auf Instagram finden Sie mich unter [www.instagram.com/heike.thormann](http://www.instagram.com/heike.thormann).



Leseprobe