



Digitale Schreibwerkstatt

- 8 Schreibblockaden lösen -

Inhaltsverzeichnis

A THEMENÜBERSICHT	2
8 SCHREIBBLOCKADEN LÖSEN	3
8.1 EIGENE FRAGEN	3
8.2 BRAINSTORMING	3
8.3 LÖSUNGEN	4
<i>8.3.1 Perspektivwechsel I - Schreibtisch</i>	5
<i>8.3.2 Perspektivwechsel II – Problemtrance vs. Lösungstrance</i>	6
8.3.2.1 Lageorientierung – Problemtrance	6
8.3.2.2 Handlungsorientierung	8
8.3.2.2 Balance zwischen Handlungs- und Lageorientierung	9
<i>8.3.3 Perspektivwechsel III – Inneres Team</i>	10
B ABSCHLUSS	11

A Themenübersicht

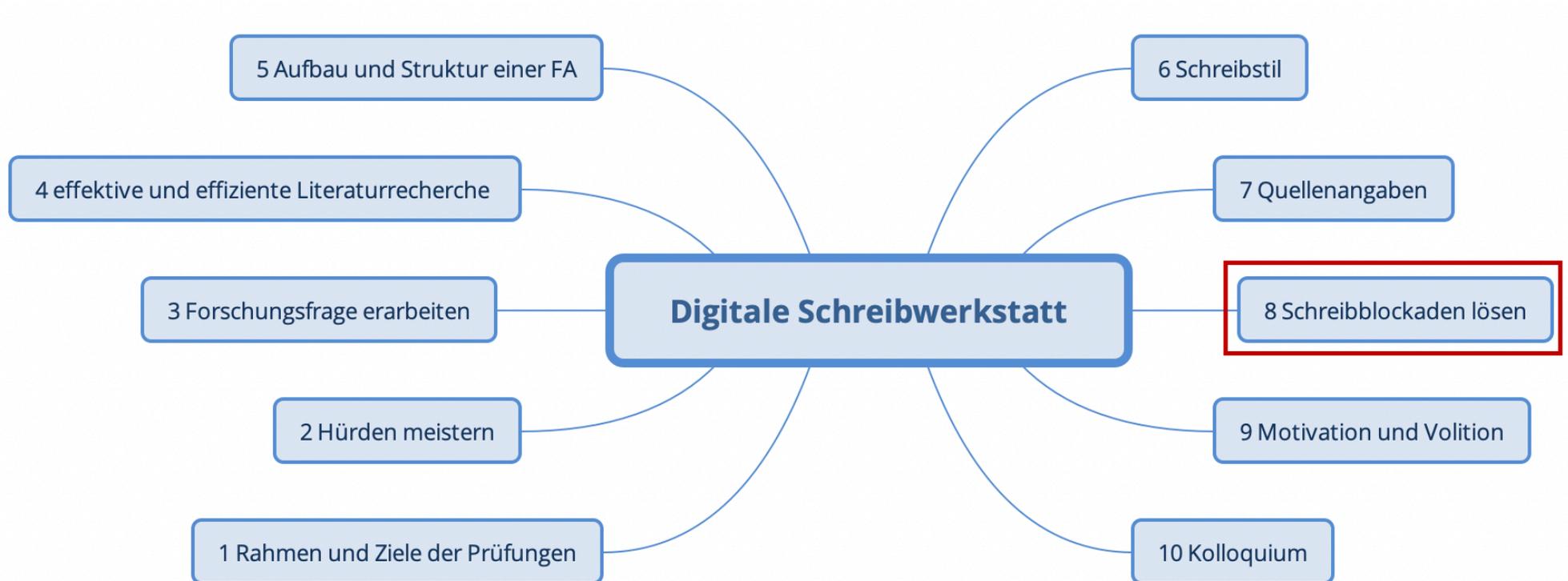


Abb. 1) Themenübersicht der digitalen Schreibwerkstatt

8 Schreibblockaden lösen

8.1 Eigene Fragen

Auftrag 1) Welche Fragen hast du bzgl. des Themas?

 Notizen

8.2 Brainstorming

Auftrag 2) Welche Ursachen können Schreibblockaden haben?

 Notizen

8.4 Logische Ebenen

Um effektiv und effizient mit dem Thema umzugehen, ist es hilfreich, das passende Werkzeug einzusetzen. Die logischen Ebenen orientieren uns, welches Thema mit welchen Methoden gelöst werden können. Sie eignen sich:

- Vergangenheits- und Situationsanalyse,
- Formulierung eines angestrebten Ziels,
- sowie für einen Ökologie-Check.



Anhand des Beispiels „Ziele“ werden die Ebenen vorgestellt.

- 1) Passt meine Umwelt zum Ziel?
- 2) Passt mein Verhalten zum Ziel?
- 3) Passen meine Fähigkeiten zum Ziel?
- 4) Passen meine Überzeugungen zum Ziel?
- 5) Passen meine Werte zum Ziel?
- 6) Will ich sein, wer ich bin, wenn mein Ziel erreicht ist?
- 7) Fühlt es sich gut an, wenn ich meine Mission in die Welt rufe?

 Notizen

8.4 Lösungen

8.4.1 Perspektivwechsel I - Schreibtisch¹

Diese Übung kann helfen, Probleme ganz ehrlich zu benennen, Lösungen zu finden oder auch zu bemerken, dass die Schwierigkeiten vielleicht gar nicht so groß sind wie zunächst gedacht.

Methode – Mein Schreibtisch

Lasse deinen Schreibtisch zu Wort kommen! Was hätte er wohl zu berichten, wenn man ihm folgende und ähnliche Fragen über dein Arbeiten und Schreiben stellen würde:

- Wie und wann arbeitest du?

- Wie schreibst du?

- Wie gehst du mit Texten um?

- Welche Stärken und Schwächen hast du?

- Was möchtest du an deinem Arbeits- und Schreibverhalten würdigen und was verändern?

¹ abgerufen am 10.11.21 unter https://www.owl.tu-darmstadt.de/media/owl/schreibtechniken_und__uebungen/Schreibtisch_erzaehlt.pdf

8.4.2 Perspektivwechsel II – Problemtrance vs. Lösungstrance

8.4.2.1 Lageorientierung – Problemtrance

Beim Grübeln und Nachdenken können zweifelnde Fragen auftauchen:

- 1) „Berücksichtige ich genug Theoriewissen?“
- 2) „Gelingt mir die Verknüpfung der einzelnen Abschnitte?“
- 3) „Ist meine These aussagekräftig?“
- 4) „Arbeite ich eigentlich wissenschaftlich?“
- 5) „Wie soll ich das Alles schaffen?“
- 6) „Vielleicht sollte ich alles hinschmeißen?“
- 7) „Bin ich Ok?“
- 8) ...

Auftrag 3) a) Was fällt dir bei den einzelnen Fragen auf?
b) Wie gehe ich mit solchen Fragen um?

 Notizen

Wissen

Kreisen unsere Gedanken immer wieder zweifelnd um dasselbe Thema kommt es zu einem Tunnelblick. Dieser kann als eine Art Problemtrance verstanden werden. Statt möglicher Lösungen werden nur noch Probleme gesehen. Die Aufgabe wird zum unüberwindbaren Hindernis. Es ist wichtig, Probleme wahrzunehmen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Grübeln wird dann kontraproduktiv, wenn dadurch der Blick auf möglich Lösungen versperrt wird. Die Herausforderung besteht darin, auf der einen Seite diese Gedanken zu würdigen, da sie ein wichtiger Teil von uns sind. Auf der anderen Seite dürfen wir andere Gedanken stärken, damit wir das Licht am Ende des Tunnels erblicken und wieder einen offeneren Blickkontakt bekommen. Der folgende Spruch verdeutlicht den bedeutsamen Perspektivwechsel: **„Man muss etwas Neues machen, um etwas Neues zu sehen.“** G. C. Lichtenberg

Methode – Rückwärtsgehen: 5-4-3-2-1-Technik (B. Erickson)

Hintergrund

In einer Problemtrance machen wir uns viel zu oft und zu lange Gedanken um die Vergangenheit oder Zukunft. Diese Übung hilft uns im Hier und Jetzt zu leben. Ein ungewohnter Bewegungsablauf verändert unsere Gedanken und Gefühle. Gewohnte Denkmuster und Gefühlsmuster werden für einen Moment unterbrochen. Das Rückwärtsgehen erfordert eine hohe Aufmerksamkeit und Konzentration. Die Problemtrance wird gestoppt und durch die neue Perspektive entsteht Raum für Lösungen und neue Verhaltensoptionen. Du kannst die Methode jederzeit und an jedem Ort durchführen. Ein Richtig oder Falsch gibt es nicht. Ziel der Übung ist, dass du dich gut entspannen und mit deiner Wahrnehmung im gegenwärtigen Moment sind.

Notizen

Umsetzung
<p>Schaue dich aufmerksam um und benenne fünf Dinge, die du gerade sehen kannst, und zähle diese laut auf: „Ich sehe den Tisch vor mir...“ Dann zähle fünf Geräusche auf, die du hörst („Ich höre das Ticken der Uhr, ...“) und fünf Dinge, die du fühlst („Ich fühle den Fußboden unter meinen Füßen, ...“).</p> <p>Dann beginne wieder mit dem Hören, diesmal zähle vier Wahrnehmungen auf, dann drei, zwei und schließlich nur noch eine Wahrnehmung.</p> <p>Du kannst auch immer wieder dieselben Wahrnehmungen wiederholen. Wichtig ist, dass deine Aufmerksamkeit für einen kurzen Moment bewusst auf diese Dinge gerichtet ist. Die Methode kannst du auch sehr gut als Einschlafhilfe anwenden.</p>
<p> Notizen</p>
Empty space for notes

8.4.2.2 Handlungsorientierung

Die im vorherigen Abschnitt vorgestellte Lageorientierung, steht die sogenannte Handlungsorientierung gegenüber. Hier gelingt es mir ins Handeln zu kommen. Auch diese Dynamik kann hinderlich sein, wenn ich völlig unüberlegt einfach mit meinen Aufgaben starte. Wie so oft im Leben, macht die Dosis wohl das Gift, damit mir wie die folgende Abbildung verdeutlicht, folgende Schritte beim Erstellen einer Facharbeit gelingen.



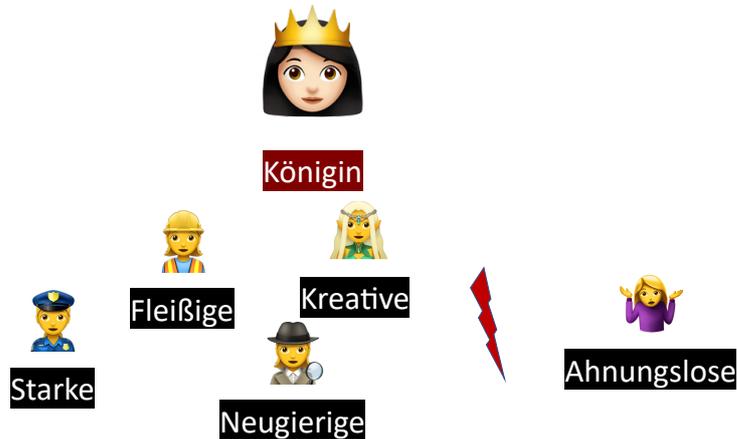
8.4.2.2 Balance zwischen Handlungs- und Lageorientierung: Werte-Quadrat

Um die Dynamik zwischen beiden Orientierungen zu veranschaulichen, bietet das Werte Quadrat von S. v. Thun in den folgenden Abbildungen eine hilfreiche Orientierung und Steuerungsmöglichkeit.

Allgemeines Modell	Bsp. I Dynamik zwischen Struktur und Prozess
<p>The diagram shows two blue boxes labeled 'positiver Wert A' and 'positiver Wert B'. A yellow arrow labeled 'Schwesterntugend' points from A to B. Below each box is a grey box labeled 'entwertende Übertreibung des Wertes A' and 'entwertende Übertreibung des Wertes B' respectively, connected by a vertical blue arrow. A yellow arrow labeled 'Entwicklungspfad' points from the bottom of A to the bottom of B.</p>	<p>The diagram shows two blue boxes labeled 'Struktur' and 'Prozess'. A yellow arrow labeled 'Schwesterntugend' points from Struktur to Prozess. Below each box is a grey box labeled 'Starrheit' and 'Chaos' respectively, connected by a vertical blue arrow. A yellow arrow labeled 'Entwicklungspfad' points from the bottom of Struktur to the bottom of Prozess.</p>
<p>Bsp. II Dynamik zwischen Handlungs- und Lageorientierung</p>	<p>Auftrag 4) Entwicklungspfad</p>
<p>A blank diagram template with two grey boxes at the top and two grey boxes at the bottom. A yellow arrow labeled 'Schwesterntugend' points from the top-left box to the top-right box. Vertical blue arrows point from each top box to its corresponding bottom box. A yellow arrow labeled 'Entwicklungspfad' points from the bottom of the left box to the bottom of the right box.</p>	<p>Notiere passende Maßnahmen, um Polarisierungen im Blick zu haben und somit zwischen beiden Werten angemessen balancieren zu können.</p>

8.4.3 Perspektivwechsel III – Inneres Team

Die an die Stuhlarbeit in der Gestalttherapie angelehnte Methode, hilft ressourcenorientiert und wertschätzend Veränderungen, Herausfordernden und Entwicklungen zu bearbeiten. Das Persönlichkeitsmodell des Inneren Teams arbeitet, wie die folgende Abbildung veranschaulicht, mit verschiedenen Anteilen.



Umsetzung

- I. Gesprächsbeginn: Worum geht's?
- II. Anliegen: Verstehen, Ziele definieren
- III. Entscheidung: Ist es möglich und sinnvoll, mit den inneren Anteilen zu arbeiten?
- IV. Inneren Anteile erforschen:
 - inneren Stimmen und Glaubenssätzen
 - Gefühle
 - Bedürfnisse
 - Ziele
- V. Anteile benennen: „Der Kritiker“, „Der Draufgänger“ etc.
- VI. Aufstellung der Anteile:
 - Wie verhalten sich die Anteile zueinander?
 - Gibt es eine Rangfolge?
 - Wer arbeitet zusammen und wer gegeneinander?
 - Wie stark sind sie?
- VII. Befragung: Befrage die einzelnen inneren Anteile zum definierten Anliegen:
 - Was ist dein Interesse?
 - Wie siehst du den Konflikt?
 - Was brauchst du?
 - Wie kann für dich eine friedliche Lösung aussehen?
- VIII. Verhandlung: Lass die wichtigsten, konkurrierenden Anteile Vorschläge machen für eine Einigung. Im besten Fall kommen die Anteile zu einer kreativen gemeinsamen Lösung, die alle zufrieden stellt.
- IX. Fortschritt: Lösung würdigen und Ökologiecheck
- X. Dank & Abschluss: bei allen inneren Anteilen für ihre Mühe und Unterstützung des Prozesses.

B Abschluss

Offene Fragen

Feedback

Getroffen?

