

Sofort
einsetzbar!

Schreibblockaden

Was tun, wenn Gruppen nicht
ins Schreiben kommen?



Wenn Ideen fehlen,
Texte stocken
oder alle zu lange
nachdenken.

Es zählt der nächste Schritt

Du gibst eine Schreibaufgabe. Und plötzlich wird es still. Einige schauen auf das leere Blatt. Andere schreiben einen Satz — und stoppen wieder. Manche sagen: „Ich weiß nicht, wie ich anfangen soll.“

In genau diesem Moment passiert nichts falsch. Aber genau hier entscheidet sich, ob Menschen ins Schreiben kommen — oder innerlich aussteigen. Du brauchst jetzt keine längere Erklärung. Sondern einen konkreten Schreibimpuls.

So nutzt du diese Seiten:

- ☞ Schau kurz hin: Was bremst die Gruppe gerade?
- ☞ Wähle die passende Situation.
- ☞ Setze den "Quick Fix" sofort um.

Nicht perfekt schreiben lassen.
Sondern den nächsten Satz
ermöglichen.



Inhalt

Start		2
Blockade	Die Gruppe starrt auf das leere Blatt – nichts kommt.	4
Selbstzweifel	Die Stimme im Kopf sagt: Das ist schlecht.	6
Orientierungs- losigkeit	Die ersten Sätze stehen. Aber die Schreibenden wissen nicht weiter.	8 10
Perfektion- ismus	Ein Satz entsteht — und wird sofort wieder gelöscht.	
Abschluss		12
Impressum		13

Du musst nicht lange überlegen.

Wähle die Situation, die am ehesten passt.





Blockade

Die Aufgabe steht. Die Stifte liegen bereit. Einige schauen aufs Blatt. Andere tippen einen Satz — und löschen ihn wieder. Niemand beginnt wirklich.

Was gerade passiert:

Viele überlegen noch:

„Was genau soll ich schreiben?“

„Ist das richtig?“

„Wie soll ich anfangen?“

Und während sie nachdenken, wird es still.

Woran du es erkennst:

Leere Blätter. Verzweifeltes Kauen am Stift. Die Frage: "Darf ich auch über etwas anderes schreiben?"

Alle schauen aufs Blatt.

Aber noch niemand ist wirklich im Schreiben drin.

Was jetzt hilft:

Nicht noch mehr nach Ideen suchen.
Sondern den Start kleiner machen.

So kann das aussehen:

- ☛ Drei-Wörter-Start: „Benutzt diese drei Wörter im ersten Satz: Kaffeetasse. Flüstern. Regen.“
- ☛ Schreiben ohne Stoppen: „Schreibt zwei Minuten durch. Nicht nachdenken. Nicht korrigieren. Einfach weiterschreiben.“
- ☛ Satzanfang geben „Beginnt mit: ...“
- ☛ Wahrnehmung statt Geschichte: „Beschreibt nur, was die Person gerade sieht oder hört.“

Woran du merkst, dass es funktioniert:

Die ersten schreiben sofort los.
Weniger Menschen sitzen nur noch da
und überlegen.
Es wird weniger gelöscht.

Wer auf den perfekten
Anfang wartet,
beginnt oft nie.



Selbstzweifel

Die ersten Sätze entstehen. Aber kaum etwas bleibt stehen.

Was gerade passiert:

Viele versuchen gerade erst anzukommen.

Der Kopf ist noch voll vom Tag, vom letzten Termin oder einfach von zu vielen Eindrücken. Je mehr jetzt nur über Zuhören läuft, desto passiver wird die Gruppe.

Woran du das erkennst:

Menschen stoppen ständig.

Sie löschen, fangen neu an.

Sie lesen jeden Satz sofort noch einmal.

Es wird mehr bewertet als geschrieben.

Was jetzt hilft:

Nicht sofort bessere Ideen suchen.
Sondern den Druck aus dem Schreiben nehmen.
Erst schreiben.
Später überarbeiten.

So kann das aussehen:

- ☛ „Schreibt erst einmal schnell.
Nicht korrigieren.“
- ☛ „Schreibt zwei Minuten durch,
ohne zurückzugehen.“
- ☛ „Erst schreiben. Danach verbessern.“
- ☛ „Nehmt heute bewusst einfache Sätze.“



Schreiben und
Beurteilen trennen.

Woran du merkst, dass es funktioniert:

Es wird weniger gelöscht.
Die Gruppe bleibt länger im Schreiben.
Mehr Texte werden überhaupt fertig.



Orientierungslosigkeit

Die ersten Ideen sind da. Die Gruppe hat angefangen zu schreiben.
Aber irgendwann verlieren viele den Faden.

Woran du es erkennst:

Manche stoppen mitten im Satz.

Andere lesen immer wieder von vorne.

Viele hängen dann zu lange in Details fest
und kommen nicht mehr voran.

Was jetzt hilft:

Nicht alles neu erklären.
Sondern wieder Richtung geben.
Kleine Vorgaben helfen oft mehr
als völlige Offenheit.

So kann das aussehen:

- ☛ Beantworte in einem Satz: Worum geht es wirklich?
 - ☛ Schreib das Ende – dann weißt du, wo du hinwillst.
 - ☛ Frag: Was will deine Figur / dein Leser am meisten?
- Mach eine kurze Struktur-Skizze: Anfang – Mitte – Ende

Woran du merkst, dass es funktioniert:

Die Gruppe schreibt wieder flüssiger w
Neue Sätze entstehen schneller.
Die Energie im Raum kommt zurück.
Weniger Menschen hängen fest.

Orientierung ist der
kürzeste Weg.



Perfektionismus

Die Gruppe schreibt. Aber kaum ein Satz bleibt stehen.

Was gerade passiert:

Perfektionismus klingt oft vernünftig. In Wirklichkeit bremst er viele schon beim ersten Satz aus. Wer ständig prüft, kommt oft gar nicht mehr ins Schreiben.

Woran du das frühzeitig erkennst:

Es wird ständig gelöscht, durchgestrichen oder neu begonnen.

Nicht das Schreiben blockiert oft.
Sondern das ständige Kontrollieren.

Was jetzt hilft:

Den Druck rausnehmen.

Nicht der perfekte Satz ist jetzt wichtig
sondern Bewegung im Schreiben.

Erst schreiben. Später sortieren.

Der Schreibfluss
entsteht oft genau dann,
wenn niemand mehr
versucht,
sofort perfekte Sätze zu
schreiben.

So kann das aussehen:

- ☛ „Schreibt jetzt eine Minute durch — ohne zu denken.“
- ☛ „Heute wird nichts verbessert.“
- ☛ „Je schneller, desto besser.“
- ☛ „Baut die Begriffe sofort ein. Nicht nachdenken.“
- ☛ „Schreibt mit der anderen Hand oder kurz mit geschlossenen Augen weiter.“

Woran du merkst, dass es funktioniert:

Die Gruppe schreibt schneller.

Es wird weniger korrigiert.

Mehr Menschen bleiben im Schreibfluss.

Wenn du Schreibblockaden lösen willst

Hier findest du konkrete Impulse für stockende Schreibphasen.
Als Hilfe für genau den Moment,
in dem Schreiben gerade nicht weitergeht.

- ☛ Was braucht die Gruppe jetzt?
- ☛ Mehr Struktur?
- ☛ Mehr Tempo?
- ☛ Weniger Druck?

Die Methode entscheidet nicht.
Der Moment tut es.

*Nicht die perfekte Aufgabe hilft.
Sondern der passende Impuls.*

Direkt zu den
Schreibimpulsen



Impressum

Redaktion:

Claudia Böschel

Fotos:

Tanja Elm

Illustrationen:

Sparklestroke

@Variadu-Verlag 2026

Kontakt:

☛ variadu.de

☛ claudia-boeschel.de

Teach the future now.

Beginnt im nächsten Moment im Raum.





Teach the future now.

Schreiben wird ausgelöst.