

Übung 1

zum Video „Keine Selbstzweifel mehr!“:



Was brauchst Du noch, um Deinen Weg zu gehen?

Teil Deine Erkenntnisse gern im nächsten Gruppencoaching.



Formuliere für Dich 5 eigene positive Glaubenssätze. Du kannst dabei auch bestehende negative umformulieren.



Übung 1.2.

zum Video „Keine Selbstzweifel mehr!“:



Erstelle ein Happy Board!

Wähle dazu Bilder, Textschnipsel, Illustrationen ...

Was kann ein Happy Board enthalten?

- ☾ Deine bisher „größten Momente“, Deine Erfolge
- ☾ positive Rückmeldungen und Kommentare
- ☾ einen besonderen Schreibmoment
- ☾ einen Schauplatz Deiner Geschichte
- ☾ etwas, das Dich inspiriert (hat)
- ☾ Deine (positiven) Glaubenssätze
- ☾ was Dich als Autor*in glücklich macht / gemacht hat
- ☾ ...

Quellennachweise

zu „keine Selbstzweifel mehr“



100 verkaufte Bücher: [https://www.deutschlandfunkkultur.de/
bestseller-buchmarkt-100.html](https://www.deutschlandfunkkultur.de/bestseller-buchmarkt-100.html)

YouTube-Link zum Umgang mit Rezensionen: [https://www.youtube.com/
@autorentraume/videos](https://www.youtube.com/@autorentraume/videos)

Weiterführende Literatur:

Dorothea Brande, Schriftsteller werden, Berlin 2001.
(englische Erstausgabe von 1934, Klassiker unter den
Schreibratgebern, mit Einschränkungen nach wie vor zu
empfehlen.)

Übung 2

zum Video „Schreibflow“:



 Was ist Erfolg für Dich?

 Probier ein paar der im Video angeführten Lösungsvorschläge für Dich aus.

Angeführte Möglichkeiten:

aufstehen, Schreibort verlassen	Autopilot fahren lassen	laut vorsprechen
inspirierende Orte, Schauplätze aufsuchen		Fantasie anregen
schönes Wetter genießen, Sonne tanken		eigene Erlebnisse einfließen lassen
Figur weiterentwickeln	method writing	plotten
Inspiration nehmen, wie sie kommt	Abwechslung im Schreiben	
Mut zur Veränderung	loslassen	nicht stressen!!!
an Einstellung arbeiten	Erfolg visualisieren	zentralen Konflikt überdenken
eigene Traumata verarbeiten	hart arbeiten	