

10 Schritte zum effizienten Schreibzeitplan

Schritt 1: Motivation und Selbstverpflichtung

Klären Sie Ihre Motivation. Sie ist zentral für den Aufbau und die Aufrechterhaltung des Schreibzeitplans. Verpflichten Sie sich, Ihren Plan einzuhalten. Schließen Sie mit sich selbst eine Vereinbarung ab, erzählen Sie FreundInnen davon.

Schritt 2: Definieren, wie viel Zeit Sie brauchen

Finden Sie heraus, wann Sie Zeit zum Schreiben haben. Legen Sie in Ihrem Wochenplan fixe Schreibzeiten fest, berücksichtigen Sie, dass auch Ihre Leistungskurve und Ihre Konzentrationsspanne variieren.

Schritt 3: Schreibaufgaben definieren

Definieren Sie Schreibaufgaben, inklusive zeitlichem Aufwand und Fristen für die Erledigung. Halten Sie die Aufgaben in einer Liste fest und hängen Sie diese sichtbar auf.

Schritt 4: Aufgaben und Ziele für jede Schreibsitzung festlegen

Geben Sie sich für jede Schreibsitzung eine kleine Aufgabe, die Sie in der geplanten Zeit abarbeiten können.

Seien Sie sich am Vorabend einer Sitzung im Klaren darüber, welche Aufgabe mit welchem Ziel ansteht.

Schritt 5: Den Fortschritt kontrollieren

Kontrollieren Sie Ihren Schreibfortschritt mithilfe einer Tabelle, Grafik o.ä. Treffen Sie sich gegebenenfalls regelmäßig mit Kolleg*innen für die gegenseitige Fortschrittskontrolle und Unterstützung.

Schritt 6: Die Schreibumgebung gestalten

Stellen Sie die bestmöglichen Bedingungen zum Schreiben her.

Informieren Sie Ihr Umfeld über Ihre Schreibzeiten.

Schritt 7: In der Schreibsitzung fokussiert bleiben

Fokussieren heißt immer wieder zu refokussieren. Üben Sie sich in Geduld mit sich und anderen Ablenkungsquellen.

Schritt 8: Rituale, Belohnungen und andere Mittel

Geben Sie sich Rituale, die Sie auf die Schreibsitzung einstimmen.

Belohnen Sie sich für erreichte Sitzungsziele und Meilensteine.

Schritt 9: Einwände trotzen

Machen Sie sich Ihre Einwände gegen das regelmäßige Schreiben bewusst. Schreiben Sie trotzdem.

Schritt 10: Freude an der neuen Gewohnheit

Freuen Sie sich über die Veränderung Ihrer Schreibgewohnheiten und Ihren Schreibfortschritt.