

Beispiel Kopfstand

Problem/Fragestellung formulieren

Wie kann ich es schaffen, meine Schreibblockade zu lösen?

Schritt 1:

Umkehr der Fragestellung:

Wie kann ich tun, um meine Schreibblockade zu verstärken?

Ideen:

- Zeitplan brechen
- Das Chaos an meinem Arbeitsplatz vergrößern
- Prokrastinieren
- Zu viel vornehmen
- Zu lang am Computer spielen
- Jede geschriebene Zeile akribisch kontrollieren
- Meine eigenen Ansprüche an die Arbeit höher schrauben ...

Schritt 2:

- Einen realistischen Zeitplan erstellen
- Meinen Arbeitsplatz aufräumen/einen geeigneten Arbeitsplatz suchen
- Pausen bewusst nehmen, gute Schreibzeiten suchen
- Kleinere Ziele stecken (und zwar ...)
- Nach der Arbeit Computer spielen, Spielzeiten mit mir selbst vereinbaren
- Zuerst die Rohfassung schreiben, dann erst korrigieren
- Mich selbst loben und belohnen (und zwar ...)