

# Vorwort

„Wir kratzen nur noch an der Oberfläche“, schreibt Nicholas Carr, amerikanischer Wissenschaftsjournalist, in seinem Sachbuch über die Veränderung unseres Denkens durch das Internet: Unsere Konzentrationsfähigkeit nimmt ab und wir sind weniger interessiert an tiefgehenden Gedanken. Dafür können wir Bildeindrücke besser verarbeiten, denn genau das verlangt uns das Internet ab. Wer mehr als eine Stunde täglich surft, gewöhnt sich an dieses neue Denken: ablenkungsbereit, schneller, oberflächlicher, unsteter.

Was dabei auf der Strecke bleibt? Innere Sammlung. Fokussierung. Tiefe. Und zum Beispiel das konzentrierte Schreiben. Eben dies möchte ich Ihnen mit der Schreibfitness-Mappe (wieder) nahebringen. Mit zehn Checklisten lernen Sie Ihren Schreibtyp kennen. Mit 15 Beispielen finden Sie heraus, wie sich Schreibprobleme lösen lassen. Mit 35 Übungen lernen Sie neue Schreibstrategien kennen und probieren sie je nach Ihrem Bedarf aus. Sie lernen hervorragend zu schreiben – schneller, authentischer, freier und damit erfolgreicher. Sie lernen, im Fluss zu schreiben. Und für mich am wichtigsten: Sie lernen das Schreibdenken kennen und erfahren Schreiben als einmaligen Zugang, um fokussiert zu denken, innerlich klar zu werden und sich weiterzuentwickeln. Sie schaffen sich einen Arbeitsbereich, in dem Sie produktiv arbeiten; in ruhevoller, nach innen gewendeter Stimmung. So erleben Sie Schreiben inmitten der Arbeit als das, was es im besten Fall sein kann: als kreativen und befriedigenden Schaffensprozess.

Das Doppelseitenprinzip im Buch hilft Ihnen dabei, in kleinen, gut verdaulichen und übersichtlichen Einheiten zu lesen. Die Schreibfitness-Mappe ist „verlinkt“: Zwischen Checklisten, Beispielen und Übungen navigieren Sie kreuz und quer durch das Buch und suchen sich Ihren Lernweg selbst. Ich habe viele Abbildungen für Sie gezeichnet, ergänzt durch Beispiel-Abbildungen von Klienten. Auf den Doppelseiten ist viel Inhalt auf wenig Raum versammelt: Bitte sehen Sie mir nach, dass ich die weibliche Form nicht gesondert erwähne – Frauen sind immer und sehr bewusst mitgemeint. Übrigens: Die Schreibfitness-Mappe ist zugleich Erweiterung und Fortführung meines Ratgebers „Wer reden kann, macht Eindruck – wer schreiben kann, macht Karriere“, der auch im Linde Verlag erschienen ist.

Ich danke meinen Coachingklienten und Seminarteilnehmern, die den Stoff für Beispiele geliefert und mir ihre Notizen zur Verfügung gestellt haben. Alle Namen habe ich geändert und die Fälle anonymisiert, so dass sich keine realen Personen zuordnen lassen.

Ebenso danke ich den vielen Menschen für ihr bereicherndes Feedback zu Text und Inhalt des Manuskripts und für den fachlichen Austausch: So etwa der freien Lektorin und Autorin Andrea Behnke für ihre sichere Textkritik und den kontinuierlichen Austausch; der Kommunikationstrainerin Sandra Maria Fanroth für

inspirierende Gespräche und großartiges Teamteaching bei Schreibseminaren; Coach und Organisationsberaterin Stefanie Kunz für ihren psychologischen Blick; Schreibcoach und Mitarbeiterin des Schreiblabors der Universität Bielefeld Dr. Swantje Lahm für den bereichernden Austausch über das Schreibdenken und der Philosophieprofessorin Dr. Stefanie Rosenmüller fürs Erproben der Checklisten. Der Illustratorin und Autorin Petra Nitschke danke ich für das Coaching für meine Illustrationen.

Meinem Verlag und stellvertretend für das großartige Verlagsteam Theresa Weiglhofer danke ich für den Anstoß zu diesem Buch und für die umfassende und hoch kompetente Unterstützung. Ebenso herzlich danke ich meinem Agenten und Kooperationspartner Oliver Gorus für Motivation, Ideen und Dabeisein – auch bei diesem Buchprojekt hat dies mit voller Kraft gewirkt.

Und meine Familie: Meinen Eltern danke ich für ihre Unterstützung in einem Alltag mit Schreiben, „normaler“ Arbeit und Kind. Mein Mann Jobst Scheuermann und unser Sohn haben auch dieses Buchprojekt in liebevoller Weise mitgetragen – danke!

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß, Inspiration und Erfolg mit diesem Buch. Möge es neues Denken und überraschende (Schreib-)Erfolge in Ihrem Leben bewirken!

Ulrike Scheuermann