

Effizientes Schreiben in guter Atmosphäre

Autor:
Alexander Neidhardt

Sir Thomas Sean Connery ist eine britische Schauspiellegende, Filmproduzent und Oscar-Preisträger. Im Alter von 90 brillanten Lebensjahren schlief der einstige James Bond im Oktober 2020 für immer ein. Im tiefgreifenden Leinwand-spektakel *Forrester - Gefunden!* spielte er als William Forrester eine Hauptrolle. Das Filmdrama aus dem Jahr 2000 zeigt einen afroamerikanischen 16-Jährigen, der im zurückgezogen lebenden und verbitterten Weltklasseautor Forrester einen Mentor seiner außergewöhnlichen literarischen Fähigkeiten findet. Folgender Dialog ist in den Drehbüchern nachzulesen:

"Was?" "Du sollst schreiben!" "Ich muss erst überlegen." "Nein, überlegen kommt später. Den ersten Entwurf schreibst du mit dem Herzen. Anschließend nimmst du den Kopf und schreibst alles neu. Der erste Schritt zum Schreiben ist Schreiben. Allein der Fluss des Tippens bringt dich voran."

Ein gewöhnlich wirkender dahingeschriebener Austausch, jedoch für TexterInnen unglaublich tiefgreifend in seiner Aussagekraft. Experten führen das Ergebnis dieses Dialogs unter dem Begriff „*Freewriting*“ auf einen Nenner. Übersetzt heißt das so viel wie *mutig drauf los tippen und das Herz sprechen lassen*. Für die besten Geschichten (hört sich für Unternehmen kitschig an, ist es nicht!) braucht es zur guten Portion Mut ein wirkungsvolles Schreibumfeld zum Wohlfühlen. Die Auswirkungen eines Arbeitsplatzes mit gutem Flow werden häufig unterschätzt. textfitting® geht der Sache auf den Grund und erläutert die Zusammenhänge.

Effizientes Schreiben als Grundlage für Textergebnisse auf Spitzenniveau

Ein Patentrezept gibt es nicht, männliche und weibliche Texter sind schließlich so individuell wie ein Grashalm. Für einen ersten Fuß in der Tür schärft man zunächst das Bewusstsein mit einem Vergleich: Ein guter Maler klebt vor dem Streichen die Arbeitsfläche penibel genau ab, legt Folie auf dem Fußboden aus, stellt eine Leiter bereit und macht bereits am Vortag seine Arbeitsutensilien startklar. Auf Texterinnen und Texter übertragen bedeutet das: Ist die „Baustelle“ tippitoppi vorbereitet, glänzen später die Augen des Publikums. Vor Rührung und Freude wohlgerichtet. Nicht vor Schmerz!



Damit genug Vorgeplänkel. Gehen wir in medias res. Dabei kommen die textfitting-ZWÖLF ins Spiel. Die sind klein, fein und ohne Feng-Shui-Abendstudium schnell umsetzbar. Ok, zugegeben: Eine Prise Innere-Schweinehund-Challenge ist nötig, aber wie sagten unsere Großeltern schon so schön: Von nix kommt nix! Für die Umsetzung ist auch kein achteckiger Spagat nötig! Step by step die Stimmigsten rauskrallen und umsetzen. Der Suchtfaktor wird Sie dann automatisch mehr haben wollen!

Liebhaber der gepflegten Struktur drucken sich die textfitting®-ZWÖLF vor jeder Textchallenge aus.



1. Zeitplanung für den Text

Es geht los mit einem 50-Tonner. Ein realistischer Zeitplan ist das Alpha und Omega. Länge des Textes, Recherche-Dauer, Abgabetermin, 4-Augen-Prinzip, Korrekturgänge, fachlicher Schlusscheck, optische Anforderungen. Wie viel Zeit – nicht auf die Minute! – fühlt sich realistisch an? Jeder Schritt wird auf einem Blatt mit erwarteter Dauer kurz notiert. Die Summe ergibt die gesamt benötigte Projektzeit und die pflanzen Sie in Ihren Terminkalender. Wichtig: Texte schreiben ist kreatives Malochen. Nicht zu vergleichen mit Rasenmähen und Gurken ernten. Die Zeitplanung dient als wichtige Orientierung mit klarem Blick für ein Ziel. Sie ist natürlich nicht in Stein gemeißelt, einige Einflussfaktoren sind nicht planbar. Dennoch: Mit jeder erfolgreichen Planung verkleinert sich die Differenz im Soll-Ist-Abgleich und verbessert das Zeitgefühl.

2. Lüften: Sauerstoff / Zimmertemperatur

Sauerstoff ist das Lebenselixier Nummer 1. Durch Einatmen wird Sauerstoff aus der Luft über die Lunge in unser Blut aufgenommen. Über den Blutkreislauf gelangt dieser zu unseren Zellen und Organen. Dabei wird Energie erzeugt, die ein Kreativgehirn in Hülle und Fülle braucht. Vor jeder Challenge deshalb 15 Minuten Türen und Fenster öffnen (es sei denn, in Laufweite findet gerade ein Formel-1-Rennen statt). Das senkt die Kohlendioxid-Konzentration, die in geschlossenen Räumen durch Ausatmung im Durchschnitt bei 3000 ppm liegt. Frischluft weist einen Wert von etwa 380 ppm auf. Forscher der Universität von New York untersuchten den Zusammenhang zwischen Luftqualität und Denkvermögen. In sieben von neun Kategorien zeigten die Studienteilnehmer ab einem Wert von 1000 ppm „signifikante Einschränkungen“.

3. 15 Minuten Festplatten-Neustart

Während der Arbeitsraum mit frischem Sauerstoff geflutet wird, machen Sie sich 10 - 15 Minuten startklar und kühlen die eigene Festplatte auf eine gute Arbeitstemperatur. Raus in die Freiheit und um den Block, natürlich ohne störende Informationsquellen. Handy und Co. brauchen keinen Frischekick! Dabei achten Sie auf eine entspannte tiefe Atmung (siehe 12) und fokussieren sich im Warm-up-Modus auf die vor Ihnen stehende Herausforderung. Das Gehirn ist in dieser Phase gierig auf eine Überdosis Sauerstoff, denn dieser fördert im Organismus das kreative und strategische Denken.

4. Störquellen auf Standby

Der Name ist Programm. Störquellen STÖREN und darunter leidet entweder das Textergebnis, mindestens jedoch die Effizienz und der Zeitplan. Zeitmanagement-Experte Prof. Lothar Seiwert spricht in diesem Zusammenhang vom Sägeblatt-Effekt. Dann wird aus einem Einstunden-Projekt eine nicht enden wollende Tagesdauerquälerei. Durch konsequente Fixierung werden Ziele in der geplanten Zeit erreicht, dabei „macht Übung den Meister“. Telefon, Handy, E-Mail-Programm, KollegInnen oder diverse Messenger auf dem PC sind besonders raffinierte Zeitdiebe.

5. Positive Selbstüberzeugung

Phasenweise mag das schräg klingen – und doch hilft Lamentieren nicht weiter: Im Kopf entscheidet sich einfach alles. Mit positiven Gedanken und Vertrauen in das eigene Selbst (Selbstvertrauen!) treibt der Stein das Projekt an, statt sich zur unüberwindbaren Hürde aufzuplustern. Positive oder negative Glaubenssätze (Fachsprache „Affirmation“) sind verantwortlich für unsere innere Haltung. Der fieseste, den wir kennen: „Ich schaffe das nicht.“ Umgekehrt ein wichtiger Mutmacher: *„Jeder Schritt bringt mich meinem Ziel ein Stück näher.“* Gedanken prägen das Bewusstsein. Tägliches Ausdauertraining: Notieren Sie alle negativen Glaubenssätze auf der einen Seite, stellen dem die positive Umwandlung gegenüber und beginnen mit dem Glauben an die positiven Überzeugungen. Manchmal funktioniert das nach wenigen Tagen erstaunlich gut.

Wenn Sie gar nicht weiterkommen, kontaktieren Sie die textfitting®-Crew per E-Mail: mail@textfitting.de.

6. Angenehmes Licht

Licht ist Leben – und ein wichtiges Leistungs mosaik für Siegertexte! Licht wirkt belebend auf unseren Organismus und begünstigt die Glückshormonausschüttung. Gute Lichtverhältnisse wirken somit erheblich auf die Textqualität. Tages- bzw. Sonnenlicht ist DIE konkurrenzlose Lichtquelle schlechthin. In den Abendstunden oder in dunklen Büroräumen brauchen wir hingegen Lieblingslicht. Ein angenehm warmer Ton oder indirektes Licht schaffen eine super Arbeitsatmosphäre. Und hey, an alle Männer, die jetzt die Augen rollen: Ausprobieren ist die Devise, auch wenn es uncool klingt!

Apropos Licht: Die regelmäßige Messung des Vitamin D-Status ist ein wichtiger Indikator für die Texter-Gesundheit. Gute Informationen dazu unter natuerlich-netzwerk.de.



7. Tägliche Vitalstoff-Tankstelle

Unser Organismus braucht fortwährend lebenswichtige Vitalstoffe, damit Körper und graue Zellen die Bühne rocken. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, essentielle Fettsäuren, Aminosäuren und sekundäre Pflanzenstoffe sind wichtig für das Schreibgehirn. Die stecken massenweise in saisonalen Produkten aus der Region. Die leckere Gurke vom Balkon, die Paprika aus dem Hochbeet, Erdbeeren vom Feld und die Kartoffeln vom Hofladen. Dazu nach Lust und Laune ein Stückchen Fleisch vom „echten“ Metzger ohne Massentierhaltung. textfitting®-Stoffwechselbooster: Trinken Sie jeden Morgen ein Glas stilles Wasser mit ein paar Bio-Zitronenspritzern. Dann 10 Minuten bis zum Frühstück warten.





Wer aufräumt, hat Erfolg! Papierberge treiben nur das Gedankenkarussell an: „Oh, das darf ich nicht vergessen...“ – „Ui, wann soll ich das nur machen...“ – „Mein Gott, bis morgen muss ich das noch schaffen...“ – „Wenn ich nur wüsste, wie ich das angehen soll...“ – „Nö ... mach' ich morgen...“.

8. Schreibtisch Rambazamba

Ein aufgeräumter Schreibtisch ist die Organisationsgrundlage für effektives Arbeiten. In Step 1 misten Sie das Büro grundlegend aus und unterziehen die Grünpflanzen einem Vitalcheck. Dauert 1 bis 2 Tage, wirkt unglaublich befreiend und schafft ein Maximum an Klarheit. Stichwort Fokussierung: NEIN. Unser Gehirn ist nicht dafür ausgelegt, 12 Dinge gleichzeitig zu meistern. Das geht ab und an bei leicht verdaulichen Dingen. Aber nicht, wenn der Leser auf ein sprudeliges Textergebnis wartet!

9. Achtsames Trinken

Jetzt wird's kriminell gesund. Ja, aber wenn's hilft, was soll man machen? Wasser ist eine mächtige Medizin. Und wer gute Texte schreiben will, der kann sich nicht mit Rotwein-Fontänen zufrieden geben. Also: Wasser ist ein Muss auf dem Schreibtisch. Mineralwasser ist in Deutschland geschützt und bekommt den Vorzug vor ungeprüftem Leitungswasser. Frauen schaffen mit 2 Litern über den Tag verteilt ein gutes Pensum, Männer mit 2,5 Litern einen halben Liter mehr. Der Grund für das tägliche Wasser-Massaker hat es in sich! Unser Gehirn besteht zu 2/3 aus Wasser und reagiert äußerst sensibel auf einen Mangel. Die Gehirnzellen trocknen aus. Reizbarkeit, schlechte Konzentrationsfähigkeit und mangelnde Energie machen dann vor der fleißigen Texterseele nicht halt.

10. Für Genuss-Schreibchampions: Duftlampe

Vooooooooooooooooorsicht, jetzt geht's über die Grenzen. Nach schönem Licht auch noch Riechzeugs. Na gut, wenn's doch aber in Gottes Namen hilft. Hopp, auf geht's. Angenehme Lieblingsdüfte regen nämlich auf geniale Art und Weise unser Kreativzentrum im Gehirn an. Wichtig, sonst geht der Schuss nach hinten los: Für Duftlampen ist alles außer 100% naturreinen Ölen No-Go-Area. Feine anspruchsvolle Texternäschen schauen sich gerne bei Primavera mal um. Das Schnuppern feiner Düfte wirkt als echte Inspirationsquelle, egal ob bei der Arbeit oder zur Entspannung.

11. Eine Frage der Haltung

Statistiken zufolge verbringen wir durchschnittlich 10 Jahre!!! unseres Lebens mit Sitzen - am Arbeitsplatz! Da lohnt sich der Blick auf die optimale (Sitz-)Haltung hoch 12 im Quadrat. Knapp 50 cm sollten die Augen vom Bildschirmmittelpunkt (auf gleicher Höhe) trennen, beide Füße berühren fest den Boden bei einem 90 Grad Winkel der Beine. Die Wirbelsäule ist in ihrer natürlichen Doppels-Form am glücklichsten und berührt dabei die Bürostuhllehne. Maus und Tastatur liegen so nah an der Tischkante, dass die Unterarme parallel zur Tischplatte aufliegen. Heißt: Rundrücken (der gefürchtete „Buckel“), Schultern nach vorne gebeugt, Füße/Beine überkreuzt und ein friedliches Lungern im Stuhl wirken auf Dauer wie körperliche Folter.

**Schöne Übung: 40 + 15 + 5: Pro Stunde
40 Minuten sitzen, 15 Minuten stehen
und 300 Sekunden laufen.**

Energie-Fitting-Rezepte für Textgenies

Frühstücksdrink Bircher Art

Ihr Einkaufszettel (4 Gläser): 250 ml Apfelsaft, 3 EL Haferflocken, 2 EL gemahlene Mandeln, 1 Birne, ½ Mango, 150 g fettarmer Joghurt, 3 EL Knuspermüsli

So geht's: Haferflocken und Mandeln mischen. Den Apfelsaft kurz aufkochen, über die Hafer-Mandel-Mischung gießen und abkühlen lassen. Die Birne waschen, das Kerngehäuse entfernen, grob zerkleinern und zum Apfelsaft-Mix geben. Joghurt ebenfalls hinzufügen und alles mithilfe eines Pürierstabs fein mixen. Die Mango in kleine Würfel schneiden. Den Müsli-Drink auf Gläser (je 150 ml) verteilen und mit Knuspermüsli und Mangowürfeln bestreuen.

Leckere Gemüsesuppe

Sie benötigen: 350 g Möhren, ¼ Sellerieknolle, 2 Stangen Porree, 2 rote Zwiebeln, 3 bis 4 Knoblauchzehen, ca. 20 g Ingwer, ½ Chili, 600 ml Gemüsebrühe, Bratöl, Salz, Pfeffer, Kurkuma

So wird's lecker: Möhren und Sellerie waschen, schälen und klein schneiden, den Porree in feine Ringe schneiden. Anschließend Zwiebeln und Knoblauch hacken, Ingwer schälen und fein raspeln. Die Chilischote gründlich waschen, entkernen und in ganz feine Streifen schneiden. Nun Bratöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch kurz andünsten bis sie glasig sind. Danach alle weiteren Zutaten hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Guten Appetit.

12. Bewusste Atmung – alles

Yoga oder wie?

Häh, was bitte genau hat die Atmung mit Texten zu tun? Hört sich nach Weicheiertum an! Berechtigte Frage, hier die Antwort: Die Atmung steuert unglaublich viele Körperfunktionen, weil sie jedoch ganz automatisch abläuft, machen wir uns kaum Gedanken. Lohnt sich aber halt wirklich! Wichtig: Fürs Atmen ist die Nase da, der Mund hat andere Aufgaben. Durch tiefe „nasale“ Atmung (so nennen das die Wissenschaftler, wenn wir durch die Nase atmen) erreichen wir eine 10-15% höhere Sauerstoffsättigung des Blutes. Das löst Freudensprünge in allen Organen aus. Forscher fanden zudem heraus, dass Nasenatmung den Parasympathikus aktiviert und wir in unsere innere Mitte kommen.

Dort angekommen, lassen sich fantastische Texte zaubern.



Die textfitting® - ZWÖLF

Auf die Plätze, fertig los! Neue Text-Challenge in Gang – dann einfach die unten stehenden Punkte abhaken.

- 1. Zeitplanung für den Text:** Textlänge, Recherche, Optik....Yes, grobe Zeitplanung steht!
- 2. Lüften:** Zimmertemperatur passt, Fenster offen, Sauerstoff willkommen!
- 3. Festplatten-Neustart:** Sauerstoff tanken, Muskeln und Gehirnzellen lockern. Startklar!
- 4. Störquellen auf Standby:** Telefon, Handy und Co. gönnen sich ein Päuschen, los geht's!
- 5. Positive Selbstüberzeugung:** Zweifel beiseite geschoben, Optimismus aufgedreht!
- 6. Angenehmes Licht:** Tageslicht oder Lieblingslichtquelle im Start-Modus!
- 7. Tägliche Vitalstoff-Tankstelle:** Mmmh...eine gesunde Vitamin-Dosis steht bereit!
- 8. Schreibtisch Rambazamba:** Chaos beseitigt, Platz sauber!
- 9. Achtsames Trinken:** Wasser, Tee oder Schorle – das Lieblingsgetränk ist griffbereit!
- 10. Für Genuss-Schreibchampions: Duftlampe:** Einmal in Duftwelten abgetaucht!
- 11. Eine Frage der Haltung:** Stuhl, Bildschirm und Co. individuell angepasst!
- 12. Bewusste Atmung – alles Yoga oder wie?** Einatmen – Ausatmen – na, geht doch!