

Michael Draksal

# Schreiben im **Flow**

So legst Du den  
Schalter um



# HÖRBUCH

# Tracklist

- 01 Meine Droge ist ... der Schreibrausch!
- 02 Was ist eigentlich ein Schreibrausch?
- 03 Wie fange ich an?
- 04 Was sage ich meinem Partner, meiner Familie, meinen Freunden?
- 05 Wo schreibst Du?
- 06 Wie fühlt sich Dein Flow an?
- 07 Wie stimmst Du Dich ein?
- 08 Welche Erlaubnis fehlt Dir noch?
- 09 Wie erholst Du Dich?
- 10 Meistertipps
- 11 Schreibwettkampf

Die **Arbeitsblätter** zu  
diesem Hörbuch  
findest Du als  
Kopiervorlage auf



[www.Schreiben-im-Flow.de](http://www.Schreiben-im-Flow.de)

*Ich bin elektrisiert.*

*Ich habe das Gefühl, Teil von etwas Großem zu sein.*

*Ich inspiriere die Welt.*

*Ich schreibe Geschichte.*

*Die Wörter sprudeln aus mir heraus.*

*Im meinem Kopf gibt es eine große Party, ein Feuerwerk an Ideen.*

*Meine Texte sind wichtig und bedeutsam.*

*Ich bin voll bei mir, fokussiert und eins mit dem Text.*

*Ich schreibe mich frei.*

*Ich spüre die Magie.*

*Alles ist gut.*

## Meine Droge ist ... der Schreibrausch!

**Vor 21 Jahren hatte ich meinen ersten Schreibrausch!** Ich erinnere mich noch so deutlich daran, als wäre es gestern. Er dauerte die ganze Nacht. Ich hatte mir vom Hausmeister des Studentenwohnheims den Schlüssel für den PC-Raum besorgt, mich abends dort eingeschlossen und einfach drauf los geschrieben («frei Schnauze»). *Psychologie im Schießsport* – ein praktisches Trainingshandbuch zur mentalen Vorbereitung für Sportschützen. 10 Stunden später war die Rohfassung des Manuskriptes fertig. Erst mit Sonnenaufgang gegen 6 Uhr in der Früh wurde mir bewusst, was gerade passiert war: Ich hatte einen Schreibrausch!

Dieses **Coaching in Hörbuchform** richtet sich an alle, die schreiben. Sei es im privaten Bereich: Die eigenen Gedanken aufschreiben, eine emotionale Rede für eine Hochzeit formulieren, für Texte im Business-Kontext: treffend formulierte E-Mails mit Inspirationskraft, Manuskripte für Ansprachen und Präsentationen, bis hin zum Schreib-Profi, also Texter, Blogger, Redakteure, Songwriter und Autoren von Sachbüchern, Kurzgeschichten und Romanen, Thriller, Science-Fiction, Fantasy ... Was schreibst Du?

«Das beste Erlebnis führt zum besten Ergebnis.»

**Ich wünsche Dir viel Spaß und viele Flow-Erlebnisse auf Deiner Reise!**

**Michael Draksal, M.A.**  
Sportwissenschaftler & Trainer  
[www.Michael-Draksal.de](http://www.Michael-Draksal.de)

PS: Es gibt zu diesem Buch eine online-Community. Wenn Du Fragen hast oder Dich mit anderen austauschen möchtest, komm gern dazu:

[www.Schreiben-im-Flow.de](http://www.Schreiben-im-Flow.de)



# Tintenklecksbilder

Ein Tintenklecksbild ist auf den ersten Blick chaotisch, verwirrend, verstörend. Durch die Klappfalttechnik ergibt sich jedoch eine Symmetrie. Linke und rechte Seite sind gleich. Je länger Du auf ein Tintenklecksbild schaust, umso mehr entdeckt Dein Gehirn diese Symmetrie, diese Muster im Chaos. Dein Gehirn wird in einen «**Aha-Zustand**» versetzt. In diesem Zustand kommst Du viel leichter auf neue Ideen.

---

**Im Folgenden findest Du 13 Tintenklecksbilder, die sich besonders gut zur Inspiration eignen. Nimm 1–3 Tintenklecksbilder pro Session. Das reicht.**

---

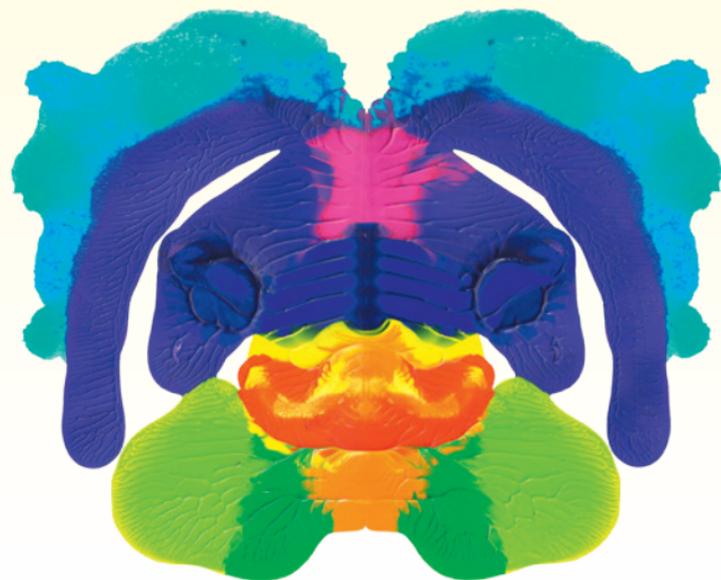
## Ablauf

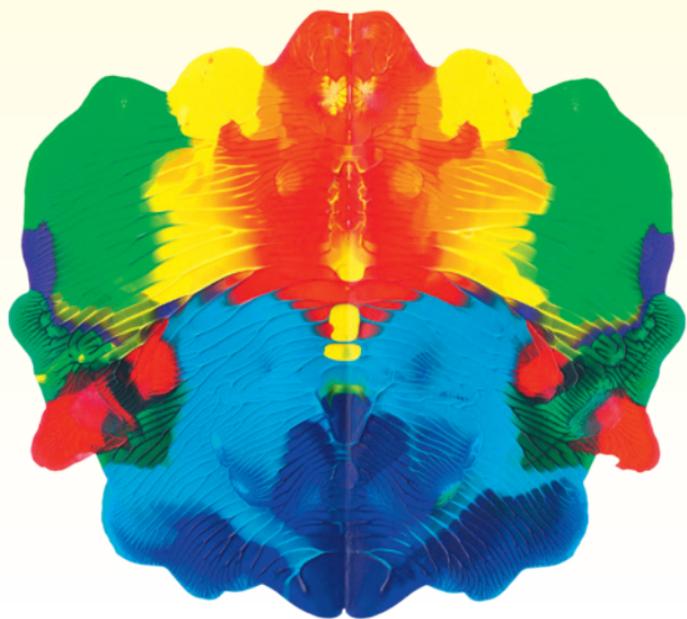
1. Entspann Dich. Lass Dich auf diese Kreativ-Technik ein.
2. Sprich Deine aktuelle Frage laut aus, am besten als «W-Frage» formuliert, z. B. «Wie geht die Geschichte jetzt weiter?», «Was macht mein Protagonist als nächstes?», «Was wäre ein guter Twist am Ende?»
3. Schau auf ein Tintenklecksbild und beantworte die Frage: «Was könnte das sein?»
4. Sprich laut aus, was Du in dem Bild siehst, ohne dabei zu kritisch zu sein. Das ist eine Kreativ-Übung, Du darfst gern absurde Dinge sagen.
5. Nach 1–3 Minuten ziehe Rückschlüsse auf Deine ursprüngliche Frage: Geben Dir Deine Interpretationen Antworten auf Deine Ausgangsfrage?

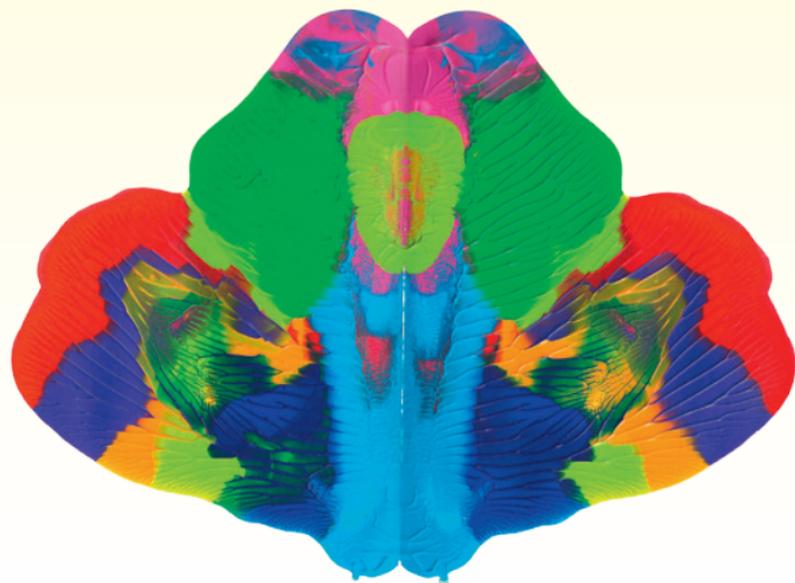
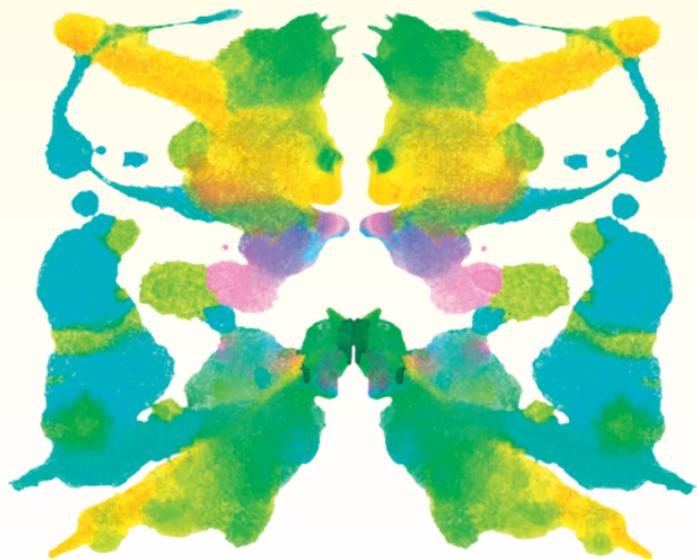
**Gesamtdauer dieser Kreativtechnik: ca. 10 Minuten.**





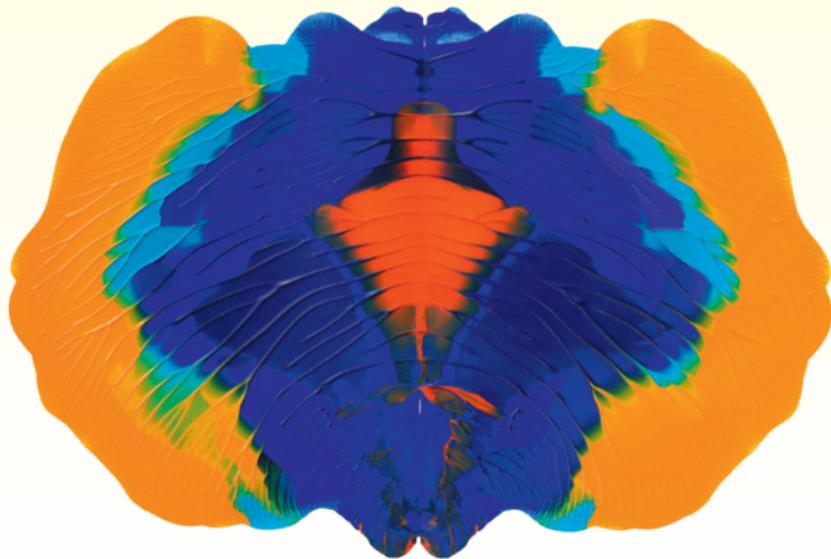








## Dein Text als **HÖRBUCH**?



### Ist Dein Text fertig?

Dann lass uns darüber sprechen, wie daraus ein **Hörbuch** wird.  
Das ist heutzutage leichter als Du denkst!  
Wir haben ein **großes Netzwerk** an professionellen Sprechern  
und sind im **Hörbuch-Download-Markt international** stark  
aufgestellt.

Dein Text wird **professionell vertont** und über uns in alle  
relevanten Download-Portale und Streaming-Dienste eingespielt,  
z.B. bei **Spotify, Deezer, Audible, iTunes, Google Play, Thalia,**  
**Claudio, Apple Music** und viele mehr!



... and many more!

Mehr erfahren unter:

[www.Draksal-Audio.de](http://www.Draksal-Audio.de)

# Hattest Du schon mal einen Schreibrausch?



Michael Draksal

## Schreiben im Flow

So legst Du den Schalter um

160 Seiten, 14,8 x 21 cm,  
durchgehend farbig  
ISBN 978-3-86243-229-5  
Draksal Fachverlag • 14,90 €

**Auch als E-Book erhältlich bei:**

ISBN 978-3-86243-144-1 (E-Pub-Version)  
ISBN 978-3-86243-145-8 (PDF-Version)



## Impressum

### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek  
verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Draksal, Michael (2019):  
*Schreiben im Flow. So legst Du  
den Schalter um. HÖRBUCH*  
Leipzig: Draksal Fachverlag.  
ISBN 978-3-86243-241-7

### Auch als Buch erhältlich:

ISBN 978-3-86243-229-5

### Auch als E-Book erhältlich:

ISBN 978-3-86243-230-1 (E-Pub)  
ISBN 978-3-86243-231-8 (PDF)

### Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag  
Postfach 10 04 51  
D-04004 Leipzig  
Deutschland  
[www.draksal-verlag.de](http://www.draksal-verlag.de)

### Satz & Grafik

Katja Krüger

### Bildnachweis

*Draksal Fachverlag GmbH:*  
5 (Portrait Michael Draksal),

### © 2019 Draksal Fachverlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

## Hattest Du schon mal einen Schreibrausch?



Du vergisst alles um Dich herum, gehst voll auf in dem **Moment** und die Wörter sprudeln nur so aus Dir heraus. Fast automatisch und **hochkreativ**. Hinterher fragst Du Dich: Wie habe ich das nur geschafft?! Und bist erstaunt über Dich selbst. Ein sehr sehr schönes Gefühl.

Das Interessante an diesem **Flow-Zustand** ist, dass die Leistung, die wir in diesem Zustand zeigen, sehr hoch ist. Eine persönliche Bestleistung. Geistesblitze, Kreativität, Produktivität sind charakteristisch für den Schreibrausch. Mit diesem Hörbuch stelle ich Dir einen **Trainingsplan** vor, wie Du beim Schreiben häufiger in den Flow kommst.

**Geeignet für alle, die schreiben.**

Autor **Michael Draksal** ist Sportwissenschaftler und Trainer und überträgt in diesem Hörbuch die besten Übungen aus der modernen Trainingslehre in die Schriftsteller-Welt. Schluss mit Schreibblockaden und Zweifel – **Komm jetzt in den Schreibflow!**

[www.Schreiben-im-Flow.de](http://www.Schreiben-im-Flow.de)