

FREIES SCHREIBEN

Das freie Schreiben ist eine Kreativitätstechnik, mit der Ideen frei, ohne Wertung, Korrektur, Druck oder Zwang, zum Ausdruck gebracht werden können.



Beim freien Schreiben gibt es keine strikten Regeln oder Anweisungen, sodass die Kreativität nicht eingeschränkt wird. Das freie Schreiben kann somit immer dann eingesetzt werden, wenn du eine Idee hast, mit der du dich konstruktiv, ohne innere*n Kritiker*in, auseinandersetzen möchtest. Mit dieser Kreativitätstechnik kannst du auch deinen Businessplan formulieren oder z. B. den Arbeitsauftrag der Walt-Disney-Methode in der Rolle der Träumerin oder des Träumers bearbeiten.

SO GEHT'S

1 Plane mindestens 15 bis 30 Minuten ein.

Nimm dir ein leeres Blatt Papier und lass deine Gedanken fließen. Setz dich konstruktiv mit deiner Idee auseinander und setze beim Schreiben nicht ab. Was ist an deiner Idee z. B. noch ausbaufähig?

2

3 Der so entstandene Text dient als Ausgangspunkt für deinen nächsten Text. Lies dir deinen Text durch und wähle Aspekte aus, über die du ebenfalls schreiben möchtest. Diese Methode kannst du so oft wiederholen, bis du über jeden Aspekt deiner Idee geschrieben hast.

Es ist wichtig, dass du nicht kritisch mit dir selbst bist. Das Ziel ist es nicht, eine veröffentlichungsreife Idee zu präsentieren.

4

5 Als Output hast du einen oder mehrere längere Texte, die deine Gedanken unkommentiert widerspiegeln. Somit kannst du außerdem identifizieren, welche Aspekte deiner Idee von zentraler Bedeutung sind.



Mithilfe der auf der vorangegangenen Seite beschriebenen Punkte bist nun du an der Reihe frei und spontan draufloszuschreiben.

- Was kommt dir zu deiner Idee in den Sinn?
- Was beschäftigt dich besonders?

Nimm dir 15 bis 30 Minuten Zeit und lies dir am Ende deinen Text in Ruhe durch. Dein Text dient als Grundlage für deine weiteren Schritte.

- Welche Erkenntnisse kannst du aus deinem Text schließen?
- Welche Aspekte deiner Idee sind von zentraler Bedeutung?

A large, empty, light blue rounded rectangular area intended for free writing.