

Aufgabe	Titel	Reine Schreibzeit	Ziele	Methoden/ Hilfsmittel
1. Samstags aufgabe, Aufgabe 1	Warm schreiben	5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> - Alltag loslassen - schneller schreiben - flüssiger formulieren - Schreiben ohne Zensur 	- offenes Freewriting
1. Samstags aufgabe, Aufgabe 2	Meine Schreibthemen	10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> - sich auf ein Thema einzulassen - Ideen generieren - alle Ideen zulassen - flüssiger formulieren 	- fokussiertes Freewriting
MoF 1	Mein Schreib-Ich in fünf Jahren	10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> - positive Gefühle entwickeln - Ziele entwickeln - sich als Autor/in wahrnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> - Visualisierung - Best Possible Self - Freewriting
MoF 2	Auf der Suche nach neuen Schreiborten	14 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> - flexibel sein - an unterschiedlichen Orten schreiben 	- Freewriting
MoF 3	Mit Schreib- anregungen in den Flow schreiben	10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> - Material sammeln - Ideen generieren - spontan schreiben - Schreibblockaden aktiv vorbeugen 	- Freewriting
MoF 4	Ideen mit einem Cluster generieren	15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> - Schreibtechnik erlernen - Ideen generieren 	<ul style="list-style-type: none"> - nicht-lineare Schreibmethode: Clustern - Freewriting
MoF 5	Gefühle - Über Sinne schreiben	15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> - Ideen generieren - innere Bilder erzeugen - sich einem Gefühl bewusst über alle Sinne nähern 	- assoziatives Schreiben
2. Samstags aufgabe, Aufgabe 1	Die Schreibängste entdecken	5 bis 8 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> - Schreibängste aufspüren 	- Freewriting

Aufgabe	Titel	Reine Schreibzeit	Ziele	Methoden/ Hilfsmittel
2. Samstags aufgabe, Aufgabe 2	Sich mit Schreibängsten auseinandersetzen	27 bis 32 Minuten	- in Kontakt treten mit den Schreibängsten - Lösungen finden	- Selbstanalyse - Dialog - Brief an sich selbst schreiben
MoF 6	Neue Themen entdecken	13 Minuten	- Ideen generieren	- Cluster - Liste
MoF 7	Inspiration: Von anderen Autoren lernen	10 Minuten	- Inspiration	- Freewriting - Hilfsmittel: Roman
MoF 8	Bilder erzeugen	8 Minuten	- Ideen generieren	- Wortliste - assoziatives Schreiben
MoF 9	Schreibanregung: Titelsuche	10 Minuten	- Themenvorgabe als Ausgangspunkt für Ideensammlung nutzen	- Cluster
MoF 10	Schreib mal über ...	10 bis 15 Minuten	- Ideen generieren - über etwas Alltägliches schreiben	- Schreibanregung
3. Samstags aufgabe, Aufgabe 1	Dialog mit dem inneren Kritiker	10 bis 15 Minuten	- Begegnung mit dem inneren Kritiker - negative Glaubenssätze beseitigen	- Gedankenstopp - imaginärer Dialog
3. Samstags aufgabe, Aufgabe 2	Fiktives Interview zur Ideengenerierung/ Text schreiben	30 bis 45 Minuten	- Gedankenstopp- methode ausprobieren - Ideen generieren	- Gedankenstopp - Hilfsmittel: Google Bilder
MoF 11	Schreibauszeit mit Elfchen	9 Minuten	- Verdichten von Gefühlen - kreative Schreibauszeit	- Elfchen
MoF 12	Inspiration für Geschichten: Momentaufnahme Teil 1	10 Minuten	- Ideen generieren	- Reizfragen

Aufgabe	Titel	Reine Schreibzeit	Ziele	Methoden/ Hilfsmittel
MoF 13	Inspiration für Geschichten: Momentaufnahme Teil 2	10 Minuten	- Bewusstmachung: Rohtext - Perfektion loslassen	- Rohfassung - unter Zeitdruck schreiben
MoF 14	Bewegung im Schreibprozess	13 Minuten	- Wahrnehmung: Auswirkungen eines Positionswechsels auf das Schreibverhalten - Bewegung im Schreiballtag	- Freewriting - Satzanfang als Stimulus - im Stehen schreiben - Hilfsmittel: Bügelbrett oder Stehpult
MoF 15	Figurenentwicklung auf psychologischer Ebene	12 Minuten	- psychologische Dimension in der Figurenentwicklung miteinbeziehen	- drauflosschreiben - Cluster
4. Samstagsaufgabe, Aufgabe 1	Schreibverhalten bewusst machen	40 Minuten	- Schreibverhalten analysieren - Selbstreflexion	- Reizfragen
4. Samstagsaufgabe, Aufgabe 2	Schreibmotivation verbessern	37 Minuten	- Schreibverhalten analysieren - Selbstreflexion	- Reizfragen
4. Samstagsaufgabe, Aufgabe 3	Sich selbst einen Motivationsbrief schreiben	20 bis 25 Minuten	- Motivation - Erinnerung an eigene Grundsätze schaffen	- Brief an sich selbst - ein Dritter schickt den Brief ab
MoF 16	Ideensammlungsmethode - Frage/Antworten	10 Minuten	- Ideen generieren	- Reizfragen - Ideenskizze
MoF 17	Schreib mal über ...	10 Minuten	- Ideen generieren - über etwas Alltägliches schreiben	- Schreibenanregung

Aufgabe	Titel	Reine Schreibzeit	Ziele	Methoden/ Hilfsmittel
MoF 18	Sinne/Farben	15 Minuten	- Farbstimulation: Gefühle hervorrufen	- Hilfsmittel: Farbiges Papier oder Farbstifte - feinstoffliche Frequenzen der Farben nutzen - Reflexion
MoF 19	Schreibanregung: Szene schreiben	10 Minuten	- einen Satz oder eine Situation als Schreibanregung nutzen	- Freewriting - ggf. Cluster
MoF 20	Fotostimulus für Geschichten	15 Minuten	- Ideen generieren - Ideen auswerten und in eine Reihenfolge bringen - Ideen kategorisieren	- Hilfsmittel: Suchmaschine - Foto als Schreibanregung nutzen - assoziatives Schreiben
5. Samstags aufgabe, Aufgabe 1	Mein idealer Leser	15 Minuten	- Motivation - sich seiner Zielgruppe bewusst werden	- Cluster oder Freewriting
5. Samstags aufgabe, Aufgabe 2	Brief schreiben	15 Minuten	- Kontaktaufnahme mit imaginärem Leser - innere Klarheit erlangen - Darlegung eines Schreibprojekts - Gefühle hinsichtlich des Schreibprojekts klären	- Freewriting - Brief
MoF 21	Schreibanregung: Szene schreiben	10 Minuten	einen Satz als Schreibanregung nutzen	assoziatives Schreiben

Aufgabe	Titel	Reine Schreibzeit	Ziele	Methoden/ Hilfsmittel
MoF 22	Die Wahl des Namens weckt Assoziationen	10 bis 12 Minuten	- Bewusstsein schaffen für richtige Namenswahl in Geschichten	- Hilfsmittel: Telefonbuch oder ggf. Online-Telefonbuch - assoziatives Schreiben
MoF 23	Listen schreiben	10 Minuten	- Ideen generieren - Ideen zulassen - Inspiration	- Liste
MoF 24	Show, don't tell!	10 bis 15 Minuten	- sich an Gefühle erinnern - Gefühle in eigene Worte fassen - neue Bilder zu Gefühlen für den Leser schaffen	- Reizfragen - Imagination
MoF 25	Schreibanregung: Schauplatz	10 bis 15 Minuten	- Ideen generieren - literarische Schauplätze anhand von Fotos auswählen	- Hilfsmittel: Internet - Freewriting - assoziatives Schreiben - Fotos von Orten als Schreibstimuli nutzen
6. Samstagsaufgabe, Aufgabe 1	Papiergespräche	15 bis 20 Minuten	- Kontaktaufnahme mit imaginärem Dialogpartner, bspw. um Probleme zu klären und sich zu fokussieren - Ideen generieren	- Papiergespräch - Liste
6. Samstagsaufgabe, Aufgabe 2	Journal	5 Minuten	- Ideen generieren - Motivation - Selbstreflexion	- Journal - Fragen an ein Schreibprojekt stellen
MoF 26	Keine-Lust-Phasen durch Kreativität vermeiden	10 Minuten	- Experimentieren mit Perspektivwechsel	- Hilfsmittel: bereits vorhandener Text - Brief - Perspektivwechsel

Aufgabe	Titel	Reine Schreibzeit	Ziele	Methoden/ Hilfsmittel
MoF 27	Reinigungsprozess	10 bis 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> - „Gehirnentleerung“ - Kreativität fördern - Selbstreflexion - sich von negativen Gedanken befreien - fokussierter und bewusster handeln 	- Morgenseiten nach Julia Cameron
MoF 28	Figuren- charakterisierung 1	10 bis 15 Minuten	- Figuren entwickeln	- Reizfragen
MoF 29	Figuren- charakterisierung 2	15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> - Figuren entwickeln - Rolle der Figur überlegen 	<ul style="list-style-type: none"> - Reizfragen - Freewriting
MoF 30	Inspiration: Wahre Geschichten nutzen	10 Minuten	- Ideenfindung durch Schlagzeile	<ul style="list-style-type: none"> - Hilfsmittel: Onlinezeitung - innerer Monolog oder Dialog mit szenischen Anteilen - assoziatives Schreiben