

# *Heilsames Schreiben*

## *Verbundenheit*



# Verbundenheit

Nimm das Wort „VERBUNDENHEIT“ und schreibe die Buchstaben in einer Reihe untereinander. Oder nimm dieses Blatt als Vorlage.

V

E

R

B

U

N

D

E

N

H

E

I

T

5 Minuten schreiben: Schreibe zu jedem Buchstaben ganz intuitiv Wörter auf, die dir einfallen.

Überfliege die Wörter und wähle das aus, was am meisten Energie hat.

10 Minuten schreiben: Schreibe ein Freewrite zu diesem Wort. Und wenn du magst, dann schreibe anschließend eine Essenz daraus.

***\*Freewriting:** Free Writing ist eine kreative Schreibmethode, die auf Ken Macrorie in den 60er Jahren zurückgeht. Ziel ist es, den inneren Kritiker, den analysierenden und kritisierenden Teil in uns auszuschalten. Beim Freewriting darfst du einfach drauflosschreiben, deine Hand wird zum Kanal deiner inneren Weisheit und der Verstand tritt in den Hintergrund. Rechtschreibung und Grammatik sind unwichtig. Wenn du beim Schreiben auf ein ganz anderes Thema kommst, ist das auch in Ordnung. Schreibe möglichst ohne zwischendurch Pausen zu machen und nachzudenken, was du schreiben willst. Wenn dir nichts einfällt, dann schreibe, dass dir nichts einfällt. Und lass dich vom Fluss des Schreibens weitertragen. Und sei sicher: Es geht immer weiter.*

*Ich weiß nicht was ich denke, bis ich darüber schreibe.  
Joan Didion*

## Deine Essenz schreiben

Das geht in folgenden Schritten:

1. Überfliege deinen Text noch mal
2. Unterstreiche Wörter und Satzteile, die die spontan ansprechen mit einer anderen Farbe.
3. Schreibe diese Worte und Sätze auf ein separates Blatt Papier – nicht ordentlich untereinander, sondern kreuz und quer.
4. Nimm ein neues Blatt und schreibe aus diesen Wörtern und Sätzen eine Essenz aus 3-5 Sätzen.
5. Du musst nicht alles verwenden, was du aufgeschrieben hast und darfst auch Wörter ergänzen.
6. Lies dir deine Essenz laut vor und nimm die Botschaft wahr, die dein weises Ich dir damit schickt.