

Wie kann man mit der Methode Free Writing ins Schreiben kommen?

In diesem Video geht es um Free Writing, eine Arbeitstechnik, die den Einstieg in das Schreiben erleichtern soll. Die grundlegende Idee dieser Methode ist, dass man ins Schreiben kommt und loslegt. Die Angst vor dem leeren Blatt soll überwunden werden. Durch das Free Writing kann das Schreiben in Gang gebracht werden. Im Studium ist das ja immer wieder Thema. Eine weitere Grundidee dieser Methode ist es, die Schere im Kopf zu überwinden. Nicht alle Gedanken und Ideen werden im fertigen Text verwendet. Deshalb ist es wichtig, sich selbst auch mal die Erlaubnis geben, etwas nicht Perfektes aufzuschreiben.

Aber wie funktioniert diese Technik?

- Zuerst Papier und Stift bereitlegen.
- Dann alles zur Beispielfrage aufschreiben „Welche Hürden begrenzen mich in meinem Arbeitsalltag?“
- Als nächstes 5 Minuten schreiben, ohne den Stift abzusetzen.
- Dabei auch Nebengedanken aufschreiben, wie zum Beispiel „Jetzt fällt mir nichts mehr ein“.
- Der Text bleibt privat und muss mit niemandem geteilt werden.

Also: Blatt, Stift und Thema stehen bereit. Jetzt können wir 5 Minuten schreiben ohne zu unterbrechen.

Und was macht man dann mit dem Text? Hier gibt es vor allem drei Möglichkeiten:

1. Der Text wird systematisch überarbeitet werden, indem Unwichtiges gestrichen, Interessantes ausgearbeitet und Zitate eingearbeitet werden.
2. Einer Person des Vertrauens die wichtigsten Inhalte vorstellen. Fokus: Das war besonders interessant. Sich dabei Rückmeldungen zu den eigenen Gedankengängen holen.
3. Oder das Free Writing dient einfach dazu sich bewusst zu machen, was man schon alles über ein Thema weiß – das ist oft viel mehr, als man vorher denkt!

Dann kann es ja nun auch für Wilma losgehen!

Prof. Dr. Helen Knauf

Hochschule Fulda
Fachbereich Sozialwesen
Raum: O 111
Tel: + 49 (0) 661 – 9640 222
E-Mail: helen.knauf@sw.hs-fulda.de

YouTube: [Wilma's Tutorials](#)
Blogs: www.helen-knauf.de und
medienbildung.hypothesos.org

