

## Freewriting – 10 Regeln

(nach Natalie Goldberg & Peter Elbow\*)

1. Wähle einen Begriff oder ein Thema als Ausgangspunkt.
2. Stell eine Eieruhr auf 10, 15 oder 20 Minuten.
3. Beginn einfach zu schreiben, was immer dir durch den Kopf geht.
4. Die schreibende Hand bleibt immer in Bewegung.
5. Lies nicht, was du geschrieben hast. Schreib einfach weiter.
6. Nichts löschen oder wegstreichen!
7. Sorge dich nicht um Rechtschreibung, Satzzeichen & Grammatik.
8. Verliere die Kontrolle, folge einfach deinen Gedanken. Exkurse und Blödsinn sind ok.
9. Wenn Du nicht weiter weißt, schreib so lange „mir fällt nichts ein“, bis wieder ein neuer Gedanke kommt....
10. Wenn die Zeit um ist, schreib den angefangenen Gedanken fertig und dann stopp! Freu dich auf´s nächste Mal.

\* Natalie Goldberg, Writing Down the Bones, Shambala Publications, Boston 1986 und Peter Elbow, Writing with Power, Oxford University Press, New York 1998.