



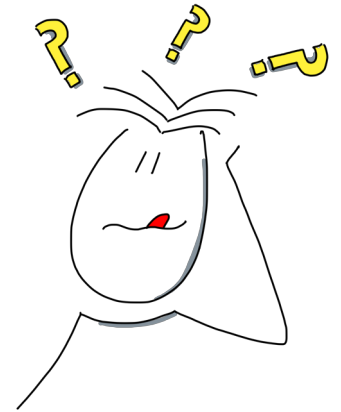
CoachingTool

Free Writing nach Ken McCrorie

Diese Methode nutzt den Trick, unser Gehirn direkt mit unserer Schreibhand kurzzuschließen und alle Filter dazwischen zu übergehen. Deswegen wird sie auch ‚Mind Writing‘ genannt.

Anwendungsfelder:

- Ein Problem ist noch immer ungelöst?
- Eine Entscheidung kann nicht getroffen werden?
- Frust über eine bestimmte Entwicklung im Leben
- Fehlende Motivation, etwas endlich anzupacken
- Oder braucht es einfach eine knackige Idee für ein Thema?



Was auch immer, so funktioniert's:

★ Such dir ein ruhiges Plätzchen, wo du ungestört ein bisschen entspannen kannst. Wenn du ruhige Musik magst, turn it on!

★ Stell einen Timer, zB dein Handy auf 10 Minuten

★ Schnapp dir ein DIN A4, oder besser noch DIN A3 Blatt und schreib dein Thema (zB Vorsätze für's neue Jahr) mit so wenig Worten wie möglich in die Mitte.

★ Jetzt einfach losschreiben. Alles was auftaucht auf's Papier: Gedanken, Gefühle etc. Nichts korrigieren. Rechtschreibung und Logik sind unwichtig.

★ Falls nichts auftaucht:
Schreib auf „Mir fällt nichts ein“ oder mach Wellenlinien oder schreibe lauter X oder W. Auf keinen Fall aufhören zu schreiben.

★ Wenn dir der Timer das Signal gibt, dass die Zeit um ist, schau dir an, was du alles aufgeschrieben hast. Markiere, was dir irgendwie passend erscheint oder auch, was dich vielleicht verwundert. Nicht bewerten, nur annehmen was da steht.

★ Die markierten Stellen kannst du auf ein anderes Blatt übertragen und überlegen: Wie mache ich weiter? Bin ich zufrieden? Konkretisiert sich schon eine Idee? Oder soll es eine weitere Runde Free Writing geben?

Viel Spaß bei deiner Reise in dein Unbewusstes...