



Ordne deine Gedanken

Die Kraft der Sprache
hilft dir, innere
Klarheit zu gewinnen.

*Jetzt
buchen*

3 Schreibimpulse für deinen Neuanfang

Warum Schreiben dir helfen kann

Nach einer einschneidenden Lebensereignissen wie etwa einer Trennung fühlen wir uns oft **überwältigt von Gedanken und Gefühlen**.

Schreiben kann eine kraftvolle Methode sein, um **Ordnung in dieses Chaos** zu bringen. Es erlaubt dir, Emotionen auszudrücken, sie zu verarbeiten und neue Perspektiven zu finden.

Diese drei einfachen Schreibübungen helfen dir, **loszulassen und Klarheit zu gewinnen**.

Übung 1: Freies Schreiben – Alles rauslassen

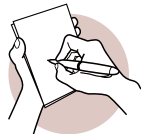
Setze dich an einen ruhigen Ort, nimm Papier und Stift zur Hand.

Schreibe 10 Minuten lang alles auf, was dir durch den Kopf geht.

Es gibt keine Regeln – lass die Worte fließen. Halte nicht inne, um nach richtigen Formulierungen oder Bildern zu suchen. Hier geht es nur darum, frei zu assoziieren.

Tipp:

- Unterstreiche im Anschluss besonders gelungene Passagen. Schreibe sie untereinander auf. Schon hast du den Grundstock für dein erstes Gedicht.



Übung 2: Liste der Dinge, die dir Kraft geben

Schreibe eine **Liste mit 10 Dingen, die dir Energie und Freude** schenken. Das können Menschen, Aktivitäten oder Erinnerungen sein.

Beispiele:

- „Der Duft von Kaffee.“
- „Ein Spaziergang im Wald.“
- „Das Lächeln meiner Kinder.“

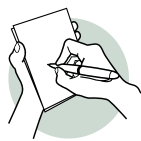
Aufgabe:

Wähle drei Dinge aus der Liste und schreibe damit einen Vers.

Beispiel:

im wald

kaffeeduft mit
blätterhimmel
kinderlachen
nah und fern



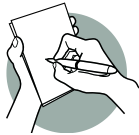
Übung 3: Reflexion – Was möchte ich loslassen?

Schreibe über etwas, das du **loslassen möchtest**. Das kann ein Gedanke, ein Gefühl oder eine alte Gewohnheit sein. Beschreibe, wie es sich anfühlt, es hinter dir zu lassen.

Aufgabe:

Wenn es dir schwer fällt, beginne mit einer Metapher, die das Loslassen beschreibt, und arbeite dich von dort aus voran.

- *Beispiel:*
„Ich lasse die Zweifel zurück
und gehe mit Leichtigkeit voran.“



Abschluss: Dein Weg zu mehr Klarheit

Diese Übungen sind ein erster Schritt, um dich **selbst zu entdecken** und **Raum für Neues** zu schaffen.

Wenn du tiefer eintauchen möchtest, lade ich dich herzlich ein, an meinem Schreibworkshop teilzunehmen. Gemeinsam erkunden wir, wie Worte dir helfen können, deinen Neuanfang zu gestalten.

Möchtest du dabei sein?

Erfahre, wie Schreiben dir helfen kann, Loslassen und Klarheit zu verbinden:

Schreib dich frei

Finde Ruhe und
Klarheit durch Lyrik!

1-Tages-Seminar
in Wien

Jetzt
buchen

Alle Infos zum Seminar findest du, wenn du auf den Link klickst!

👉 [Eintägiges Seminar "Schreib dich frei!" in Wien](#)