

# 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:**

- Unterstrecke 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.“

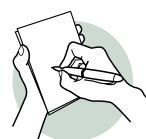
### Aufgabe:

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?

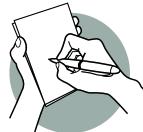
Schreibe über etwas, das du **loslassen möchtest**. Das kann ein Gedanke, ein Gefühl oder eine alte Gewohnheit sein. Beschreibe, wie es sich anfühlt, es hinter dir zu lassen.

### 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](#)