



Wie du Themen schöpfst, die deine Zielgruppe wirklich bewegen!

Dein gratis Leitfaden

Hallo!

Ich freue mich sehr, dass du hier bist!



Möchtest du:



- Menschen mit deinen Texten erreichen?
- Themen finden, die wirklich bewegen?
- Neues lernen?
- Deine Kreativität ankurbeln?
- Und das Ganze mit Freude?

Dann ist dieser Leifaden für dich!

Mein Name ist Andrea Wieland.

Als Impulsvergolderin entwickle ich Konzepte, schreibe Texte und begleite dich, damit deine Ideen in die Welt kommen und du aus dem Herzen heraus freudvoll wirken kannst.

Mit großer Freude gebe ich mein Wissen und meine Erfahrungen an dich weiter.

Ich wünsche dir viel Freude beim schreiben.

Herzliche Grüße

Andrea



Ein paar Worte vorab!

Schreiben ist nicht nur eine Form sich auszudrücken.

Indem wir unsere Gedanken und Gefühle in Texte fließen lassen, können wir dazu beitragen, menschliche Bedürfnisse zu erfüllen. Darüber hinaus kann schon der reine Akt des Schreibens uns selbst helfen und wohltun.

- Worte bauen eine Brücke, um Menschen zu erreichen.
- Worte verbinden Menschen.
- Texte transportieren Informationen und Fakten.
- Schreiben hilft uns bewusst zu werden.
- Schreiben unterstützt unsere Persönlichkeitsentwicklung.
- Schreiben wirkt therapeutisch.
- Schreiben fördert unsere Kreativität und macht einfach Freude!

Es gibt viele unterschiedliche Textarten und für jede gelten eigene Regeln. Eine Reportage erfordert eine andere Herangehensweise als ein Beitrag für Social Media. Aber egal, welchen Text wir schreiben wollen, es beginnt immer mit der einen Frage: „Über was soll ich schreiben?“

Selbst Schreibprofis sitzen immer wieder vor dem leeren Blatt auf dem Schreibtisch oder dem leeren Dokument auf dem Bildschirm und verkrampfen innerlich, während diese Frage in ihrem Gehirn hämmert.



Lass uns Themen schöpfen!

Ich stelle dir zwei Quellen zur Inspiration vor, aus denen du immer zahllose Themen für deine Texte schöpfen kannst.

Quelle 1: Fragen führen zu Antworten führen zu Themen!

Ich habe dir einige Fragen zusammengestellt, die jede für sich schon eine Quelle für deine Inspiration darstellt. Sieh diese Fragen wie ein Buffet, an dem du dich bedienen kannst.

Die Fragen zur Zielgruppe sind jedoch ein MUSS. Ich weiß nicht, an welchem Punkt du stehst und ob du deine Zielgruppe schon genau definiert hast. Wenn nicht, dann ist es jetzt an der Zeit. Nur wenn du genau weißt, für wen du schreibst, findest du auch die richtigen Themen.

Nimm dir ein Blatt Papier und einen Stift oder öffne eine Datei. Schreib die Frage oben auf das Blatt und lass sie ein paar Sekunden wirken. Dann schreib alles auf, was dir dazu einfällt. Wie du diese Einfälle verarbeitest, entscheidest du erst, wenn du dich auf ein Thema festlegst, um einen Text dazu zu schreiben. Jetzt geht es darum Ideen zu sammeln!

Fragen zur Zielgruppe:

Welche Probleme hat deine Zielgruppe?

Welche Lösungen kannst du ihr anbieten?



Empty rounded rectangular box for writing answers to the question: Welche Lösungen kannst du ihr anbieten?

Was interessiert deine Zielgruppe?

Empty rounded rectangular box for writing answers to the question: Was interessiert deine Zielgruppe?

Welchen besonderen Mehrwert kannst du ihr bieten?

Empty rounded rectangular box for writing answers to the question: Welchen besonderen Mehrwert kannst du ihr bieten?

Welche Themen zeigen sich im Kontakt mit deiner Zielgruppe?

Empty rounded rectangular box for writing answers to the question: Welche Themen zeigen sich im Kontakt mit deiner Zielgruppe?



Weitere Fragen

Was sind deine Hauptthemenbereiche?

Was schreibt der Wettbewerb? Recherchiere! Die Sozialen Medien sind eine endlose Quelle an Inspiration. Notiere Stichworte!

Lass dich inspirieren durch: Aktionstage, Gedenktage (Links dazu findest du im Internet), Zitate, Sprüche, Erlebnisse, Bücher, Songtitel. Ab sofort ist alles in deinem Leben eine große Quelle der Inspiration. Notiere Stichworte!



Tipps aus dem Schreibatelier 😊

Wenn du es nicht schon hast, dann lege dir ein Themenbuch oder einen Ordner an. (Es kann auch eine Zettelsammlung sein, wenn das besser zu dir passt!) Notiere und sammle alles, was dir in den Kopf kommt: Beobachtungen, Gedanken, Begegnungen, Filmtitel... So wird dein Notizbuch ebenfalls zu einer reichhaltigen Quelle für Themen.



Quelle 2: Assoziation und Journaling

Assoziation und Journaling sind zwei ähnliche Methoden, mit denen du deinen Geist anregst Ideen zu produzieren.

Für beide benötigst du ein Blatt Papier und einen Stift.

Wenn wir mit der Hand schreiben, kommen wir leichter an unserem Verstand vorbei und holen auch unser Unterbewusstsein mit ins Boot. Einer amerikanischen Studie zufolge (veröffentlicht im Learning Disability Quarterly) fördert mit der Hand schreiben die Kreativität, da mehr Hirnareale angestoßen werden als beim Schreiben mit der Tastatur.

Schritt 1

Rechts findest du eine Liste mit 30 Themengebiete aus den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und Trauma.

Suche dir einen Begriff aus und eine Methode. Assoziation oder Journaling?



Gesundheit
Sinn
Schatten
Inneres Kind
Angst
Anpassung
Sexualität
Beziehung
Mutterliebe
Sucht
Gesundheit
Sinn
Schatten
Inneres Kind
Angst
Anpassung
Sexualität
Beziehung
Mutterliebe
Sucht
Nahrung
Wunder
Wettbewerb
Loyalität
Verantwortung
Verbundenheit
Scheitern
Bewegung
Körper
Spiritualität



Assoziation:

Beim Assoziieren gehen wir von einem Begriff aus.
Schreibe deinen gewählten Begriff groß oben auf dein Blatt.

z. B. Verbundenheit

Journaling:

Beim Journaling arbeiten wir mit Fragen.
Notiere daher oben auf dein Blatt folgende Frage:

Was verbinde ich mit „setze hier deinen gewählten Begriff ein“, (z. B. Verbundenheit) ?

Ablauf:

- Stell dir einen Timer auf 10 Minuten.
- Atme noch ein- oder zweimal tief ein und aus und dann leg los.
- Schreib alles auf, was dir zu dem Begriff bzw. der Frage einfällt.
- Alles! Nicht bewerten, nur fließen lassen.
- Wenn du stockst oder dein Verstand sich einschaltet, dann schreibe: „ich weiß nicht, was ich schreiben soll“. Das schreibst du solange, bis es wieder weiter geht! Oder bis die 10 Minuten vorbei sind.
- Lass dich darauf ein und du wirst vom Ergebnis überrascht sein.



Schritt 2

Lies deine Notizen und suche nach Begriffen und Stichworte zu konkreten Themen. Markiere alles, was du verwenden möchtest. Am besten nimmst du dazu einen bunten Stift.



Tipp aus dem Schreibatelier 😊

Wie oben dargestellt, zapfen wir beim Assoziieren und beim Journaling unser Unterbewusstsein an. Es kann daher sein, dass dein Text auch spannende Erkenntnisse für dich bereithält.

Schritt 3

Jetzt ist deine Kreativität gefragt!

Geh die markierten Begriffe und Stichworte einzeln durch. Wenn dir etwas dazu einfällt, schreib es auf. Verbinde Begriffe, suche nach Gemeinsamkeiten. Spiele mit den Worten. Formuliere die Begriffe zu Fragen. So bekommst du vielleicht sogar schon Überschriften für deine Posts und Blogbeiträge.



Ein Beispiel zum Begriff "Verbundenheit"

Schritt 1:

Ich habe mich fürs Assoziieren entschieden und 10 Minuten lang alles aufgeschrieben, was mir zu "Verbundenheit" eingefallen ist.

Schritt 2:

Beim Lesen meines Textes habe ich alle Begriffe und Stichworte und Gedanken gelb markiert.

Schritt 3:

Zur Veranschaulichung habe ich beispielhaft 5 Punkte ausgewählt:

- **lösen:** Daraus formuliere ich die Frage: Löst sich Verbindung wieder?
- **Angst** und **Nähe** formuliere ich zur Frage: Warum macht Nähe Angst?
- **Ich fühle mich mit mir verbunden und seither auch mit dir.** Daraus entwickle ich die Frage: Ist Verbundenheit zu mir die Voraussetzung, um mich mit dir verbunden zu fühlen?
- **Ohnmacht, Einsamkeit, Verlassenheit:** Als Texterin mit Schwerpunkt Trauma beziehe ich diese Begriffe sofort auf Trauma und formuliere die Frage: Was hat Trauma mit Ohnmacht, Einsamkeit und Verlassenheit zu tun?
- **Aus der obigen Frage** hat sich eine weitere Frage ergeben: Kann man Trauma heilen?

Wie ging es dir mit dieser Übung?

Gut? Das freut mich 😊

Nicht so gut? Keine Sorge, wenn du diese Übung ein paar Mal gemacht hast, wird es leichter. Also lass dich nicht entmutigen. Übe weiter!



Erste-Hilfe: die STOPP Übung!

Jede:r kennt es: Du fühlst dich gestresst. Dein Kopf ist voller Gedanken. Du sitzt am Schreibtisch und sollst einen Text schreiben. Aber es kommt kein brauchbares Wort aus dir raus. Und plötzlich ist dein Kopf wie leer. Keine Ideen mehr, nichts...

Wenn nichts mehr geht, dann mach die STOPP-Übung.

Ich habe diese Übung in einem Kurs für kreatives Schreiben bei Paro Christiane Bolam kennengelernt. Sie ist einfach durchzuführen und sehr effizient!

Du kannst diese Übung auch in vielen anderen Situationen verwenden, wenn Stress in dir aufsteigt. Sie unterstützt dich dabei, wieder mit dir in Kontakt zu kommen, mit deinem Körper, deinen Gefühlen, mit all dem, was gerade ist. Durch die Erfahrung des Hier und Jetzt wird die Intuition geschult und kreative Impulse können aufsteigen!

Und so geht die STOPP-Übung:

- Lege den Bleistift weg und nimm die Hände von der Tastatur!
- Setz dich aufrecht hin.
- Beide Füße auf dem Boden.
- Die Hände kannst du in den Schoß legen oder auf die Oberschenkel.
- Schließe die Augen und atme.
- Ein - Aus - Ein - Aus - ...
- Kiefer lockern, Zunge vom Gaumen nehmen.
- Fühle in deinen Körper.
- Beobachte aufmerksam was da ist und benenne es, ohne zu werten: z. B. Unruhe, Nervosität, Herzklopfen.
- Wenn dein Geist abschweift, hole ihn sanft wieder zurück, indem du dich auf deinen Atem konzentrierst.
- Noch zwei tiefe Atemzüge.
- Dann öffne die Augen.
- Willkommen im Hier und Jetzt

Hallo, ich bin Andrea!

**Texterin und
Impulsvergolderin**



Als Impulsvergolderin unterstütze ich dich dabei, dass deine Ideen in die Welt kommen. Ich entwickle Konzepte, schreibe Texte und begleite dich bei deinen Herzensprojekten, damit du aus dem Herzen heraus freudvoll wirken kannst.

Wenn du jemand bist, der Freude daran hat, dass Dinge sich entwickeln und der den Austausch schätzt, dann bist du bei mir genau richtig.

**Ich lade dich sehr herzlich zu einem
kostenlosen Gespräch mit mir ein.
Lass uns schauen, ob wir gut zusammen passen**

Schreib mir einfach eine Mail an info@schreibatelier-wieland.de und wir vereinbaren einen Termin.

Ich freue mich sehr auf dich!
Herzliche Grüße

Andrea



info@schreibatelier-wieland.de



www.schreibatelier-wieland.de

