

# Der Ideenmarkt: Kreative Schreibhilfen für (fast) jeden Schreibtyp

Von Daniela Esch, Vollwortverkosterin,  
Schreibberaterin und Autorin

**M**anchmal kommen wir beim Schreiben nicht voran, haben den Eindruck, in einer Sackgasse zu stecken, und sind ideenlos. In dieser Serie stellt Daniela Esch verschiedene Methoden vor, mit denen du deine Kreativität ankurbeln und zurück in den Schreibfluss finden kannst. Sie erklärt, was die Methoden besonders macht, wann und für wen sie hilfreich sind und warum es sich lohnt, sie auszuprobieren.

## #8 Das Schreibjournal

Kennst du das: Nach einer längeren Schreibpause fällt es dir schwer, wieder in dein Projekt hineinzufinden? Oder du fühlst dich überwältigt von all den Aufgaben und Ideen, die beim Schreiben gleichzeitig auf dich einstürmen? Da bleiben neue Einfälle oft aus – und der (erneute) Einstieg wird zur Herausforderung. Ein Schreibjournal kann genau dann helfen. Mit ihm behältst du den Überblick über das gesamte Projekt, ordnest Gedanken und Aufgaben und findest Schritt für Schritt (zurück) in deinen Text.

### Was ist ein Schreibjournal?

Ein Schreibjournal ist ein persönliches Notizbuch oder digitales Dokument, das dich beim Schreiben begleitet. Es ist nur für dich bestimmt als ein sicherer Ort für alles, was in deinem Kopf herumspukt: Ideen, Szenen, Dialoge; Gedanken, Gefühle und Eindrücke, die dich vor, beim oder nach dem Schreiben bewegen; Figurenskizzen, Recherchen oder Klappentexte et cetera.

### Woher kommt die Methode?

Schon seit Jahrhunderten führen Schriftsteller\*innen Tage- oder Skizzenbücher, um Einfälle zu notieren. Die moderne Form des Schreibjournals verbindet diese Tradition mit Übungen, Reflexion und Planung.

### Wie funktioniert die Methode?

Das Schreibjournal macht Gedanken sichtbar und Ideen greifbar, während der Ballast im Kopf kleiner wird.

Durch regelmäßiges Nutzen entsteht eine Schreibroutine, die kreatives Denken stärkt. So verhinderst du, dass Blockaden wachsen, und Ideen lassen sich leichter abrufen. Die Kreativität bleibt in Schwung.

Ein Schreibjournal ist außerdem ein geschützter Raum: Hier darf alles stehen, ohne dass innere Kritiker mitreden. Gerade diese Freiheit bringt dich ins Schreiben.

### Für welchen Schreibtyp sind Schreibjournale besonders geeignet?

Als Bauchschreiber\*in hilft dir das Journal, deine Geschichte behutsam zu ordnen. Du kannst Szenen durchspielen, Handlungselemente sortieren oder über die Motivation deiner Figuren nachdenken, ohne dich gleich auf eine gültige Version festzulegen. So entsteht ein flexibler Rahmen, der Orientierung gibt, während du in deiner Kreativität frei bleibst.

Bist du eher Planer\*in, wird das Schreibjournal zu deiner Organisations-Zentrale. Hier bündelst du Checklisten und Pläne zu Figuren, Ideen und Handlungssträngen. So hast du das große Ganze im Blick und jederzeit unter Kontrolle.

### Wofür kann ich Schreibjournale anwenden und wie?

In deinem Schreibjournal kannst du beispielsweise:

- **Ideen sammeln:** Alles, was dir unterwegs in den Kopf kommt, darf hier Platz finden – der Name für eine Figur, Beobachtungen und deine Assoziationen dazu, Dialogketten oder ungewöhnliche Formulierungen. So entsteht nach und nach ein Ideenfundus, aus dem du schöpfen kannst.
- **Charaktere entwickeln:** Du kannst Eigenschaften oder Eigenheiten deiner Figuren notieren. Details aus ihrem Leben wie Lieblingssessen, Hobbys, typische Redewendungen oder ein (Kindheits-)Erlebnis, das sie geprägt hat, helfen, sie authentisch und lebendig wirken zu lassen. So hast du beim Schreiben Referenzpunkte für stimmige Handlungen und Dialoge.

- **Schreibübungen machen:** Spielerische Übungen helfen dabei, ins Schreiben zu kommen. Das können lustige oder absurde Mini-Geschichten zu deinen Figuren sein, kurze Dialoge, die keinen Zweck erfüllen müssen, oder kleine Schreibspiele wie „Ich schreibe ein paar Sätze aus der Sicht meiner Lieblingsfarbe“. So trainierst du Kreativität und Ausdruck, ohne dass sofort ein fertiger Text entstehen muss.
- **Projekt planen:** Dein Schreibprojekt lässt sich über ein Journal wunderbar organisieren. Du kannst Kapitelstrukturen skizzieren, Plotpunkte festhalten oder Deadlines eintragen. Auch To-do-Listen für Recherche, Figuren oder Überarbeitung finden hier Platz.
- **Fortschritte würdigen:** Über abgehakte Aufgaben in To-do-Listen oder Habit-Tracker zum Eintragen von Gewohnheiten kannst du deine Fortschritte erkennen. So siehst du sofort, wie viel schon geschafft ist – vielleicht mehr, als dein Gefühl dir sagt. Das wirkt motivierend: Jede erledigte Aufgabe ist ein kleiner Erfolg, der Lust auf mehr macht.
- **Einstieg nach Pausen erleichtern:** Wenn du stets notierst, woran du zuletzt gearbeitet hast, welche Fragen momentan offen sind und was als Nächstes zu tun ist, findest du dich schneller wieder in deinen Entwürfen zurecht und Ansatzpunkte zum Weiterschreiben.

Das Tolle daran: Du entscheidest, wie intensiv du dein Journal nutzt. Manchmal reicht ein kurzer Eintrag, manchmal entstehen zwei Seiten voller Ideen. Alles ist erlaubt – es gibt keine Regeln außer der eigenen Kreativität.

## Und so erstellst du ein Schreibjournal

Ein Schreibjournal zu starten ist einfacher, als du vielleicht denkst. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, einen Ort für deine Ideen, Gedanken und Kreativität zu schaffen. So kannst du loslegen:

**Schritt eins – Wähle ein Medium:** Überlege dir zuerst, wie du am liebsten schreibst. Mit dem Stift auf Papier oder lieber auf der Tastatur am Computer oder Tablet? Ein klassisches Notizbuch hat den Vorteil, dass du jederzeit darin schreiben kannst. Dafür ist ein digitales Dokument einfacher zu durchsuchen und flexibler zu bearbeiten. Wähle das Medium, das dir Freude macht – das beflügelt die Motivation.

**Schritt zwei – Bestimme die Form:** Du entscheidest, wie du dein Journal nutzt. Möchtest du jeden Tag ein paar Minuten schreiben, um in den Schreibfluss zu kommen? Oder eher sporadisch etwas festhalten, das dir in den Sinn kommt? Beides ist erlaubt. Wichtig ist, dass die Form zu deinem Alltag und Schreibstil passt.

**Schritt drei – Lege Kategorien fest:** Du kannst in deinem Journal verschiedene Bereiche einrichten, zum Beispiel Seiten für Ideen, Charaktere, Szenen,

Aufgaben, Reflexionen oder Übungen ... Solche Kategorien helfen, den Überblick zu behalten, aber sie sind kein Muss. Entscheidest du dich für Kategorien, nummeriere die Seiten (Fünferschritte reichen) und erstelle ein Inhaltsverzeichnis.

**Schritt 4 – Schreibe los:** Zensiere dich nicht, im Journal gibt es kein Richtig oder Falsch. Lässt du unten Platz frei, kannst du später Ergänzungen vornehmen. Wenn du gar nicht weißt, wie du starten sollst, probiere eine Mini-Übung: Beschreibe deinen Schreibtisch aus Sicht deines Stiftes oder notiere deine Stärken beim Schreiben.

**Schritt 5 – Reflektiere regelmäßig:** Es lohnt sich, das Journal nach ein paar Wochen durchzublättern oder durchzulesen. Welche Ideen waren besonders spannend? Was hat dich inspiriert, was vielleicht eher blockiert? Haben Phasen des Flows etwas gemeinsam? Durch diese Reflexion lernst du dich selbst und deinen Schreibprozess besser kennen und kannst dein Journal gezielt anpassen.

Mit diesen Schritten entsteht ein persönlicher Begleiter, der dir hilft, regelmäßig entspannt zu schreiben, Ideen zu sammeln und kreativ zu bleiben.

Beim nächsten Mal: die Kanban-Methode.

🔗 [www.vollwortkost.de](http://www.vollwortkost.de) | Facebook und Instagram: @vollwortkost

Anzeige



**KREATIVES SCHREIBEN IN ITALIEN**  
Vom 14. bis 20. Juni 2026 in Montese, Provinz Modena, Emilia-Romagna

Ich lade dich zur kreativen Schreibwerkstatt nach Montese zwischen Bologna und Florenz ein. Kreatives Schreiben, Nature Writing, Storytelling sowie der Austausch in der Gruppe inspirieren unsere Texte.  
Diese Schreibreise eignet sich für alle, die ohne Druck kreativ schreiben und frei ihren Ideen folgen wollen.

**Dozentin:**  
Renate Magnani (M.A. Biograf. und Kreatives Schreiben)

<b>Termin:</b>	14. bis 20. Juni 2026 (So. 14.06.2026 ab 17:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Castello (Burg) in Montese, Provinz Modena, Emilia-Romagna, Italien
<b>Kosten:</b>	890,00 € zzgl. Unterkunft und Anreise

**Infos / Anmeldung:** [www.schreibwerkstattmagnani.de](http://www.schreibwerkstattmagnani.de)  
+49 (0) 176 3875 0262

