



fokussiert Schreiben

✓ Schreib-Vorbereitungen treffen

- Handlung geplant*
- Reihenfolge geplant*
- Orte geplant*
- Plan B vorhanden*

✓ Pausenplan erstellen

Schreibzeit:

- alle 25 Minuten 5 Minuten Pause*
- alle 45 Minuten 15 Minuten Pause*
- anderes:*
- Stoppuhr oder App einsatzbereit*



fokussiert Schreiben

✓ Fortschritte sichtbar machen

1.000 Wörter geschafft

1.000 Wörter geschafft

1.000 Wörter geschafft

1.000 Wörter geschafft

1.000 Wörter geschafft

1.000 Wörter geschafft

1.000 Wörter geschafft

1.000 Wörter geschafft

1.000 Wörter geschafft

1.000 Wörter geschafft

✓ Dopamin-Kicks

Alle 1.000
Wörter gibts:

Bei 10.000
Wörter gibts:



fokussiert Schreiben

✓ Den richtigen Sprit tanken

Was ich esse:

Was ich trinke:

- eingekauft
- vorbereitet

✓ Mein Engagement

*Menschen, die von
den 10.000 Wörtern wissen:*

-
-
-
-

*Wenn ich es nicht schaffe
passiert folgendes:*