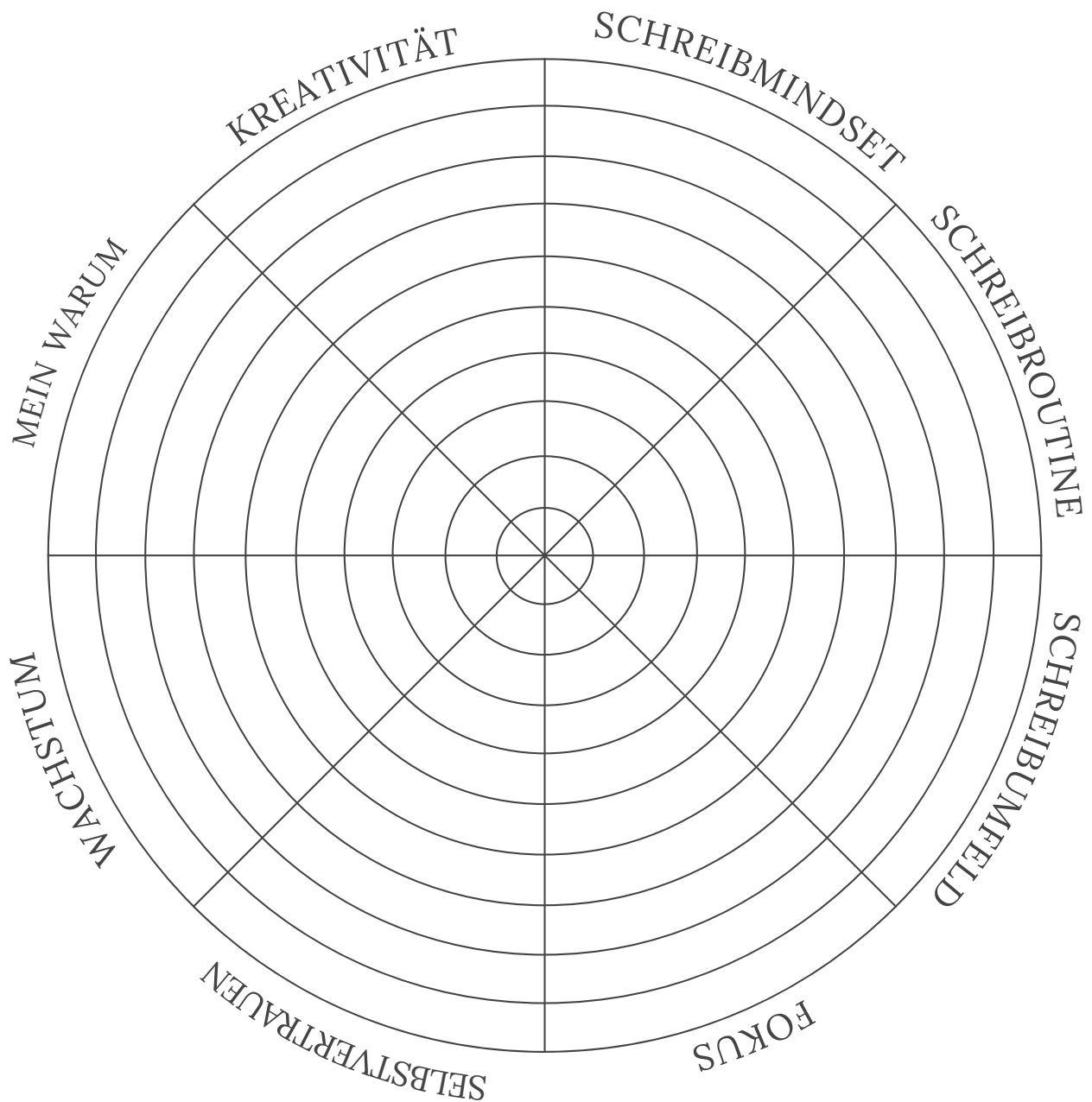


SCHREIBKOMPASS

Ein sanfter Blick auf dein
schreibendes Leben

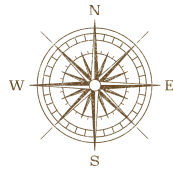


SCHREIBKOMPASS

EIN SANFTER BLICK AUF
DEIN SCHREIBEN

SCHREIBKOMPASS

EIN SANFTER BLICK AUF DEIN SCHREIBEN



Dieser Schreibkompass ist eine **autorenspezifische Standortbestimmung**. Er richtet den Fokus bewusst weg vom klassischen Lebensbalance-Denken – und hin zu dem, was dein Schreiben wirklich trägt: innere Haltung, Routinen, Umfeld und kreative Lebendigkeit.

Es geht nicht um Optimierung oder Disziplin. Sondern um Ehrlichkeit, Klarheit und darum, wieder in Beziehung zu deinem Schreiben zu kommen.

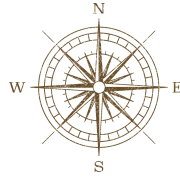
Gestaltung des Schreibkompass

Nutze das Arbeitsblatt oder zeichne deinen Kompass frei:

- Ein Kreis, acht gleich große Felder
- Beschrifte jedes Feld mit einem der oben genannten Bereiche
- Zeichne konzentrische Kreise (Skala 1–10)
- Setze pro Bereich einen Punkt, verbinde die Punkte und färbe die Fläche aus

Das entstandene Bild zeigt dir nicht richtig oder falsch, sondern Resonanz.

DEINE IST-SITUATION – DEIN SCHREIBEN HEUTE



1. Kreativität

Dein innerer Quellort

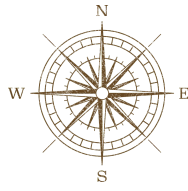
- Habe ich Zugang zu meinen Ideen?
- Schreibe ich mit Freude, Neugier oder spielerischer Offenheit?
- Darf mein Schreiben auch unperfekt sein?

2. Schreibmindset

Deine innere Haltung zum Schreiben

- Wie spreche ich innerlich mit mir, wenn ich schreibe (oder nicht schreibe)?
- Erlaube ich mir, Lernende zu sein?
- Unterstützen mich meine Gedanken – oder blockieren sie mich?

DEINE IST-SITUATION – DEIN SCHREIBEN HEUTE



3. Schreibroutine

Regelmäßigkeit statt Disziplin

- Habe ich wiederkehrende Zeiten oder Rituale fürs Schreiben?
- Fühlt sich meine Routine nährend oder einengend an?
- Darf sie sich verändern?

4. Schreibumfeld

Der äußere Raum für dein inneres Arbeiten

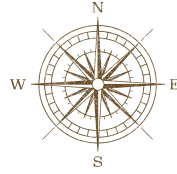
- Habe ich einen Ort, an dem ich gern schreibe?
- Unterstützt mich mein Umfeld (Zeit, Ruhe, Ordnung)?
- Was bräuchte dieser Raum mehr – was weniger?

5. Fokus und Konzentration

Bei mir bleiben können

- Kann ich beim Schreiben präsent bleiben?
- Wie leicht lasse ich mich ablenken?
- Erlaube ich mir Schreibzeiten ohne Multitasking?

DEINE IST-SITUATION – DEIN SCHREIBEN HEUTE



6. Selbstvertrauen als Autorin / Autor

An mich glauben dürfen

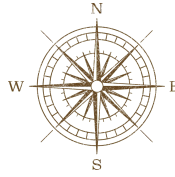
- Vertraue ich meiner Stimme?
- Glaube ich, dass meine Texte wertvoll sind?
- Erlaube ich mir, sichtbar zu werden – zumindest innerlich?

8. Verbindung zum eigenen Warum

Warum ich eigentlich schreibe

- Weiß ich, was mich zum Schreiben ruft?
- Spüre ich Sinn, Ausdruck oder innere Notwendigkeit?
- Fühle ich mich mit meinem Schreiben verbunden?

DEINE IST-SITUATION – DEIN SCHREIBEN HEUTE



Dein Blick nach vorn – die Soll-Situation

Nun lade dich ein zu einem sanften Ausblick:
Wie möchtest du, dass sich dein Schreiben in den
nächsten 3–6 Monaten anfühlt?

Zeichne ein zweites Rad oder nutze das Soll-Arbeitsblatt.
Zu jedem Bereich notiere dir eine kleine, machbare
Unterstützung, zum Beispiel:

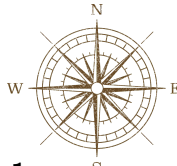
- Schreibroutine: „Zwei feste Schreibinseln pro Woche – ohne Wortziel.“
- Mindset: „Nach jedem Schreiben einen Satz, der mich stärkt.“
- Kreativität: „Einmal pro Woche freies Schreiben ohne Projekt.“

Diese Schritte sind keine Verpflichtung. Sie sind
Einladungen.

Zum Abschluss

Dieser Schreibkompass ist kein Kontrollinstrument. Es
ist ein Dialog mit deinem Schreiben. Du darfst ehrlich
sein. Und du darfst freundlich mit dir bleiben.

BONUS-SEITE: SCHREIBIMPULSE UND REFLEXIONSFRAGEN



Diese Seite ist eine Einladung, vom Erkennen ins Erleben zu kommen.

1. Kreativität - Schreibimpuls:

Schreibe 10 Minuten lang ohne Ziel und ohne Projekt zu dem Satz: „Meine Kreativität zeigt sich mir heute so ...“

Reflexionsfrage:

Was würde sich verändern, wenn ich meiner Kreativität wieder mehr vertraue – auch ohne Ergebnis?

2. Schreibmindset - Schreibimpuls:

Beende diesen Satz mehrfach hintereinander:

„Wenn ich ehrlich bin, denke ich beim Schreiben oft ...“

Reflexionsfrage:

Welcher Gedanke unterstützt mich wirklich – und welchen darf ich liebevoll hinterfragen?

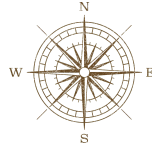
3. Schreibroutine - Schreibimpuls:

Beschreibe eine ideale Schreibsituation, wie sie für dich realistisch und machbar wäre.

Reflexionsfrage:

Was bräuchte meine Routine, um sich weniger nach Pflicht und mehr nach Einladung anzufühlen?

BONUS-SEITE: SCHREIBIMPULSE UND REFLEXIONSFRAGEN



4. Schreibumfeld - Schreibimpuls:

Schreibe einen kurzen Text aus der Perspektive deines Schreibplatzes: „Ich bin der Ort, an dem du schreibst, und ich wünsche mir ...“

Reflexionsfrage:

Welche kleine Veränderung könnte mein Schreibumfeld spürbar unterstützender machen?

5. Fokus und Konzentration - Schreibimpuls:

Notiere alles, was dich beim Schreiben innerlich oder äußerlich ablenkt – ohne Bewertung.

Reflexionsfrage:

Was hilft mir, beim Schreiben wirklich bei mir zu bleiben?

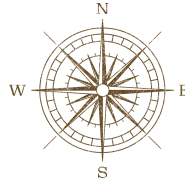
6. Selbstvertrauen als Autorin / Autor - Schreibimpuls:

Schreibe einen Brief an dich selbst aus der Perspektive einer wohlwollenden, erfahrenen Autorin.

Reflexionsfrage:

Wo halte ich mich noch zurück – obwohl ich innerlich längst bereit wäre?

BONUS-SEITE: SCHREIBIMPULSE UND REFLEXIONSFRAGEN



7. Wachstum - Schreibimpuls:

Liste alles auf, was du schreibend bereits gelernt hast – unabhängig von Veröffentlichungen.

Reflexionsfrage:

Wie möchte ich mich als Autorin / Autor weiterentwickeln, ohne mich zu überfordern?

8. Mein Warum - Schreibimpuls:

Beende den Satz in freiem Schreiben: „Ich schreibe, weil ...“

Reflexionsfrage:

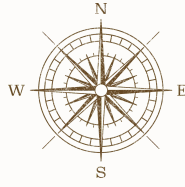
Was darf in meinem Schreiben wieder mehr Raum bekommen, damit es sich sinnvoll und lebendig anfühlt?

Zum Abschluss

Du musst nicht alles auf einmal bearbeiten.
Manchmal reicht ein Satz, ein Gedanke, ein Moment der Ehrlichkeit.

Dein Schreibkompass zeigt keine Richtung vor.
Er hilft dir, deine eigene wiederzufinden.

SCHREIBKOMPASS



Mein besonderer *Glücksmoment*

Was hat mich beim Schreibkompass glücklich gemacht?

Meine Glücksziele für diese Woche

Meine Bewertung



.....

.....

.....

Wofür bin ich dankbar?

1.

2.

3.

Was mich traurig macht

1.

2.

3.

Was ich verbessern sollte

♥

♥

♥

♥



**Ich wünsche dir
viel Freude mit
dem
Schreibkompass!**

MANUELA TENGLER

Lektorin
Coachin
Autorin
Flow-Expertin



(+43 (650) 774 30 39



manuscript@manuela-tengler.at



Ehrenbrunnengasse 40/5
2320 Schwechat

Social Media und Website:

www.manuela-tengler.at

www.schreibmit.at

Instagram:

@manuscript_lektorat

@schreibglueck.at

Haftungsausschluss

Die Autorin hat nach bestem Wissen und Gewissen alle Anstrengungen unternommen, um sicherzustellen, dass die in diesem E-Book bereitgestellten Informationen korrekt und aktuell sind. Dennoch übernimmt sie keine Verantwortung für etwaige Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

Eigene Verantwortung

Dieses E-Book dient ausschließlich zu Informations- und Unterhaltungszwecken. Es ist keine Handlungsanweisung und sollte nicht als solche betrachtet werden. Die in diesem E-Book bereitgestellten Informationen sind nicht als Ersatz für professionelle Beratung, sei es rechtlich, finanziell oder anderweitig, gedacht.

Keine Garantie

Die Autorin übernimmt keine Garantie für die Ergebnisse, die durch die Anwendung der in diesem E-Book enthaltenen Informationen erzielt werden können. Die Ergebnisse können je nach individuellen Umständen variieren, und es gibt keine Garantie für einen bestimmten Erfolg.

Haftungsausschluss

Jegliche Verwendung der in diesem E-Book enthaltenen Informationen erfolgt auf eigene Gefahr des Lesers. Die Autorin haftet nicht für etwaige Schäden oder Verluste, die direkt oder indirekt aus der Nutzung der in diesem E-Book enthaltenen Informationen resultieren. Der Leser wird ermutigt, unabhängige professionelle Beratung einzuholen, bevor er Entscheidungen trifft, die auf den in diesem E-Book bereitgestellten Informationen basieren. Der Autor und Herausgeber übernehmen keine Haftung für Handlungen, die aufgrund der in diesem E-Book enthaltenen Informationen unternommen werden. Durch den Kauf und die Nutzung dieses E-Books akzeptiert der Leser die oben genannten Bedingungen:

Hinweis auf Affiliate-Links

Dieses E-Book enthält möglicherweise Affiliate-Links. Das bedeutet, dass die Autorin eine Provision erhalten kann, wenn der Leser über diese Links einen Kauf tätigt. Der Leser zahlt dadurch nicht mehr. Die Autorin empfiehlt nur Produkte oder Dienstleistungen, die sie für wertvoll und hilfreich hält.