



Alexandra Peischer

Versuchen Sie's mal mit Schreiben!

Ein effektives Werkzeug für
Coaching, Beratung und
Erwachsenenbildung

ARBEITSBLÄTTER



Alexandra Peischer

Versuchen Sie's mal mit Schreiben!

Ein effektives Werkzeug für Coaching, Beratung
und Erwachsenenbildung

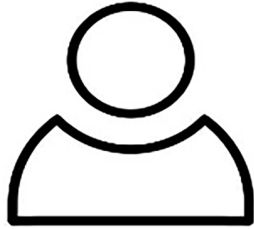
2023

Arbeitsblätter zum Buch

© Carl-Auer Verlag, Heidelberg

ISBN 978-3-8497-0480-3

Arbeitsblatt 1: Das etwas andere Selbstporträt/Ein Steckbrief



Selbstporträt

(Ihr Name) ...

- mag _____
- mag nicht _____
- kann gut _____
- kann weniger gut _____
- lacht über _____
- wünscht sich _____
- fühlt sich wohl, wenn _____
- dreht durch, wenn _____
- ist überglücklich, wenn _____
- wollte immer schon _____



Arbeitsblatt 2: Selbstporträt in Metaphern

Wenn ich wäre, dann am ehesten ...

Wenn ich ein Tier wäre: _____

Wenn ich eine Pflanze wäre: _____

Wenn ich ein Möbelstück wäre: _____

Wenn ich ein Musikinstrument wäre: _____

Wenn ich ein Fahrzeug wäre: _____

Wenn ich eine Landschaft wäre: _____

Wenn ich eine Blume wäre: _____

Wenn ich ein Baum wäre: _____

Wenn ich ein Kraut wäre: _____

Wenn ich eine Stadt wäre: _____

Wenn ich eine Farbe wäre: _____

Wenn ich eine Speise wäre: _____

Wenn ich eine Obstsorte wäre: _____

Wenn ich ein Schreibgerät wäre: _____

Arbeitsblatt 3: Feedback-Spiele

(nach Elbow u. Belanoff 1995, SR 5–60)

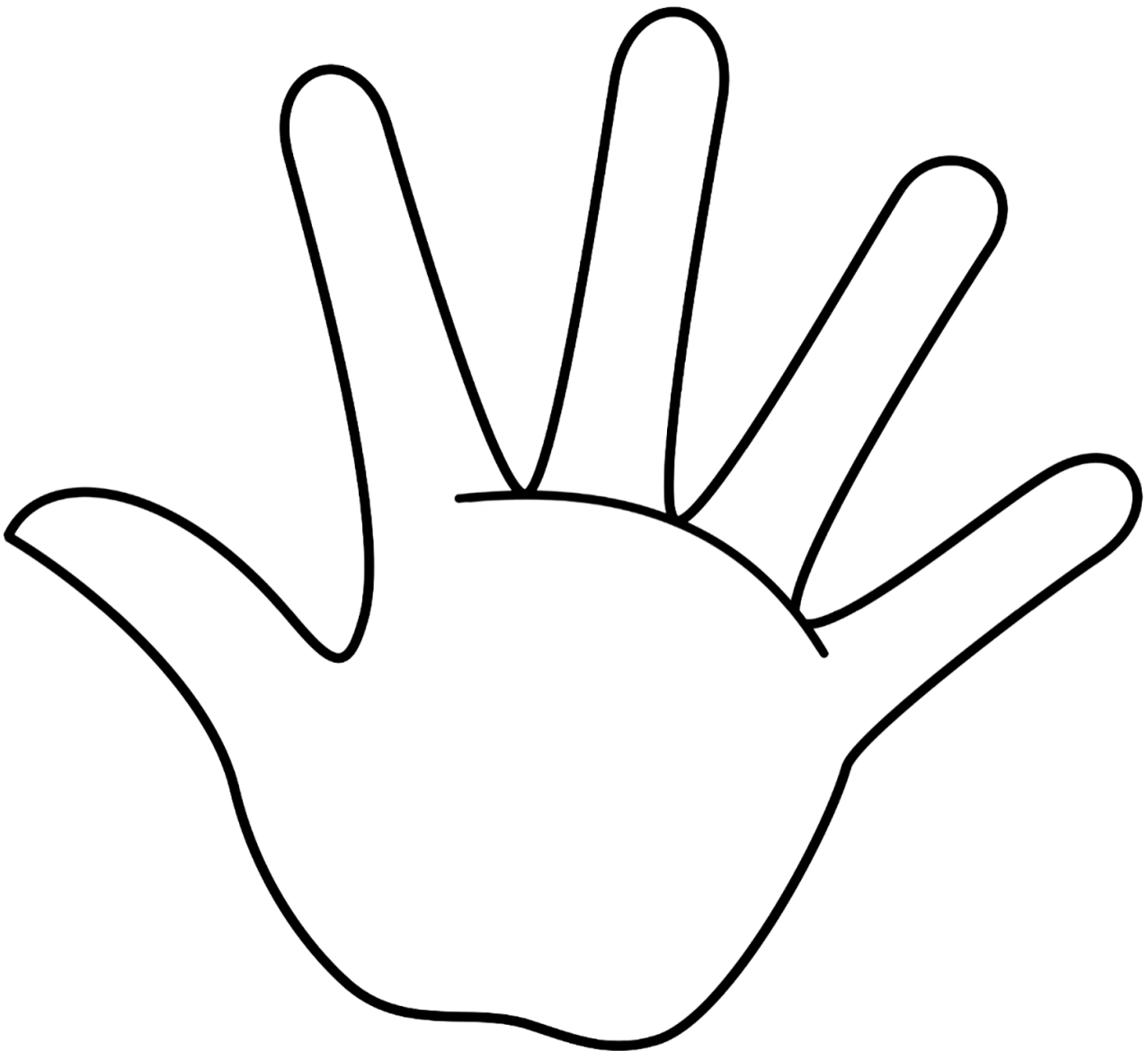
	Was?	Wie?	Wofür und wann?
1	»Sharing«/ Teilen	Der Text wird laut vorgelesen, nicht kommentiert.	Eigenstärkung für sehr frühe oder sehr späte Stadien geeignet
2	»Pointing & Center of gravity«/ Schwerpunkt finden	Leser:innen unterstreichen und nennen Stellen und Formulierungen, die ihnen ins Auge gestochen und/oder in Erinnerung geblieben sind: Wo im Text ist die stärkste Energie? Wo ist besondere Spannung? Was ist das »Herz« des Textes?	Gutes erkennen, um dort weiterzuarbeiten besonders für frühe Textstadien geeignet
3	»Summary and Say-Back«/ Zusammenfassung und Rückfragen stellen	Wie würden Leser:innen den Text in einem Satz oder in einem Wort zusammenfassen? Welchen Titel finden sie für den Text? Manchmal ist es hilfreich, das Verstandene als Frage zu formulieren: »Meinst du, dass ...?« oder »Wolltest du sagen, dass ...?«	Klärung, ob die Hauptaussage klar ist eher für frühe Text-Stadien
4	»Hear more about – almost said«/ Fast-Gesagtes, zusätzlich Interessantes	Fragen nach dem, was zwischen den Zeilen steht, was noch von Interesse wäre Worüber würden die Leser:innen gerne mehr hören?	Weiterentwickeln von Ideen
5	»Reply«/ Antwort	nach dem Lesen des Textes die Leser:innen zu eigenen Gedanken auffordern und zur Diskussion einladen	neue Ideen gewinnen, auch für frühe Stadien und Notizen geeignet
6	»Voice«/ Stimme, Ausdrucksweise	Wie wirkt die Sprache in diesem Text? Wie stark kommt die »Stimme« der Autor:in hervor? Wo? Gibt es mehrere »Stimmen« im Text? Welche? Passen sie zusammen? Welcher Mensch mit welchen Eigenschaften scheint hinter dem Text zu stecken? Ist die Stimme glaubwürdig?	wichtige Sprachmerkmale finden eigene »Stimme« entwickeln für späte Stadien und selbstsichere Autor:innen
7	»Movies of the reader's mind«/ Film im Kopf	nach dem Lesen oder bereits währenddessen immer wieder stoppen und nachfragen, welche Bilder im Kopf der Leser:innen auftauchen	Erfahren, ob und wie ein Text »funktioniert«
8	»Metaphorical descriptions«/ Metaphorische Beschreibungen	Der Text soll in Metaphern/Bildern/Vergleichen beschrieben werden. Das Wetter, die Art der Kleidung, Farben, Tiere etc. werden gesucht, welche zum Text passen.	mehrdimensionales Feedback, Stärkung bei Unsicherheit für alle, besonders auch für frühe Textstadien geeignet

	Was?	Wie?	Wofür und wann?
9	»Believing & doubting«/ Glauben und Zweifeln	Ein Rollenspiel mit spielerischer Haltung, bei dem die Plätze immer wieder gewechselt werden: 1) Bezweifeln: Leser:innen geben vor, alle Aussagen, Daten im Text seien falsch, und finden Gründe, Argumente und Belege, warum und was falsch dargestellt ist. 2) Bestärken: Leser:innen geben vor, mit allem im Text übereinzustimmen, und finden weitere Gründe, Argumente, Geschichten, Belege, um die Aussage(n) des Textes zu stützen.	Überprüfung und/oder Stärkung der Argumentation
10	»Skeleton feedback and description outline«/ Skelett des Textes	Das »Skelett« des Textes, die Argumentationslinie wird aufgezeigt. Absatz für Absatz wird die Kernaussage herausgefiltert und zu einem Ganzen zusammengebaut.	Logik und Aufbau eines Textes überprüfen, besonders für Essays und wissenschaftliche Arbeiten geeignet
11	»Criterion-based feedback«/ Feedback auf bestimmte Kriterien	Die Autor:in sagt vorab, worauf sie gerne Feedback hätte (z. B. Sprache, Stil, Argumentation, Inhalt etc.). Der Text wird nur auf diese Kriterien hin gelesen und kommentiert.	Klarheit für bestimmte Fragen, geeignet für späte Stadien von Texten

Arbeitsblatt 4: Fünf-Finger-Feedback

Die fünf Finger der Hand stehen für einzelne Aspekte und Vorschläge für Feedback. Bitte schreiben Sie Ihr Feedback in die jeweiligen Bereiche der Hand.

- Daumen: Das hat mich besonders angesprochen.
- Zeigefinger: Das ist mir aufgefallen.
- Mittelfinger: Damit konnte ich wenig anfangen.
- Ringfinger: Das habe ich dazugelernt.
- kleiner Finger: Davon hätte ich mir mehr gewünscht.
- Handfläche: Was ich sonst noch sagen möchte ...



Arbeitsblatt 5: Raster für den Schreibworkshop »Schreiben zur Wintersonnenwende: Ein Abend voller Rauhachts- und Weihnachtszauber« (S. 201)

Anregung/Methode	Zeit (in Minuten)
Ankommen und assoziatives Schreiben zum Thema »Dunkelheit« (im Dunkeln)	5
Austausch- und Vorstellungsrunde	10
Input/Gespräch über die Wintersonnenwende und Weihnachten	10
Freewriting: »Es werde Licht!«	10
Akrostichon zum Wort »Wintersonnenwende«	10
Leserunde (immer nur freiwillig)	10
Assoziationen und Erzählungen zu den Rauhächten werden ausgetauscht	10
Input Rauhächte, Jahresrad etc.	5
Freewriting »Wenn die Zeit still steht ...«	10
Drei Wörter anstreichen, daraus ein Gedicht basteln	10
Leserunde	10
Pause	15
»Die magische Nacht« ... Geschichte(n) zur Rauhacht/Weihnacht	20
Leserunde	15
Ode an das Licht (auch gerne als Einladung formuliert) oder »Brief ans Licht/Lichtkind/Sonnenkind/Jesukind«	10
Leserunde	10
Lichtwunsch/Wunsch zur Wintersonnenwende schreiben und verschenken	5
Abschlussrunde	5
Gesamtdauer:	180 Min.

Arbeitsblatt 6: Hilfreiche Fragen für das Coaching von Schreibenden

Fragen für das Erstgespräch

Problemschilderung/Situation analysieren

- Was führt Sie zu mir? Was ist der Anlass für dieses Schreibcoaching?
- Warum haben Sie sich gerade *jetzt* dazu entschlossen, Hilfe in Anspruch zu nehmen?
- Wie zeigen sich Ihr Problem und/oder Ihre Schreibschwierigkeiten? Wann treten sie auf, wann nicht?

Ziele und Erwartungen, Auftrag klären

- Was ist Ihr Ziel?
- Woran würden Sie bemerken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Wer würde das noch bemerken? Wer noch?
- Was soll nach diesem Termin anders sein? Was nach mehreren Terminen, was am Ende unseres Coaching-Prozesses?
- Was erwarten Sie konkret von *mir*?
- Was müsste ich tun, damit Sie wiederkommen? Oder aber *nie wieder* kommen?
- Wann hätte sich diese Coaching-Stunde für Sie gelohnt?

Perspektivenwechsel

- Wie würde eine außenstehende Person Ihr Problem schildern?
- Wie erlebt Ihre Partner-in das Problem/Ihre Schreibschwierigkeiten?
- Was würde eine Mentor-in, ein Vorbild, eine wertschätzende Person Ihnen empfehlen?

Systemische Fragen

Die Wunderfrage

- Wenn in der Nacht ein Wunder geschehen würde und morgen früh, wenn Sie aufstehen, Ihr Problem/die Schreibblockade nicht mehr da ist: Was wäre das Erste, woran Sie es bemerken würden? Wie sieht dieser Morgen danach aus? (In der Gegenwart erzählen bzw. beschreiben lassen: »Ich wache auf ...«, »Ich gehe voller Freude zum Schreibtisch ...«)
- Wer würde das Wunder noch bemerken? Woran?
- Welche Beispiele aus der Vergangenheit gingen schon ein klein wenig in die gewünschte Richtung, sozusagen als Vorboten des Wunders?

Lösungs- und ressourcenorientierte Fragen

- Wann erleben Sie Ausnahmen vom Problem/von Ihrer Schreibblockade? Wie erklären Sie sich das?
- Wenn Sie in einem Jahr zurückblicken auf diese (Schreib-)Zeit: Welchen Tipp würden Sie sich selbst geben?
- Wie haben Sie es geschafft, zu Ihrem Ziel zu gelangen?
- Welche inneren Ressourcen (Fähigkeiten, Kenntnisse, Verhaltensweisen, Eigenschaften) stehen Ihnen zur Verfügung?

- Was können Sie besonders gut? Wo liegen Ihre Stärken (in Bezug auf das Schreiben)?
- Was hat sich bisher als hilfreich erwiesen – z. B. in früheren ähnlichen Situationen, bei Seminararbeiten oder anderen Schreibaufgaben?
- Wer oder was kann Sie bei der Zielerreichung unterstützen?

Frage nach Ausnahmen und Unterschieden

- Wann gab es bereits Ausnahmen vom Problem: Wann ist Ihnen das Schreiben schon einmal gut gelungen? Was hat dazu beigetragen?
- Wo stehen Sie im Moment auf einer Skala von 1–10, wenn 1 der Beginn ist und 10 das erreichte Ziel? Was macht den Unterschied, dass Sie jetzt bei x sind und nicht mehr bei 1?

Paradoxe Fragen

- Was müssten Sie tun, um das Problem/die Schreibblockade zu behalten? Oder gar zu verschlimmern?
- Wie könnten andere Sie dabei unterstützen?
- Wofür wäre es gut, die Schreibblockade noch eine Weile zu behalten?
- Was wird geschehen, wenn *nichts* geschieht bzw. wenn Sie nicht handeln?

Ver-rückte Fragen

- Angenommen, Ihr Schreibprojekt (Ihre Projekt- oder Diplomarbeit) könnte sprechen: Was würde sie Ihnen sagen (bzw. in einem Brief *schreiben*)?
- Angenommen, Sie hätten Interesse, Ihre Arbeit fertig zu schreiben und damit Ihr Studium abzuschließen: Was wäre dann der nächste logische Schritt?
- Angenommen, ich würde Weltmeister-in in Ihrem Handlungsmuster (= Nichtschreiben) werden wollen: Was müsste ich beachten, damit ich das schaffe?

Transfer und Reflexion

- Was aus dieser Coaching-Stunde war (besonders) hilfreich für Sie? Was weniger?
- Welche Inputs, Methoden oder Übungen waren neu? Wofür könnten sie nützlich sein?
- Welche Techniken/Übungen möchten Sie (weiter) ausprobieren?
- Was werden Sie als Erstes tun, wenn Sie jetzt nach Hause gehen?
- Was werden Sie ab morgen anders machen als bisher? Was werden Sie beibehalten?
- Was ist Ihr nächster Schritt in Richtung Ziel?
- Was ist Ihr Ziel oder Vorhaben bis zum nächsten Termin?
- Wie fühlt es sich an, wenn Sie in Ihrer Vorstellung dieses Ziel bereits erreicht haben? Wo im Körper spüren Sie das?
- Wie können Sie dieses Gefühl mit in Ihren Alltag nehmen?

Fragen für Folgetermine

- Wie ist es Ihnen seit dem letzten Termin ergangen?
- Was ist gelungen? Was weniger und warum? Welche Methoden/Inputs konnten Sie ausprobieren und umsetzen?
- Wo haben sie Veränderung(en) wahrgenommen?
- Hat jemand in Ihrem Umfeld ebenfalls Veränderungen bemerkt? Wer? Welche?
- Was brauchen Sie heute, um in Ihrem Schreibprozess gut weiterzukommen?
- Was kann *ich* dazu beitragen?

Arbeitsblatt 7: Ziel-Interview für Schreibcoachings

15 Fragen am Weg zum Ziel (= Schreibprojekt, Diplomarbeit, Dissertation, Projektbericht, ...)

- 1) Was ist Ihr Ziel?
- 2) Woran merken Sie, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben? Wie fühlt sich das an?
- 3) Wer merkt noch, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben (Familie, Freund-innen, Kolleg-innen, ...)?
Woran merken die anderen es?
- 4) Wer oder was kann Sie bei der Zielerreichung unterstützen?
- 5) Welche nötigen Fähigkeiten und Kompetenzen haben Sie, um Ihr Ziel zu erreichen?
- 6) Welche haben Sie bis jetzt (evtl. im Laufe des Coachings, des Studiums, ...) schon dazugewonnen?
- 7) Welche brauchen Sie noch, möchten Sie noch lernen?
- 8) Was sind die wichtigsten Meilensteine auf dem Weg zum Ziel?
- 9) Wenn Sie das Ziel erreicht haben: Was ist der Gewinn – für Sie selbst und für andere?
- 10) Was ist der Preis – für Sie selbst und für andere? Was müssen Sie hinter sich lassen, um Ihr Ziel zu erreichen?
- 11) »Himmelsleiter«: Welche drei nächsten (Arbeits-)Schritte bringen Sie weiter? Benennen Sie sie so konkret wie möglich: Was, wann, wie und wo sind sie auszuführen?
- 12) »Kellerstiege«: Welche drei Strategien könnten Ihr Vorhaben erfolgreich hinauszögern oder gar verhindern?
- 13) Wie werden Sie das gelungene Vorhaben feiern? Wo, mit wem? Stellen Sie sich die Situation so genau wie möglich vor.
- 14) Welches Symbol oder Bild kann Sie an Ihr Vorhaben/Ihr Ziel erinnern? Malen Sie ein Bild davon und hängen es an eine gut sichtbare Stelle, z. B. über Ihren Schreibtisch.
- 15) Wollen Sie dieses Ziel wirklich erreichen?

(angelehnt an Reichel u. Rabenstein 2001, S. 221 f.)