

Fakt und

Fiktion

Warum Sie  
ein Buch  
schreiben und  
veröffentlichen  
sollten

Wolfgang Bader Hrsg.



# Inhaltsverzeichnis

[Impressum 2](#)

[1. VORWORT 3](#)

[2. KREATIVITÄT 7](#)

[2.1 Wie Sie das Tagträumen wieder erlernen 7](#)

[2.2 Schreibwerkstatt: Workout für Ihre Kreativität 8](#)

[2.2.1 Morgenseiten: Weckruf für die Kreativität 8](#)

[2.2.2 Spielen Sie mit Sprichwörtern 9](#)

[2.2.3 Schauen Sie genau 11](#)

[2.3 Autoreninterview mit Nathalie Karré 12](#)

[2.4 Praxistipp von Nathalie Karré 18](#)

[3. IDEEN 20](#)

[3.1 Schreibwerkstatt: Das bringt Sie auf Ideen! 21](#)

[3.1.1 Stellen Sie die richtigen Fragen 22](#)

[3.1.2 Halten Sie Ideen fest 25](#)

[3.1.3 Die besten Plätze zum Ideensammeln 29](#)

[3.1.4 Wenn nichts mehr geht: Brainstorming 32](#)

[4. RECHERCHE 35](#)

[4.1 Schreibwerkstatt: So recherchieren Sie richtig 39](#)

[4.1.1 Online 40](#)

[4.1.2 Offline 44](#)

[4.2 Exkurs Nonfiction 49](#)

[4.3 Autoreninterview mit Stan Wolf 51](#)

[4.4 Praxistipp von Stan Wolf 56](#)

[5. STIL 59](#)

[5.1 So finden Sie Ihren Stil 60](#)

[5.2 Mit rhetorischen Mitteln den Stil verbessern 67](#)

## 5.3 Schreibwerkstatt: Fünf Tipps fürs Schreiben mit Stil 90

### 5.3.1 Produktives Lesen 91

#### Übungsaufgaben 93

### 5.3.2 Übersetzungsarbeit 93

#### Übungsaufgaben 95

### 5.3.3 Erfahrungsaustausch 96

#### Übungsaufgaben 97

### 5.3.4 Praktizierter Stilbruch 97

### 5.3.5 Lektorat 98

## 5.4 Exkurs Nonfiction 99

### 5.4.1 Titel und Zwischentitel 100

## 5.5 Autoreninterview mit Sarah Samuel 102

## 5.6 Praxistipp von Sarah Samuel 108

## 6. FIGUREN 109

### 6.1 Figuren vs. Handlung 109

### 6.2 Wo Sie interessante Figuren finden 111

#### 6.2.1 Recherche 112

#### 6.2.2 Charaktermodelle 113

#### 6.2.3 Archetypen 116

### 6.3 Figurenentwicklung: In zehn Schritten zur Kunstfigur 118

#### 6.3.1 Der Charakterbogen, Die Checkliste für Ihre Figur 125

#### Charakterbogen für Protagonisten 126

#### 6.3.2 Praktische Schreibprogramme für Figurenskizzen und mehr 130

### 6.4 Dialoge: Führen Sie gute Gespräche 132

#### 6.4.1 Funktionen von Dialogen 132

#### 6.4.2 Mundart, Dialekt und Akzent 134

#### 6.4.3 Satzzeichen, Schriftform und Stil 134

### 6.5 Schreibwerkstatt: Figuren durch Übung Tiefe verleihen

135

6.6 Autoreninterview mit Sylva Kanderl 136

7. PLOTTEN 143

7.1 Anfang, Hauptteil, Schluss: Ein gutes Buch braucht Struktur 143

7.1.1 Ein guter Anfang 145

7.1.2 Hauptteil und Höhepunkt 150

7.1.3 Das große Finale 152

7.2 Plottechniken: Schreiben nach Plan 156

7.2.1 Checkliste 156

7.2.2 Fünf-Akt-Modell 157

7.2.3 Sieben-Punkte-System 158

7.2.4 Schneeflocken-Methode 159

7.3 Exkurs Nonfiction 162

7.4 Schreibwerkstatt: Falls Sie einen Plan brauchen 164

8. PERSPEKTIVE 166

8.1 Erzählperspektiven 167

8.1.1 Klassische Erzählperspektiven 167

8.1.2 Wechselnde Erzählperspektiven 170

8.2 Distanz und Nähe 172

8.3 Schreibwerkstatt: Die richtige Perspektive finden 173

9. MOTIVATION 175

9.1 Die Motivation anfachen 177

9.1.1 Zehn Schreibroutinen für motivierte Stunden 177

9.1.2 Was tun bei Schreibblockaden? 183

9.2 Autoreninterview mit Boris Thomas 185

9.3 Praxistipp von Boris Thomas 191

10. ÜBERARBEITEN 192

10.1 Von innen nach außen 193

<u>10.1.1 Inhaltliche Überarbeitung</u>	<u>194</u>
<u>10.1.2 Formale Überarbeitung</u>	<u>204</u>
<u>10.1.3 Normseite und Exposé</u>	<u>205</u>
<u>10.2 Exkurs Nonfiction</u>	<u>207</u>
<u>10.2.1 Inhaltliche Ebene</u>	<u>207</u>
<u>10.2.2 Formale Ebene</u>	<u>207</u>
<u>11. Vermarktung</u>	<u>209</u>
<u>11.1.1 Die wichtigsten Kommunikationskanäle: Zehn Bausteine für effektives Marketing</u>	<u>211</u>
<u>12. WERLAGSWAHL</u>	<u>217</u>
<u>13. NACHWORT</u>	<u>226</u>
<u>LITERATURVERZEICHNIS</u>	<u>228</u>

# IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger, elektronische Datenträger und -auszugsweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

© 2020 novum publishing

ISBN Printausgabe: 978-3-99107-112-9

ISBN e-book: 978-3-99107-113-6

Lektorat: Bianca Brenner

Umschlagfotos: Beats1, Oleg Chumakov | Dreamstime.com

Umschlaggestaltung, Layout & Satz: novum publishing gmbh

[www.novumverlag.com](http://www.novumverlag.com)

# 1. VORWORT

**Wie schreibe ich ein Buch?** Es gibt wohl keinen Autor, der sich diese Frage noch nicht gestellt hat. Die Suche nach der universellen Geheimrezeptur für einen Bestseller hat schon die größten Schriftsteller beschäftigt. Doch sollte ein wahrhaftiger Schriftsteller nicht wissen, wie es geht? Sind einem Autor die Werkzeuge des Dichtens und Verdichtens nicht schon in die Wiege gelegt? Fließt aus dem echten Schriftstellergenie der Text nicht frei heraus, fertig zur Druckfreigabe?

Um diese Fragen gleich vorweg zu beantworten: Nein. Das Schreiben ist ebenso ein Handwerk wie das Schnitzen. Der Rohstoff ist die Sprache, sein Meister der Schriftsteller. Doch erst durch das Feilen entsteht die Form. Und es ist dieses Feilen, das gelernt sein will. Gleichwohl ist Schreiben eine Kunstform, vergleichbar etwa mit der Musik. Doch selbst ein Beethoven hätte keine Klaviersonaten geschrieben, hätte er sein Instrument nicht zu spielen gelernt. Betrachten Sie die Frage nach der Kunst des Schreibens also nicht als Schwäche, als Eingeständnis fehlender Befähigung. Betrachten Sie die Frage eher als Fortschritt, als Zeichen Ihrer schriftstellerischen Weiterentwicklung. Es braucht nicht viel, um ein Buch schreiben zu *wollen*. Doch um ein Buch schreiben zu *können*, braucht es den stetigen, verbissenen

Willen zu Wachstum und Verbesserung.

Gewiss sollten Sie bestimmte Fähigkeiten wie ein Gefühl für Sprache, einen Drang zum Schreiben oder einen Hang zum Fantasieren schon mitbringen. Das Bedürfnis, Bilder in Worte zu fassen, Worte zu formen, Gedanken zu transformieren und Geschichten zu erzählen, sollte in Ihnen schon vorhanden sein. Doch diese Eigenschaften setzen wir in Ihnen voraus. Andernfalls hätten Sie nie zu diesem Werk gegriffen. Seien Sie also unbesorgt: Die wichtigste Grundvoraussetzung zum Schreiben bringen Sie jetzt schon mit: Sie *wollen* schreiben. Wir zeigen Ihnen jetzt noch, wie Sie schreiben *können*.

Die Schwierigkeiten, denen Autoren am Schreibtisch begegnen, sind uns im Verlag wohlbekannt. Viele Fragen stellen sich bereits während des Schreibens. Manchmal entstehen aber auch erst im Rückblick verfängliche Fragezeichen, zum Beispiel beim Redigieren. Eine Geschichte ist immer komplex. Kein Wunder, bildet sie doch nichts Geringeres als das Leben ab. Eine Idee zu haben ist erst der Anfang. Die Kunst besteht in ihrer Ausarbeitung, in ihrer Ausformung und Vollendung. Unzählige Ebenen und Metaebenen müssen berücksichtigt werden, will man seine Fantasie zu Papier bringen. So ist zum Beispiel die Vergangenheit eines Charakters mindestens so wichtig wie seine Gegenwart und Zukunft. Ein Dialog ist immer mehr als ein Lückenfüller, er hat stets so wesentlich zu sein wie sein Gesamtbeitrag zur Geschichte. Ebenso bedeutsam ist die Wahl der Erzählperspektive. Was weiß der personale

Erzähler und was kann er nicht wissen? Und wie drücke ich all diesen Textelementen eigentlich mein eigenes stilistisches Siegel auf?

Im Idealfall beantworten Sie all diese Fragen schon vor dem ersten geschriebenen Wort. Denn im Sinne eines fließenden Schreibens sollte der Prozess nicht von stilistischen oder strukturellen Fragen kompromittiert werden.

Um Ihnen genau diesen freien Fluss zu ermöglichen, haben wir mit *„Fakt und Fiktion: Warum Sie ein Buch schreiben und veröffentlichen sollten“* einen Ratgeber geschaffen, der Sie Schritt für Schritt durch die Welt des Schreibens führen wird, durch seine Herrlichkeiten ebenso wie durch seine Heimtücken. Und glauben Sie uns: Sie ist reich an beidem. Während wir an manchen Tagen in die kreativsten Welten entgleisen, stocken wir an anderen in geistlosem Ödland. Wo heute im Geiste ein Epos entsteht, gedeiht morgen nicht ein einziger Satz. Es wird Zeiten geben, in denen Sie in nur einer Woche fast ein ganzes Buch füllen werden. Und es wird Zeiten geben, in denen Sie in einem Monat nicht einmal zwei Sätze aufs Papier bringen. Das Schreiben ist eine ambivalente Angelegenheit. Doch nichts wäre so falsch wie anzunehmen, dass Sie Ihrem Schicksal ausgeliefert sind. An manchen Tagen mag das Schreiben ein Kraftakt sein. An anderen ist es Erfüllung. Doch das Entscheidende ist, dass Sie es immer in der Hand haben: Mit der richtigen Technik.

Sie haben Angst vor dem sterilen weißen Blatt? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Ideenwerkstatt wieder in Gang setzen können. Eine Blockade drosselt Ihren Tastaturanschlag? Wir

verraten Ihnen, warum Sie selbst Ihre größte Blockade sind. Sie suchen Ihren Stil und können ihn nicht finden? Wir weisen Ihnen den Weg mit Praxisübungen zu Präzision und Schärfung Ihrer Sprache. Kapitel für Kapitel schaffen wir Klarheit zu den großen Fragen, die Schriftsteller an das Schreiben stellen. Hilfe für dieses Unterfangen haben wir bei erfolgreichen Autoren gesucht, die diesen Ratgeber nicht nur mit ihrem persönlichen Erfahrungsschatz, sondern auch mit Einblicken in ihre Schreibroutinen bereichern.

Diese Lektüre soll Ihnen aber vor allem eines mit auf den Weg geben: Mut. Mit der richtigen Technik werden Sie die Herausforderungen des Schreibens nicht nur akzeptieren, sondern sie auch annehmen. Das Einzige, was noch zwischen Ihnen und Ihrem Buch steht, sind Ausreden. Dieser Ratgeber schafft sie aus der Welt und liefert Ihnen damit das wichtigste Instrument zum Schreiben überhaupt: Den Grund, warum Sie schreiben sollten. Der Rest ist Geschichte. Im besten Fall Ihre ganz eigene.

***„Schreiben Sie, als ob Ihnen der letzte Tropfen Tinte und der letzte Bogen Papier auf der ganzen Welt zur Verfügung stünden.“ David Herbert Lawrence***

## 2. KREATIVITÄT

***„Bevor man etwas aufbaut, muss einem etwas einfallen.“ Erhard Horst Bellermann***

### **2.1 Wie Sie das Tagträumen wieder erlernen**

Oft steht der Wunsch, ein Buch zu schreiben, weit vor einer Idee. Das Wissen um die Lust, die Begabung und die Leidenschaft zum Schreiben mögen zwar vorhanden sein, doch das bedeutet nicht, dass es auch die Geschichten schon sind. Insbesondere in einer Welt der ständigen Bespielung durch Streamingdienste und Social Media scheint unsere Kreativität schleichend zu verkümmern. Unsere Fantasie hat sich daran gewöhnt, kontinuierlich mit neuen Impulsen versorgt zu werden. Das Vorstellungsvermögen wird nicht mehr gefordert. Die Ideen schlafen ein. Und selbst das Tagträumen fällt schwer.

Doch auch, wenn es Ihnen schwerfällt, Ideen zu skizzieren, sollten Sie sich nicht entmutigen lassen. Das Schöne an der Kreativität ist, dass sie sich erlernen und wiedererlernen lässt. Dazu haben wir einige Praxisübungen für Sie zusammengetragen.

Übrigens ist das Trainieren der Kreativität erst die Vorstufe

zur Formulierung erster Ideen. Denn nur, wenn es Ihnen gelingt, Ihren Geist zu entfesseln, können Sie sich an die Konzeption einer konkreten Geschichte machen. Vergessen Sie nicht, dass Ihr Buch sich zwar im Kern auf eine Idee, eine Geschichte konzentriert, aber auch die Nebenschauplätze nach Substanz verlangen.

## **2.2 Schreibwerkstatt: Workout für Ihre Kreativität**

Mit einer Idee, mag sie auch noch so golden sein, ist die Arbeit nicht getan. Bedenken Sie, dass jede Figur eine eigene Biografie, dass jedes Kapitel eine eigene Kulisse braucht. Bevor Sie sich also ans Schreiben machen, sollten Sie sichergehen, dass Ihre Kreativität entgrenzt ist. Folgende Ansätze können Sie zur vollen Entfaltung Ihrer Kreativität verfolgen:

### ***2.2.1 Morgenseiten: Weckruf für die Kreativität***

Die Methode der sogenannten „*Morgenseiten*“, die von Julia Cameron entwickelt wurde, basiert auf den Prinzipien des Intuitionsschreibens. Die Technik der US-amerikanischen Journalistin, Filmemacherin und Buchautorin wird unter Künstlern als eher spiritueller Zugang gehandelt. Doch wer jetzt an Esoterik und Quacksalberei denkt, wird dem Konzept der „*Morgenseiten*“ nicht gerecht. Denn im Wesentlichen beseitigen die „*Morgenseiten*“, im englischen Original auch „*Morning Pages*“ genannt, nicht nur Blockaden, sondern fördern auch den freien Fluss der

Kreativität. Konkret geht es darum, das innere Korrektiv auszuschalten. Zu diesem Zweck sollen jeden Morgen, unmittelbar nach dem Aufstehen, noch bevor der Verstand vom Alltagstrott verklärt ist, drei Seiten Papier mit ungefiltertem Gedankenstrom gefüllt werden. Wichtig ist, dass Sie nicht nachdenken, worüber Sie schreiben. Weder Stil noch Inhalt spielen eine Rolle für Ihre spontanen Satzkonstrukte. Dringen Sie tief in Ihren Bewusstseinsstrom ein und zapfen Sie Ihr Unterbewusstsein an. Sie werden staunen, was Sie alles finden werden. Essenziell für die Umsetzung ist übrigens, dass Sie die „*Morgenseiten*“ ausschließlich mit der Hand verfassen. Laut ihrer Erfinderin gibt Ihnen nur die handschriftliche Niederschrift Zeit, sich in Ihr Werk zu vertiefen. Die Technik ist überdies eine Übung in Selbstdisziplin, einem neben der Kreativität ebenfalls wesentlichen Werkzeug eines erfolgreichen Schriftstellers. Schließlich und endlich sollen die „*Morgenseiten*“ nicht weniger als drei Monate lang praktiziert werden. Dabei sind sie Teil eines deutlich umfangreicheren Programms, das Künstlermentorin Julia Cameron in ihrem Werk „*Der Weg des Künstlers*“ (Originaltitel „*The Artist's Way*“) beschreibt. Versuchen Sie sich ruhig unvoreingenommen in dieser doch unkonventionellen Methodik. Am Ende werden Sie womöglich nicht nur mit enthemmter Kreativität, sondern auch gleich noch mit einer Idee für Ihr Buch belohnt.

### **2.2.2 Spielen Sie mit Sprichwörtern**

Kreatives Intervalltraining bietet auch die folgende Praxisübung von Otto Schumann, dem Herausgeber des viel

zitierten Grundlagenwerks *„Schreibkunst. Handbuch für Schriftsteller, Redakteure und angehende Autoren“*. Denken Sie an ein mehr oder minder bekanntes Sprichwort, eine Redewendung oder auch eine Lebensweisheit und erfinden Sie eine Geschichte dazu. *„Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein“* oder auch *„Aus einer Mücke einen Elefanten machen“* bieten zum Beispiel reichlich Stoff für kreative Gedankenexperimente. Es reicht, wenn Sie diese Geschichten in Ihre Tagträume einbetten. Sie aufzuschreiben ist nicht zwingend notwendig. Diese Taktik wirkt trivial auf Sie? Dann sollten Sie vielleicht einen präziseren Blick auf die Weltlektüre werfen. Als vollendete Form des Sprichworts *„Rache ist süß“* könnte wohl Dumas' berühmter Roman *„Der Graf von Monte Christo“* gelten. Der simple Spruch *„Unverhofft kommt oft“* war wohl schon häufig ein Leitmotiv des Märchens. Und sowohl Molières Don Juan als auch Mozarts Don Giovanni hatten mit Sicherheit *„mehrere Eisen im Feuer“*. Viele Sprichwörter, die uns auf den ersten Blick wie Binsenweisheiten erscheinen, sind klassische Themen der Komparatistik. Greifen Sie sie auf, spinnen Sie sie weiter und verfolgen Sie sie. Schon bald wird Ihr Gedankenkonstrukt Sie nicht mehr loslassen. Sollte Sie der Schwierigkeitsgrad dieser Technik unterfordern, so gehen Sie noch einen Schritt weiter. Rufen Sie sich eine alltägliche Aussage ins Gedächtnis und stellen Sie ihr eine konträre gegenüber. Dies könnte etwa so aussehen: *„Alte Liebe rostet nicht. Doch neue Liebe schillert so schön.“* Kommt Ihnen dieses Thema bekannt vor? Wahrscheinlich ist es Ihnen schon mehrmals begegnet, zum Beispiel im Film

*„Eine verhängnisvolle Affäre“* mit Michael Douglas in der Hauptrolle. Oder etwa: *„Übung macht den Meister. Doch manchmal fällt ein Meister einfach so vom Himmel.“* Um dieses Motiv spinnen sich die Handlungsstränge zahlreicher Dramen. Leidenschaft alleine reicht nicht aus, wenn nicht auch eine gewisse Begabung vorhanden ist. Manche, wie zum Beispiel Mozart, sind mit einer solchen gesegnet, während ihre ewigen Gegenspieler, wie etwa der Hofkomponist Salieri, ihr Niveau nie erreichen werden. Das Potenzial dieser Übung steckt übrigens nicht nur in ihrer Ausführung, sondern auch in ihrer Ausformung. Entwerfen Sie sowohl Übungen als auch die dazu passenden Handlungen, Figuren und Schauplätze. Schulen Sie Ihr Gehirn im kreativen Denken. Schon bald werden Sie mehr Geschichten als Zeit haben, um sie niederzuschreiben.

### ***2.2.3 Schauen Sie genau***

Die begabtesten Schriftsteller waren zugleich auch begnadete Beobachter. Ihre Umwelt betrachten Schriftsteller in der Regel wie ein Ornithologe ein Vogelnest. Hermann Hesse sei hier nur als eines von vielen Beispielen genannt. Bei Werken wie *„Narziß und Goldmund“* oder auch *„Der Steppenwolf“* handelt es sich, kurz gefasst, um zu Büchern gebundene Persönlichkeitsprofile. Keineswegs beschreibt Hesse in seinen Werken nur sein Spiegelbild. Narziß etwa, einer jener zwei Hauptprotagonisten, um die sich die Geschichte von *„Narziß und Goldmund“* spannt, ist rational, praktisch und pragmatisch. Demgegenüber steht die fein gesponnene Künstlerseele Goldmunds, die Hesse,

selbst eine sensible Seele, zu beschreiben wesentlich leichter gefallen sein wird. Woher aber nimmt Hesse den Stoff, um Narziß, eine ihm selbst so gegensätzliche Persönlichkeit, zu konstruieren? Er rekonstruiert sie. Denn Hesse blickt selbst auf eine Vergangenheit als Schüler einer Klosterschule in Maulbronn, Baden-Württemberg, zurück. Nirgendwo sonst hätte Hesse die Persönlichkeit des Theologen, des Theoretikers und reinen Geistmenschen besser studieren können als in ihrer Gebärstätte selbst. Es ist die Beobachtung seiner Umwelt, die Hesse zu deren empirischer Beschreibung befähigt. Je mehr Eindrücke und Erlebnisse, je mehr Welten ein Autor sammelt, desto mehr Stoff gewinnt er für seine Geschichten. Auch das Reisen hatte Hermann Hesse mit seinen großen Vorvätern, zum Beispiel Goethe, gemeinsam. „*Die beste Bildung findet ein gescheiter Mensch auf Reisen*“, sagte Goethe. Verlassen Sie also Ihre vier Wände, studieren Sie die Welt und entfachen Sie Ihre Kreativität: Die Inspiration liegt auf der Straße. Sie müssen nur genau hinschauen.

## **2.3 Autoreninterview mit Nathalie Karré**

Nathalie Karré, gefragte Expertin für Potenzialentfaltung, Change sowie Organisations- und Führungskräfteentwicklung, begleitet seit mehr als zwei Jahrzehnten Menschen in Veränderungsprozessen auf der Reise zu einem erfolgreichen, glücklichen Leben. Sie beschreitet dabei stets unkonventionelle Wege, zum Beispiel mit „*Transformation Journeys*“ zu außergewöhnlichen

Persönlichkeiten wie André Heller oder Gottfried Helnwein. Ihr erstes Buch, *„Der Jungbrunnen-Effekt. Wie 16 Stunden Fasten Ihr Leben verändert“*, in dem sie als Co-Autorin mitwirkte, etablierte sich schnell in der Bestsellerlandschaft.  
[www.jungbrunneneffekt.com](http://www.jungbrunneneffekt.com)

**Frau Karré, Sie blicken auf eine erfolgreiche Karriere als Gründerin, Trainerin, Coachin und nicht zuletzt Bestsellerautorin zurück. Der beharrliche Wille zu Weiterentwicklung, Veränderung und Wachstum ist in Ihrem Wirkungsbereich essenziell. Woraus beziehen Sie Ihre unerschöpfliche Energie?**

Ich denke, es ist vor allem das inhaltliche Interesse, das mich treibt. Wie kann eine bestimmte Fragestellung gelöst werden? Gerade in der Unternehmensberatung und Führungskräfteentwicklung habe ich ständig mit schwierigen oder scheinbar unlösbaren Problemen zu tun. Um diese zu meistern, muss man flexibel denken und sich laufend mit vielen neuen Informationen versorgen.

Auch im Executive Coaching ist es wichtig, sich ständig weiterzuentwickeln. Als externer Berater und Begleiter ist es genau deine Aufgabe, neue Impulse in Unternehmen zu bringen. So kommen stets zusätzliche Themenfelder und Wissensgebiete dazu - und es macht mir auch Spaß, in den eigenen Fachgebieten dazuzulernen und zu wachsen.

Eine zweite Energiequelle ist sicher mein Lebensstil. Vieles davon habe ich als Co-Autorin auch in unserem Buch *„Der Jungbrunnen-Effekt. Wie 16 Stunden Fasten Ihr Leben*

*verändert“* beschrieben: Täglicher Sport, so oft als möglich in der Natur zu sein, eine sinn- und genussvolle Ernährung, aber auch gute Mentaltechniken und sich geistig zu fordern geben eine gute Grundenergie. Eine weitere große Kraftquelle ist die Zeit mit Familie und Freunden. All das ist mir sehr wichtig und ich achte darauf, diese Elemente aktiv zu leben.

**Unter anderem unterstützen Sie Ihre Kunden auch bei deren individueller Potenzialentfaltung. Was darf man sich darunter vorstellen?**

Im Wesentlichen bedeutet es, Menschen und Organisationen in Veränderungsprozessen zu begleiten. In beiden Fällen geht es darum, einen Entwicklungswunsch zu unterstützen: Neue Wege zu erschließen, Zusammenarbeit zu fördern, Ergebnisse schneller zu erreichen, die eigene Effizienz zu steigern, eigene Energieressourcen zu managen oder herausfordernde Situationen zu meistern sind nur einige Methoden dazu. Oft geht es auch um etwas ganz Neues. Neue Unternehmenszweige zu erschließen, neue Unternehmen zu gründen oder auch neue Wege zu finden, wenn das Potenzial eines Menschen im aktuellen Unternehmens- oder Berufsfeld nicht ausgelebt werden kann. Wenn Menschen an so eine Weichenstellung des Lebens gelangen, sind das schon herausfordernde Momente bzw. Zeiten für die betroffene Person. Häufig hat man sich schon vieles aufgebaut, und plötzlich spürt man, dass man alles loslassen muss, um eine neue Richtung im Leben einzuschlagen, die üblicherweise nicht mit der gleichen

finanziellen Sicherheit einhergeht und oft auch große Auswirkungen auf die Familie und das nahe Umfeld hat. Hier gilt es herauszuarbeiten, welche Potenziale sich entfalten wollen, wohin der neue Weg gehen kann und wie das alles mit dem bisherigen Leben vereinbar ist. Ein- bis zweimal jährlich gehen wir mit Menschen, die genau an so einem Punkt stehen, auf „*Transformation Journey*“, eine Reise zu inspirierenden Persönlichkeiten wie André Heller oder Gottfried Helnwein, um mit ihnen gemeinsam an genau dieser Frage zu arbeiten: Wie kann ich meine Potenziale entfalten und große Träume in meinem Leben realisieren?

**Verborgene Potenziale kann man zum Vorschein bringen. Wie verhält es sich aber mit deren praktischer Anwendung? Ist Kreativität ebenfalls eine Eigenschaft, die sich durch Methodik erschließen lässt?**

Um genau diese praktische Anwendung geht es in der Potenzialentfaltung. Im ersten Schritt sind diese Potenziale aufzuspüren und im zweiten Schritt Wege zu entwickeln, wie sie zur Wirkung kommen können. Diese zu finden ist ein sehr spannender, hochindividueller und auch sehr freudvoller Prozess.

Kreativität hat wie fast alle Eigenschaften oder Kompetenzen eine eigene Logik und Methodik und lässt sich auch gut erschließen.

**Steckt Kreativität in jedem Menschen?**

Ja. Haben Sie schon mal ein un kreatives Kind erlebt? Ich

nicht. Und ich frage mich, wohin diese Kreativität verschwinden sollte. Manche Menschen glauben, sich im Berufsleben vor allem durch Kompetenz und Ernsthaftigkeit Respekt verschaffen zu müssen. Das ist aber ein Irrglaube. Spätestens, wenn wir in Innovationsprozessen oder anderen Management-Seminaren mit „*Lego Serious Play*“ arbeiten, zeigt sich sehr schnell, wie viel Kreativität und Spielfreude in jedem Managementteam steckt.

**Als Co-Autorin des Buchs „*Der Jungbrunneneffekt*“, einem Ratgeber zum Intervallfasten mit ganzheitlichem Ansatz, haben Sie an einem Bestseller mitgewirkt. Wie entstand die Idee zu diesem Werk?**

Diese „*Idee*“ ist weniger der Kreativität als vielmehr der Spontanität geschuldet. Eine Verlagsmitarbeiterin, mit der ich im Management Development arbeite, wusste, dass die Autoren, P. A. Straubinger, Margit Fensl und ich, gemeinsam Seminare zu Intervallfasten, gesunder Ernährung, Meditation und Mentaltechniken veranstalten. Sie fragte uns, ob wir Lust hätten, ein Buch über diese Themen zu schreiben – es müsse nur in fünf Monaten fertig sein. Wir hatten. Und die kurze Zeitspanne beflügelte wahrscheinlich unsere Kreativität. Dass das Buch über fast sechs Monate die Bestsellerlisten anführte, das meistverkaufte Buch Österreichs war und wir damit den Health und Fit Award gewonnen haben, hat uns alle mehr als überrascht. Und natürlich auch riesig gefreut.

**Glauben Sie, dass man den Prozess der Ideenfindung**

## **bewusst steuern kann, oder sind Ideen kognitive Impulse, die sich unserer Kontrolle entziehen?**

Ja, kann man. Es gibt ausreichend Kreativitätstechniken, die es ermöglichen, strukturiert vorzugehen. Neben vielen Klassikern wie „*Mindmapping*“, der „*635-Methode*“ oder der „*Umkehr-Technik*“ gibt es zahllose weitere innovative Ansätze, zum Beispiel die „*Walt-Disney-*“ oder die „*Blue-Ocean-Strategie*“. Daneben existieren auch viele Anregungen aus der agilen Welt, zum Beispiel „*Design Thinking*“, eine tolle Kombination aus Prozessvorgabe und Kreativelementen. Bei dieser Methode werden auch User bzw. Kunden einbezogen – auch das gibt der Ideenfindung neue Blickwinkel.

Und natürlich gibt es auch die kognitiven Impulse, die sprichwörtlich unter der Dusche oder beim Morgenlauf kommen und einfach da sind. In irgendeiner Form entstehen sie aber immer aus dem, womit wir unseren Geist davor – bewusst oder unbewusst – gefüttert haben.

Für das bewusste Steuern der Ideenfindung ist es wichtig, Kreativitätstechniken zu kennen und anwenden zu können. Für die kognitiven Impulse ist es relevant, arbeitstechnische und digitale „Aus-Zeiten“ und damit Freiräume für den Geist zu schaffen. Meditation ist übrigens auch eine Methode, die bei regelmäßiger Anwendung Kreativität und Ideenfindung fördert.

## **Welche Blockaden gibt es, die den Ideen- und Kreativitätsfluss zum Stocken bringen?**

Die größte Blockade ist der Glaube daran, nicht kreativ zu sein. Menschen, die von sich behaupten, *nicht kreativ zu sein*, werden sich immer selbst darin bestätigen. Kreativitätstechniken sind ein wunderbares Handwerkszeug. Falsche Glaubenssätze sind aber stärker und werden beweisen, dass die jeweiligen Kreativitätstechniken nicht funktionieren. Unsere Glaubenssätze und Wirklichkeitskonstruktionen sind unsere größten Einschränkungen, aber auch unser größter Triebmotor. Hier können Persönlichkeitsentwicklung, Coaching oder Menschen, die in der Potenzialentfaltung begleiten, sehr hilfreich sein.

### **Was ist Ihr persönlicher Schlüssel für Kreativität auf lange Sicht?**

Interessiert zu bleiben an der Welt und die Lust am Neuen zu kultivieren: Viel zu reisen, zu lesen und neue Informationen aufzunehmen. Auch die Neugier am Austausch mit Menschen sollte bestehen bleiben – vor allem mit Menschen, die anders sind als man selbst. Im Austausch mit Menschen anderen Alters oder Milieus ist außerdem eine fragende, offene Haltung entscheidend. Es geht nicht darum, wer Recht hat, sondern darum, möglichst viele Sichten der Welt nebeneinanderzustellen und deren jeweilige Vorteile gemeinsam zu erkennen. So kann man unglaublich viel entdecken und auch die eigene Kreativität beflügeln.

Und natürlich hilft es, sich selbst immer wieder zu hinterfragen, und vor allem nie zu glauben, man wüsste

schon alles. Am gefährlichsten ist es, wenn man Experte in einem bestimmten Gebiet ist – hier kann man leicht mal der „*Ich-weiß-schon-alles-Fantasie*“ verfallen. Sie ist der Tod jeglicher Entwicklung und Kreativität.

### **Welche Botschaft können Sie Autoren mitgeben, die noch an ihrem Potenzial bzw. an ihrer Befähigung zweifeln?**

1. Einfach hinsetzen und schreiben. Wenn Sie die Energie, die Sie fürs Zweifeln aufwenden, ins Schreiben investieren, haben Sie schon eine große Triebkraft.
2. Denken Sie an Dinge oder Menschen, die Sie glücklich machen. Viele Studien haben gezeigt, dass Menschen, die sich selbst gute Gefühle erzeugen, disziplinierter, motivierter und auch kreativer sind als Menschen, die an etwas Negatives denken.

## **2.4 Praxistipp von Nathalie Karré**

### **Praxistipp von Bestsellerautorin Nathalie Karré. Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre Kreativität:**

Eine meiner liebsten Kreativitätstechniken ist eine Abwandlung der „Mentoren-Technik“: Betrachten Sie Ihr Problem oder Ihre Fragestellung mit den Augen anderer Menschen. Fragen Sie sich, wer das Problem am besten lösen könnte oder die besten Ideen dazu hätte. Und dann fragen Sie sich, wie diese Person die Sache lösen würde. In der Abwandlung laden Sie noch weitere, möglichst