



5 Minuten Gedanken ordnen

Was kreist gerade in meinem Kopf?

Schreibe alles auf, ohne es schön zu machen.

Nur Dinge notieren, die wirklich in deiner Hand liegen.

Was davon kann ich heute beeinflussen?

Was darf für heute warten?

Für heute reicht ein nächster Schritt.



Wenn mein Leben eine Serie wäre

Wie würde die aktuelle Folge heißen?

Dramatisch, absurd oder komplett übermüdet.

Auch innere Figuren erlaubt.

Welche Figur nervt dich gerade am meisten?

Was wäre der Cliffhanger dieser Woche?

Nicht jede Folge braucht sofort ein Happy End.



Baue aus Worten eine Geschichte
Benutze alle Wörter in deiner Story.

Ein Bahnhof im Regen, ein roter Schlüssel,
eine Nachricht, kalter Kaffee am Fenster, ein
Dienstag, jemand der verschwindet und ein
vielleicht, das alles verändert.

Jetzt schreib. Ohne Plan. Ohne brav zu sein.