

## Automatisches Schreiben / Freischreiben

„Das ist wie ein Sprung ins kalte Wasser!“  
(Julia Cameron, Von der Kunst des Schreibens)

- ✓ Die Methode wurde vom französischen Surrealisten André Breton verwendet. Es geht darum, beim Schreiben ins Unterbewusste vorzudringen.
- ✓ Die Gedanken sollen ungehindert aufs Papier fließen: Vom Hirn übers Herz in die Hand!
- ✓ Man beginnt genau dort, wo man gerade ist! Mit vorgegebenem Thema oder Fragestellung oder auch ganz ohne – einfach drauf los!
- ✓ Beim kreativen Schreiben wird sie eingesetzt, um Ideen zu finden, Gedanken zu sortieren oder auch Schreibblockaden zu überwinden.
- ✓ Technik: Man schreibt 10 bis 15 Minuten lang, setzt nicht ab, schreibt immer weiter, auch wenn einem nichts „Kluges“ einfällt. Dann schreibt man einfach den Namen, das Thema, irgendwas ...

Diese Texte werden in der Regel NICHT vorgelesen!