

ANJA NIEKERKEN

**VON DER
IDEE
ZUM
Sachbuch**



**So schreibst Du ein richtig gutes
Sachbuch, das Leser lieben werden**

Von der Idee zum Sachbuch

So schreibst Du ein Sachbuch,
das Leser lieben werden

Anja Niekerken

INHALT

Vorwort	10
Die Idee	13
Das Thema	24
Inspiration	34
Sachbuchformen	47
Zielgruppe	55
Struktur	67
Schreibtechnik	78
Schreibprozess	96
Routinen (Probekapitel)	114
Veröffentlichen	134
Nach der Veröffentlichung	149
Nachwort	158
Literaturverzeichnis	159

Für alle, die schon immer
ein Buch schreiben wollten

ROUTINEN

Über kein Thema ist meiner Ansicht nach so viel Unsinn geschrieben worden, wie über Schreibroutinen. Ähnlich verhält es sich übrigens auch mit dem Arbeiten im Homoffice. Was ja eine ähnliche Selbstdisziplin erfordert. Der Unterschied ist: Wenn Du angestellt bist, dann hast Du zumindest ein wenig Druck von außen. Beim Schreiben hast Du das erst, wenn Du einen Abgabetermin hast. Sonst nicht.

Eine Grundroutine zu entwickeln ist allerdings sehr hilfreich. Hier kommt nämlich wieder unser faules Gehirn ins Spiel. Gerade, wenn Du ein Schreibneuling bist. Das Gehirn findet nämlich alle Tätigkeiten besser, bei denen es sich nicht anstrengen muss. Prokrastination heißt das Zauberwort. Da hilft es, wenn Du Deinen Hintern jeden Tag zur gleichen Zeit an Deinen Schreibtischstuhl nagelst und irgendetwas für Dein Buch arbeitest. Dabei sind das schon zwei Routinen, die Du da anlegst: Uhrzeit und arbeiten.

Mein Tipp: Fange mit einer Routine an. Es reicht zunächst, sich jeden Tag zur gleichen Zeit an den Schreibtisch zu setzen und Deine Notizen für Dein Buch durchzugehen. Mehr nicht! Warum nicht mehr? Weil dieser Teil unglaublich einfach zu schaffen ist. Der Schauspieler Tetje Mierendorf hat vor ein paar Jahren 80 Kilo (!) abgenommen und darüber ein Buch geschrieben. Um das zu schaffen – die 80 Kilo – musste er einige Gewohnheiten ändern. Zum Beispiel täglich Sport machen. Um das auch zu schaffen, hat er sich jeden Tag nur vorgenommen ins Fitnessstudio zu fahren und sich umzuziehen.

Mehr nicht! Er hat sich sogar ausdrücklich erlaubt, danach wieder nach Hause zu fahren. Das Ergebnis war: Hinfahren und umziehen war machbar. Und wo er schon da war und fertig angezogen, konnte er auch dableiben und Sport machen. Wichtig bei diesem Trick: Feiere den ersten Schritt. Feiere Dich, wenn Du am Schreibtisch sitzt und Deine Notizen durchgehst. Dann kommt der nächste Schritt von ganz allein.

Ob Du Dich bürofein machst oder im Schlafanzug schreibst, ist im Grunde völlig egal. Auch wenn noch so viele Ratgeber das für unglaublich wichtig halten, dass man entsprechend angezogen ist und sich so in Arbeitsstimmung versetzt. Die Frage ist nicht, ob Du richtig angezogen bist. Die Frage ist: Was versetzt Dich in Arbeitsstimmung? Dazu bedarf es ein wenig Selbstbeobachtung und Experimentierfreude. Probiere einfach aus, was Dich in Arbeitsstimmung versetzt. Wenn es Dir hilft, Dich in ein Arbeitsoutfit zu schmeißen, dann tu das. Mir ist das beim Schreiben völlig egal. Ich sitze in der Regel morgens ab 5:30 Uhr im Wohnzimmer auf der Couch und kloppe zwei bis drei Seiten in die Tasten meines Laptops. Klappt super! Dabei trinke ich meinen ersten Kaffee und wenn ich dann gegen 7:30 Uhr fertig bin, gehe ich mit meinen Hunden und vergesse mein Buch in der Regel für den Rest des Tages.

Da Ausnahmen ja bekanntlich die Regel bestätigen: Diese Zeilen schreibe ich geschneigelt und gebügelt um 17:38 Uhr in meinem Büro. Ich hatte halt gerade Zeit und Lust und dann lege ich halt nochmal los. Auch das kommt ziemlich häufig vor, da ich es mir zur Gewohnheit gemacht habe, zusätzlich zu meiner morgendlichen Schreibroutine immer dann zu schreiben, wenn ich Lust habe. Dann lasse ich alles andere stehen und liegen und haue in die Tasten.

Fassen wir zusammen:

1. Lege Dir eine tägliche Routine zu.
2. Gehe es langsam an mit der Routine.
3. Beobachte, was für Dich funktioniert und was nicht.

Die beste Tageszeit zum Schreiben

Noch ein paar Worte zur Tageszeit. Nur, weil ich ein Frühaufsteher bin und bis ca. 12:00 Uhr mittags am besten funktioniere, komm bitte nicht auf die Idee, dass das bei Dir auch der Fall sein müsste.

In der Trainings- und Coachingindustrie kursiert diese dämliche Theorie des 5 a.m. Clubs. Robin Sharma hat dazu sogar ein Buch geschrieben, in dem er erfolgreiche Persönlichkeiten und deren Gewohnheiten unter die Lupe nimmt. Natürlich sind alle Frühaufsteher und Sharmas Theorie ist, dass sie auch deshalb so erfolgreich sind, weil sie die frühen Morgenstunden nutzen. Diese sind im Allgemeinen die Stunden, in denen Menschen am produktivsten sind. Frei nach dem Motto „Der frühe Vogel fängt den Wurm“. Sharmas Theorie hat leider ein paar ganz entscheidende Fehler: Er sitzt dem Confirmation Bias – dem Bestätigungsfehler – auf, denn er sucht nur nach Beispielen, die seine Theorie bestätigen. Alles andere lässt er gepflegt unter den Tisch fallen. Und die Studien, die er anführt, dass die frühen Stunden die produktivsten sind, unterscheiden nicht die Chronotypen der Studienteilnehmer. Da es im Bevölkerungsdurchschnitt den Chronotyp der Lerche, also des Frühaufstehers, unter Erwachsenen häufiger gibt als den Chronotyp der

Eule, den Nachtmenschen, ist klar, warum die Morgenstunden am produktivsten sind. Würde man Eulen und Lerchen getrennt untersuchen, ergäbe sich ein anderes Bild. Im Grunde hat man 70 % Affen und 30 % Pinguine beim Baumklettern untersucht und festgestellt, dass Baumklettern einfach ist, denn 70 % der Teilnehmer konnten ganz wunderbar auf Bäume klettern ... Finde den Fehler.

Warum reite ich auf diesem Thema rum? Weil es für Deine kreative Arbeit wichtig ist, dass Du Deinen Chronotyp kennst. Es ist wichtig, dass Du weißt, wann Du – und nicht irgendein Hanswurst – am produktivsten bist. Und genau diese Zeit solltest Du, wenn möglich, für Deinen Schreibprozess nutzen. Probiere es einfach aus. Schreibe zu verschiedenen Zeiten eine Seite zum Beispiel über den Haarausfall bei Regenwürmern und Du wirst sehen, wann es Dir am leichtesten fällt.

Oder Du machst den Chronotest des Leibniz-Instituts für Arbeitsforschung an der TU Dortmund:

<https://www.ifado.de/fragebogen-zum-chronotyp-d-meq/>

Wenn Du dann Deine Zeit gefunden hast, dann hältst Du Dich daran. Und wenn Du, wie ich, just in diesem Moment Lust hast, zu einem anderen Zeitpunkt zu schreiben: Auf geht's. Das heißt aber nicht, dass Du Deine normale Routine ausfallen lässt. Zusätzliche kreative Ergüsse sind vor allem eines: zusätzlich.

Platz: Räume beeinflussen Deine Gedanken

Dein Schreibplatz kann wichtig sein, muss er aber nicht. Bei mir sind Platz und Uhrzeit übrigens miteinander verschmolzen. In unserem Alltag, wenn mein Sohn Schule hat, klingelt mein Wecker nämlich um 5:20 Uhr und ich mache meinem Kind Frühstück. Da er morgens keine Lust mehr auf Gespräche mit Mutti hat, nimmt er sein Frühstück mit in sein Zimmer und ich habe Zeit zum Schreiben. Selbst wenn er Ferien hat und wir nicht unterwegs sind, behalte ich diese Routine bei. Natürlich ohne das arme Kind zu wecken.

Mein Platz ist dann im Wohnzimmer mit meinem Laptop auf dem Schoß. Ich käme nie auf die Idee, in diesem Moment in mein Büro zu gehen. Keine Ahnung, warum nicht. Ist einfach so. Wenn ich außerhalb dieser Routine schreibe, sitze ich entweder auf der Couch oder im Büro oder in unserem VW oder davor ... Da habe ich keine Präferenzen. Ähnlich wie bei meinem Schreiboutfit.

Es gibt kein richtig und kein falsch. Auch hier gilt wieder: Was hilft Dir, um ins Schreiben zu kommen?

Stephen King beschreibt in seinem Buch „Das Leben und das Schreiben“¹ seinen Schreibplatz sehr eindringlich und wie wichtig dieser Platz für ihn ist. Ein Buch, welches ich sehr empfehlen kann, denn man bekommt eine Idee davon, wie King es macht. Auch er hat, wie vermutlich alle Autoren, seine ganz eigene Herangehensweise.

¹ Stephen King, „Das Leben und das Schreiben: Memoiren, Heyne Verlag, 2011

Probiere auf jeden Fall aus, welcher Platz Dir beim Schreiben guttut oder ob es egal ist. Wichtig ist, dass Du Dich selbst beobachtest und hilfreich sind Notizen darüber. Wenn Du merkst „Hey cool, läuft gerade richtig gut“ dann mache Dir gleich danach Notizen zu Uhrzeit, Platz, Deinem Outfit und was sonst noch besonders war. Dann schau, ob diese äußeren Umstände sich auf Deinen Schreibfluss positiv auswirken. Wenn ja: weiter so.

Übrigens, es gibt auch ziemlich viele Autoren, die ihre Bücher diktieren und dabei durch die Gegend laufen. Der Verkaufstrainer Dirk Kreuter erzählte mir einmal, dass er ein Buch auf einem Sportplatz im Urlaub diktiert hat. Er sei morgens, bevor es so richtig heiß wurde, auf den Sportplatz gegangen und dort beim Diktieren immer auf und ab gegangen.

Du merkst: Es gibt nicht DEN Platz oder DIE Technik. Es gibt jede Menge. Wichtig ist, dass Du Deine für Dein Buch findest.

Schreibgeschwindigkeit: Finde Deinen Rhythmus

Wenn Du bis hierhin durchgehalten hast, dann wirst Du es sicher schon ahnen: Es gibt keine richtige oder gute Schreibgeschwindigkeit. Zumindest nicht in Bezug auf die Qualität eines Buches. Es gibt Bücher, auch Sachbücher, die sind über viele Jahre hinweg entstanden und wieder welche, die sind in kürzester Zeit entstanden.

Beispielsweise soll Daniel Kahnemann an seinem Weltbestseller „Schnelles Denken.

Langsames Denken“ über mehrere Jahre geschrieben und ihn immer wieder weggelegt haben. Das Gegenteil ist bei dem Buch „Quarantäne“ von Anselm Grün² der Fall. Innerhalb von insgesamt drei Wochen hat er mit seinem Verlag während der Corona-Quarantäne im Frühjahr 2020 das 96 Seiten starke Taschenbuch geschrieben und veröffentlicht. Gehen tut also alles. Natürlich hing die Idee des Buches von Grün am Zeitgeschehen und hatte damit nur ein sehr kurzes Zeitfenster, um auf den Markt zu kommen. So war die Schreibgeschwindigkeit festgelegt. Bei Kahnemann war dies nicht der Fall. Egal, ob Du schnell oder langsam schreiben willst oder musst, ein guter Tipp ist, dass Du Dir eine Schreibroutine zulegst. Das habe ich ja bereits geschrieben, kann aber gar nicht oft genug wiederholt werden.

Deine Schreibgeschwindigkeit hängt natürlich auch von Deinem Abgabetermin ab. Das heißt, wenn Du einen Vertrag mit einem Verlag hast, dann ist Dein erster Abgabetermin festgelegt. Ich persönlich rechne dann einfach rückwärts, wieviel ich pro Tag schreiben muss, um zum Abgabetermin fertig zu sein. Dabei rechne ich zwei Wochen Puffer ein. Das ist für mich ein sehr gutes Zeitfenster. Darüber hinaus weiß ich inzwischen aus Erfahrung, dass ich zwei bis fünf Computerseiten pro Tag vollkommen problemlos schreiben kann. Rechnen tue ich in meinem Fall daher mit drei Computerseiten.

² Anselm Grün, „Quarantäne! Eine Gebrauchsanweisung: So gelingt friedliches Zusammenleben zu Hause“, Verlag Herder, 2020

Für „Die Kunst, kein Arschloch zu sein“ hatte ich Anfang August Abgabetermin. Da wir im Juli drei Wochen in den Urlaub fahren wollten, habe ich mein Schreibziel selbst einen Monat vorverlegt, da ich im Urlaub nicht schreiben wollte. Das hat auch tatsächlich geklappt. Zwei Monate habe ich jeden Morgen zwei bis drei Computerseiten geschrieben, sodass am Ende ein Buch mit 208 Seiten dabei rauskam.

Erfahrene Sachbuchautoren, die, wie ich, neben ihrer eigentlichen beruflichen Tätigkeit schreiben, gehen auch von ca. drei Computerseiten pro Tag aus. Selbst Autoren, die sich ein paar Wochen Auszeit zum Schreiben nehmen, setzen nicht mehr als fünf Computerseiten pro Tag an.

Eine kleine Anekdote am Rande von meiner lieben Kollegin Tanja Peters, der Autorin von „Mutmuskeltraining“³⁸: Tanja hatte ihren ersten Buchvertrag bereits in der Tasche und dachte „Dann fahre ich mal ein verlängertes Wochenende in die Eifel und schreib mal eben mein Buch“. Sie hat gedacht, die Kolleginnen, die erzählen, dass sie mit so zwei bis fünf Buchseiten pro Tag gut vorankämen, spinnen. Nach ihrem Wochenende in der Eifel hatte Tanja fünf Seiten zusammen und die Erkenntnis gewonnen, dass sie wohl doch nicht in drei Wochen ihr Buch schreiben würde. Eine Geschichte, die sie bei ihren Lesungen so erzählt, dass kein Auge trocken bleibt.

Einmal zum Vergleich:

Computerseite (Helvetica, 11 Punkt)

ca. 600 Wörter

ca. 3000 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

1 Normseite

30 Zeilen mit 60 Anschlägen
1800 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

„Die Kunst, kein Arschloch zu sein“ habe ich mit rund 57.000 Wörtern und rund 310.000 Zeichen inkl. Leerzeichen abgegeben.

Eine gute Übung, um die eigene Schreibgeschwindigkeit zu testen ist, sich ein Sachthema zu suchen und darüber jeden Tag, eine Woche lang zu schreiben. Dabei geht es nicht so sehr darum, einen strukturierten Aufsatz zu schreiben. Es geht darum zu schauen, die eigene Schreibgeschwindigkeit kennenzulernen. Einfach mal drauflos zu schreiben und zu schauen, wie viele Wörter einem problemlos am Tag aus den Fingern purzeln.

Und eines noch: Alles andere bringt die Erfahrung. Solltest Du beispielsweise gleich bei einem Verlag schreiben, dann mach Dir keine Sorgen. Die wissen auch, dass Du Erstautor*in bist und unterstützen Dich entsprechend.

Schreibblockaden auflösen

Die Angst vor dem leeren Blatt Papier ist legendär. Man sitzt vor seinem Rechner und der Cursor blinkt, erst erwartungs- und später vorwurfsvoll ... Aber es passiert nix ...

Warum ist das so? Natürlich gibt es die verschiedensten Gründe dafür. Ich habe für

Dich zwei mögliche Ursachen, die sehr häufig vorkommen, zusammengefasst.³

1. Bewusster und unbewusster Psychoterror
Das klingt dramatischer, als es sich manchmal anfühlt. Denn oft begleitet uns unbewusst die Angst zu versagen. Das fühlt sich dann nicht terrormäßig an, kann sich aber entsprechend aufblasen. Häufig steckt Ergebnisdruck dahinter. Wer in einer bestimmten Zeit eine bestimmte Anzahl von Wörtern liefern soll, gerät schon mal unter Druck. Vor allem, wenn es gut werden soll. Mangelnde oder negative Erfahrungen machen den Terrorcocktail komplett.

2. Zu viel oder zu wenig Fleisch am Knochen
Zu viel ist genauso blöd wie zu wenig Informationen, um mit dem Schreiben zu beginnen. Wer am Anfang zu viele Informationen gesammelt hat, sieht oft vor lauter Wald die Bäume nicht mehr und weiß nicht, wo am besten anzufangen ist. Bei zu wenig Informationen weiß man auch nicht, was man schreiben soll. Man hat das Gefühl, es ist doch alles mit einem Satz gesagt.

Was aber nun tun, wenn wir mitten in so einer blöden Blockade hocken.

Hier ein paar Tipps:

1. Planung: Wer plant, ist klar im Vorteil!
Einfach draufloszuschreiben funktioniert für die wenigsten Autoren. Selbst Romanautoren sind in der Regel akribische Planer. Jo Nesboe soll seine Geschichten so detailliert planen, dass

³ Jochen Mai, „Schreibblockade: 13 Tipps gegen Schreibhemmungen“, karrierebibel.de, 2008

seine Exposés fast so lang sind wie seine Romane selbst.

Für ein Sachbuch gilt: Formuliere Dein Ziel. Was soll der Leser am Ende mitnehmen. Dann schaust Du Dir die Informationen an, die Du bereits hast und sortierst diese entsprechend. Im Grunde ist es die Struktur, die wir bereits besprochen haben. An dieser kannst Du dann entlang schreiben.

2. Wechsle den Ort!

Wenn Dir an Deinem Schreibplatz nichts einfällt: Pack Deinen Laptop ein und geh woanders hin. Dabei ist es ganz egal, ob Du auf den Balkon, die Terrasse oder ins Café gehst. Ein neuer Ort kann Dich auf neue Gedanken bringen.

3. Fang einfach mitten drin an!

Manchmal findet man den Einstieg einfach nicht. Der erste Satz will einfach nicht kommen oder es gibt 1000 Möglichkeiten ... Dann steig einfach dort ein, wo Dir gerade etwas dazu einfällt. „Das Geheimnis richtigen Zuhörens“ habe ich auch nicht linear geschrieben. Ich habe immer da angesetzt, wo mir etwas zu eingefallen ist. Das Gehirn arbeitet nicht logisch oder linear. Oft kommen wir vom Hölzchen aufs Stöckchen. Warum das nicht einfach ausnutzen? Am Ende kannst Du alles miteinander verbinden und Doppelungen eliminieren.

4. Erst Schreiben, dann Redigieren!

Go with the flow! Lass dem Schreibfluss erst einmal seinen natürlichen Lauf. Überprüfen und feilen kommt später. Wer gleich am Anfang auf Perfektion aus ist und immer wieder überarbeitet und verbessert, wird nicht über das erste Kapitel hinauskommen.

5. Ablenkungen ausschalten!

Schreiben ist ein konzentrierter Prozess. Jeder Anruf, jede E-Mail und jede andere Unterbrechung ist genau das: eine Unterbrechung des Schreibflusses. Früher oder später versiegt der Fluss oder das Ergebnis ist nicht das, was Du Dir vorgestellt hast. Das ist einer der Gründe, warum ich meistens morgens schreibe, wenn alle noch schlafen oder gerade aus dem Haus sind und das Tagesgeschäft noch nicht begonnen hat.

6. Mach mal Pause!

Je nachdem, welche Studie man befragt, kann unser Gehirn zwischen 30 und 90 Minuten am Stück konzentriert arbeiten. Das hängt sicher auch damit zusammen, wie geübt es im konzentrierten arbeiten ist. Wird die Zeit überschritten, sind die Ideen auf einmal ausverkauft. Dann gilt es, die kreativen Batterien wieder aufzuladen. Ein Spaziergang, Sport, Garten- oder Hausarbeit wirken Wunder. Frische Luft ist auch ein Allheilmittel.

7. Freies Assoziieren

Nimm Dir einen Begriff aus Deinem Buch. In meinem Fall z. B. Zuhören. Jetzt schreibst Du alles auf, was Dir dazu einfällt. Ohne es zu bewerten. Es ist egal, ob es Personen sind oder Dinge, die mit dem Zuhören überhaupt nichts zu tun haben. Schau einfach mal, wohin Dich das führt. Häufig platzt dabei der eine oder andere Knoten im Kopf.

8. Lesen

Schau Dir an, wie andere das Thema angegangen sind. Oder lies einfach etwas ganz anderes. Beides kann helfen, sich der eigenen Thematik wieder zu nähern.

9. Warm schreiben

Es ist wie beim Sport. Jede Einheit beginnt mit dem Aufwärmen. Auch das kann beim Schreiben helfen. Schreibe einfach als erstes einen Text über das, was Dich gerade bewegt oder was Du heute morgen zum Frühstück gegessen hast und warum. So groovst Du Dich ein und verlierst die Angst vor dem leeren Blatt.

10. Druck aufbauen

Manche Menschen brauchen den Druck von außen um produktiv zu werden. Wenn das nicht von selbst passiert, dann baue selbst Druck auf. Du kannst Dich beispielsweise jeden Abend mit anderen Autor*innen austauschen, wie viel diese heute geschrieben haben. Oder Du kannst jemanden bitten, jeden Abend abzufragen, wie viel Du geschafft hast. Oder Du setzt Dir eine tägliche Zielmarke und bewegst Dich nicht vom Fleck, bevor Du diese erreicht hast. Toilettenpausen natürlich ausgenommen ;)

Das sind schon mal ein paar sehr gute Möglichkeiten, wie Du in den Schreibflow kommst. Manchmal ist man aber auch einfach nur unglaublich uninspiert. Mein Gehirn fühlt sich dann an, wie nasse Watte. Nichts funktioniert so, wie es soll. Der englische Begriff „dull“ trifft es bei mir am besten. Wenn ich dieses Dull-Gefühl habe, habe ich für mich ein paar Möglichkeiten gefunden, wie ich die Hirnwatte wieder trocknen und komplett weg pusten kann.

Inspirationstipps gegen Schreibblockaden:

- Einen Spaziergang machen
- Duschen – unter der Dusche habe ich die besten Ideen
- Etwas machen, was nichts mit dem Schreibprozess zu tun hat • Meinen Mann fragen
- Eine Freundin* fragen • Eine Kollegin* fragen
- Meine Hunde fragen – die helfen nicht direkt weiter, gucken aber sehr niedlich
- Ein wertschätzendes Selbstgespräch führen
- Die zwei Stühle-Technik anwenden (vgl. „Workbook erfolgreich Schreiben“)
- Einen Blogartikel zum Thema lesen
- Einen Zeitungsartikel lesen, der mich eigentlich nicht interessiert
- Recherchieren
- Überlegen, was der ursprüngliche Auslöser für das Buch war und wie dieser zum aktuellen Kapitel passt
- Assoziativ schreiben
- Ein Glas Wein trinken
- Morgen weiter machen
- Sofort schreiben, wenn mir etwas einfällt etc.

Und weil's so schön war, kommen hier die Tipps gegen Schreibblockaden von Jochen Mai aus seinem Karrierebibel Artikel „13 Tipps gegen Schreibhemmungen“:

- Putzen Sie Ihre Zähne mit der nicht-dominanten Hand.
- Lesen Sie zuerst einen Zeitungsteil, den Sie normalerweise gleich zur Seite legen.
- Fahren Sie einen anderen Weg zur Arbeit als sonst.
- Nutzen Sie dazu ein anderes Transportmittel als üblich.
- Hören Sie einen anderen Radiosender.
- Benutzen Sie die Treppe statt des Aufzugs.
- Beginnen Sie dabei ein Gespräch mit einem Kollegen, mit dem Sie sich nie unterhalten.
- Sortieren Sie Ihr Desktop neu.
- Verändern Sie den Bildschirmhintergrund.
- Nutzen Sie einen anderen Browser.
- Lesen Sie ein Blog über ein Thema, mit dem Sie sich sonst nicht beschäftigen.
- Schreiben Sie jemandem eine E-Mail, den Sie schon lange nicht mehr kontaktiert haben.
- Gehen Sie mittags spazieren.

- Bestellen Sie mittags ein Gericht, das Sie noch nie gegessen haben.
- Fragen Sie einen Fremden um Rat.
- Lesen Sie ein Buch zu einem Thema, über das Sie noch nie etwas gelesen haben.
- Wenn Sie einkaufen: Gehen Sie in ein Geschäft, in das Sie noch nie gegangen sind.
- Gehen Sie zu einer anderen Zeit nach Hause als sonst.
- Malen Sie ein Bild.
- Sehen Sie sich einen Film an aber in einer Fremdsprache.

Perfektionismus vermeiden

Grundsätzlich ist Perfektionismus nichts Schlechtes. Wir alle wünschen uns perfektionistische Chirurg*innen wenn wir auf einem Operationstisch liegen. Und wir sind auch nicht böse, wenn Pilot*in und Co-Pilot*in vor unserem Urlaubsflug ihre Checkliste akribisch durchgehen. Blöd wird es genau dann, wenn die Chirurg*innen uns nicht wieder zunähen wollen, weil sie alles zehnmal durchchecken wollen. Oder wenn der Urlaubsflieger nicht abhebt, weil die Checkliste wieder und wieder durchgesehen wird ...

Wikipedia unterscheidet zwei Formen von Perfektionismus:

„Einigkeit besteht darin, dass man Perfektionsstreben im Wesentlichen als ein Konstrukt mit Ausprägungen in zwei Dimensionen auffassen kann:

1. *Streben nach Vollkommenheit* (perfektionistisches Streben): fasst unter anderem die Eigenschaften hohe persönliche Standards und Organisiertheit zusammen.
2. *Übertriebene Fehlervermeidung* (perfektionistische Besorgnis): umfasst u. a. die Eigenschaften Leistungszweifel und Fehlersensibilität, aber auch Angst vor Bewertung, besonders durch Eltern und Schule.

Dabei wird ein Perfektionsstreben mit einer hohen Ausprägung in der Dimension des perfektionistischen Strebens, aber einer niedrigen Ausprägung in der Dimension der perfektionistischen Besorgnis als *gesundes oder funktionales* Perfektionsstreben bezeichnet, wogegen eine hohe Ausprägung in beiden Dimensionen mit einem *ungesunden oder dysfunktionalen* Perfektionsstreben in Zusammenhang gebracht wird. Letzteres wird als Perfektionismus benannt.“

Soweit so gut, oder auch nicht. Das kommt eben darauf an, mit welcher Ausprägung man selbst unterwegs ist. Nun könnte ich vermutlich problemlos ein ganzes Buch über Perfektionismus schreiben, was hier offensichtlich den Rahmen sprengt. Ein paar Tipps, um die Perfektionismusfalle zu vermeiden, sind aber durchaus angebracht.

1. Immer wieder zurück zum Wesentlichen
Behalte den Grund, warum Du das Buch schreibst, im Auge. Was war noch gleich die eine Message, die Deine Leser aus dem Buch mitnehmen sollten? Perfektionisten verlieren sich in Details. Details sind ja ganz entzückend, aber nur, wenn sie dem großen Ganzen dienen und immer auf Deine Message einzahlen. Und es gilt: Zu viele entzückende Details verderben die Message! Also: Zurück zum Wesentlichen ;)

2. Denk dran: Du bist gut!
Lade Deine Selbstzweifel nicht zum Kaffeetrinken ein. Wenn sie kommen, schau sie Dir kurz an, dann bitte sie freundlich und zügig wieder hinaus. Genau das tun wir nämlich: Wir laden die schlechten Gedanken zum Bleiben ein. Warum? Es ist wesentlich dienlicher für den Schreibprozess, die guten Gedanken einzuladen. Wer diese immer wieder aufschreibt und sich in Momenten des Zweifels durchliest, ist ganz weit vorn.

3. Kreativität stirbt im Vergleich.
Oder anders: Des Glückes Tod ist immer der Vergleich. Natürlich schüchtern uns erfolgreiche Autoren ein. Und wir haben das Gefühl, wir kriegen das so nicht hin. Die gute Nachricht ist: Müssen wir auch gar nicht. Wir kriegen das auf unsere Weise hin und schaffen so etwas Neues. Andernfalls wären wir ja nur Kopisten. Inspiration ist okay, solange sie uns nicht vor lauter Angst transpirieren lässt.

4. Erwartungen realistisch formulieren.
Das Paretoprinzip sagt, dass wir mit 20 % der Leistung 80 % des Ergebnisses erzielen. Damit ist ein Buch auch schon geschrieben. 80 % vom Optimum genügen völlig. Denn wer bestimmt,

was 100 % sind? Kein Verlag dieser Welt kann vorhersehen, welches Buch so richtig erfolgreich wird und welches nicht. Sonst hätten wohl nicht so viele Verlage „Harry Potter“ abgelehnt.

5. Jedes Buch enthält Fehler.

Rechne einfach damit, im gedruckten Buch Fehler zu finden. Außerdem wirst Du feststellen, wenn Du Dein Buch später wieder zur Hand nimmst, dass Du einiges anders schreiben würdest. Das ist auch gut so, denn Du entwickelst Dich ja weiter. Besser noch, Du hast es jetzt vorliegen und kannst aus Deinen Fehlern lernen. Jedes meiner Bücher würde ich heute anders schreiben. Wäre ja auch schlimm, wenn nicht. Andernfalls würde ich mich als Autorin ja nicht weiterentwickeln.

6. Keine Angst vor Kritik

Selbst, wenn Du übers Wasser gehst, kommt noch jemand und fragt Dich, ob Du nicht schwimmen kannst ... Oder anders ausgedrückt: Perfektion schützt nicht vor Kritik. Abgesehen davon können wir es gar nicht jedem Recht machen. Keines meiner Bücher hätte je das Licht der Welt erblickt, wenn ich das gewollt hätte. Allein meine Sprachwahl ist vielen ein Dorn im Auge. Aber genau das macht meine Bücher und mich als Autorin aus. Überlege Dir vorher, wer Dich kritisieren darf und welche Kritik Deinem Werk dient. Alles andere darf weg.

7. Lass Dir helfen

Such Dir einen Menschen, Mentor*innen, eine Gruppe, eine Mastermind, die Dir helfen, wenn Du nicht weiterkommst. Ich selbst habe eine wunderbare Mastermindgruppe mit Speakerkollegen und bin dabei, mir eine weitere mit Autor*innen aufzubauen. Solche Gruppen sind

wertvoller als Gold, denn sie bauen Dich auf, wenn Du am Boden bist, sie jubeln Dir zu, wenn Du über die Ziellinie läufst und sie helfen, wenn Du feststeckst. Von Freunden rate ich in diesem Fall ab. Es sei denn, sie schreiben selbst. Ein Zimmermann bittet ja auch keinen Chemielaboranten um Rat, wenn er ein berufliches Problem hat.

8. Schluss mit dem Überanalysieren

Ein guter Plan hilft, keine Frage. Aber irgendwann muss man auch mal loslegen. Es ist wie mit der Fahrtroute von Hamburg nach Rom: Viele Wege führen nach Rom. Und jeder Weg ist, je nach Anspruch, richtig. Aber alle genau anzuschauen und durch zu analysieren, macht keinen Sinn. Frag Dich, was willst Du wirklich? Wege analysieren? Oder reisen?

9. Einfach machen

Jetzt ist immer der beste Zeitpunkt mit etwas zu beginnen. Also einfach loslegen und es sich dabei so einfach wie möglich machen ;)

Sich beschränken

Noch ein letzter Tipp: Beschränke Dich auf das Wesentliche. Jedes Buch kann auf 1000 Seiten aufgeblasen werden. Die Frage ist nur: Ist das dann noch lesenswert?

Und noch einmal die Frage: Was ist die Kernbotschaft Deines Buches? Kehre immer wieder zu dieser Frage zurück. Und was ihr nicht dient, ist nicht wesentlich.

**Hat Dir das Probekapitel
gefallen?**

Dann sicher Dir jetzt
Das ganze Buch:

**Von der Idee zum
Sachbuch!**

So schreibst Du ein Sachbuch,
das Leser lieben werden!

Hol Dir jetzt die Schreibtipps
erfolgreicher Autoren
und abonniere
Anjas Podcast:

„Erfolgreich schreiben!“

Auf iTunes
oder
Spotify!