

Richtig gutes Storytelling - großartige Lektionen von der Community für die Community

In der Storytelling-Community „Lerne Storytelling - Geschichten die die Welt verändern“ auf Facebook habe ich in einer der regelmäßigen Wochenaufgaben dazu aufgerufen, Lehrbeiträge zum Erlernen von gutem Storytelling zu schreiben.

Dadurch ist eine Sammlung von wirklich coolen Beiträgen entstanden, die jeder für sich Storytelling etwas greifbarer macht. Das Spannende an diesem Werk ist, dass es von Menschen stammt, die oft vor wenigen Wochen oder Monaten noch gar nichts von ihrer Schreibfertigkeit wussten. Durch eine wertschätzende Community, regelmäßige Übung und viel Inspiration von mir und anderen, ist aus diesen Menschen ein großartiger Trupp Schreiber und Storyteller geworden.

In jedem von uns steckt ein guter Storyteller - und dieses Werk soll dazu beitragen, den Erzähler in dir weiter freizulegen.

Wenn dieses Werk die Schreiblust in dir weckt, dann werde Teil der Community. Auf Facebook findest du uns unter „Lerne Storytelling - Geschichten die die Welt verändern“ und weitere Infos erhältst du auf www.lerne-storytelling.de oder im Lerne Storytelling Podcast.

Aber nun, Bühne frei für die großartige Community!

Mit wertschätzenden Grüßen,

Mark Oswald

In dieser Sammlung sind enthalten:

Corinna Auer und Sylvia Zeller (3)

Wie schreibe ich meine erste Geschichte?

Maika Grunwald (5)

Wie lerne ich am besten? oder: Wie komme ich ins Schreiben?

Susanne Große Venhaus und Andrea Techentin (6)

Hab Mut, dich zu zeigen.

Marten Steppat (7) - Die Heldenreise - Vom Toaster zum Helden in 3 Minuten

Vera E. B. Schönfeld (11)

Wie ABSÄTZE und HERVORHEBUNGEN die Wirkung meiner Geschichte verändern

Anja Schepers (13)

Komm, wir essen Opa und zum Nachtschisch gibt es Tote.

(Warum Rechtschreibung und Kommasetzung manchmal Leben rettet.)

Roland Rehm (15)

Wie du mit einer Geschichte andere Menschen zum lachen bringst

Story vs Faktenliste

Susanne Große-Venhaus (18)

Worst Case - Und wenn mein Text kritisiert wird? Vom Umgang mit

(unerwünschtem) Feedback.

Claudia Kober und Susanne Große-Venhaus (21)

Wie bringe ich Gefühle ins Storytelling?

Sybille Heyms (23)

Show dont tell

Uli Mörchen (26) - Eine Geschichte rückwärts erzählen

Ute Matthias (28) - Wie mache ich meine Geschichten lebendig und anschaulich?

Mirjam Usbeck (29) - Emotionen

Ayna Ina Eberhardt (31) - SprachGEFÜHL? - SPRACHgefühl!

Regina Stolze und Mirjam Usbeck (33) - **FEEDBACK geben * FEEDBACK nehmen**

Gwynnefer Sylvia Kinne und Petra Höberl (37)
Storytelling nur fürs Business, oder auch privat?

Birgit Gebhard (39) - **Der Wert der PAUSE**

Christine Obermayr (40)
Wieviel Persönliches darf und soll ich als Expertin in meinem Business eigentlich zeigen?

Karoline Bruse (43)
Was sollte ich preisgeben, was nicht? Oder: Kenne Deine Grenzen!

Uli Mörchen und Silvia Schanze (44)
In der Kürze liegt die Würze oder wie lang sollten meine Texte maximal sein?

Melanie Kaltenbach (46)
Wie man's spricht! Oder: Wie du deinen ganz persönlichen Schreibstil findest

Ute Matthias (47)
Tipps gegen Schreibblockaden

Christina Emmer (49)
Wie mache ich meinen Facebook-Account interessant?

Und los geht's!:

Corinna Auer und Sylvia Zeller
Wie schreibe ich meine erste Geschichte?

Co-Creation von „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben. [...] Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen, er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.“

Wer kennt sie nicht, diese berühmten Worte von Hermann Hesse? Und sie beschreiben so wunderbar, was passiert, wenn du dich traust deine ersten Zeilen in der Gruppe zu veröffentlichen.

Ich saß da, mein Herz klopfte vor Aufregung. Schon länger war ich stille Mitleserin in der Gruppe und dachte bei jeder Geschichte, die ich las: "Wow...die können schreiben, die können sich ausdrücken, das schaffe ich nie so!".

Aber ich wollte das auch. Ich wollte auch meine erste Geschichte veröffentlichen und mich zeigen!

Aber ich hatte Angst.

Wie würden die Anderen reagieren? War meine Geschichte überhaupt für jemanden interessant? Würde mein Text ankommen, mein Stil, mein Thema? Fragen über Fragen kreisten in meinem Kopf.

Hast Du auch diese Bedenken?
Brauchst Du nicht.

Strebst du den Nobelpreis an?
Vermutlich nicht.

Schreiben alle (berühmten) Autoren im selben Stil?
Nein!

Hat nicht jedes Buch sein eigenes Thema?

Na klar!

Gibt es nicht viele Millionen von Lesern, die Sachbücher, Romane, Zeitschriften, Gedichte u.v.m. lesen?

Oh ja!

Hast Du Angst vor Kritik?

Brauchst du nicht.

Stell dir vor: in dieser Gruppe gibt es keine Kritik - nur ermutigendes, wohlwollendes und konstruktives Feedback! Und diese wertschätzende und aufmerksame Lektüre deiner Geschichten, die du hier bekommst, ist eine der größten Chancen über dich selbst mehr zu erfahren und immer besser zu werden. Du bekommst hier Feedback mit Wow Effekt!

Das baut vielleicht auf, das verspreche ich dir jetzt schon!

Und du merkst schon bald: Geschichten zu schreiben hat etwas Magisches und ist bereits im Vorfeld einer Veröffentlichung eine sehr persönliche Begegnung mit dir selbst.

Sei mutig, spreng deine Komfortzone und freue dich am Ende vielleicht sagen zu können: „Ich habe es doch getan, trotz aller Ängste! Und wenn ich ehrlich bin, hat es gar nicht wehgetan. Im Gegenteil, ich habe mich befreit und bin mutiger geworden!“

So ging es mir, so ging es uns beiden.

Probiere es einfach aus! Die Community freut sich auf dich!

<https://melisca-events.de/>
www.nivata.de/sylvia-zeller

Maike Grunwald

Wie lerne ich am besten?

oder: Wie komme ich ins Schreiben? oder: Wohin mit dem Zweifler?

Da ist es wieder, dieses leere weiße Blatt. Es glotzt dich an. „So gut wie die anderen bist du nie. Erinnerst du dich noch an Geschichte xy? Boah, ne, das kann ich nicht. Oh man, Rechtschreibung. Wie peinlich. Was, wenn andere einen Fehler finden?“

Du hörst das Schnattern in deinem Kopf. Dein Blatt bleibt leer. Gelernt hast du - nix. Nichts über´s Schreiben jedenfalls, viel über die Macht der Zweifel und die Wirkung, wenn man sich mit anderen vergleicht.

Manchmal kommt das schlaue Ausweichmanöver und du liest erst die Schreibtipps, weil du dir Motivation erhoffst. Manchmal klappt das. Manchmal macht es allerdings das „Ich kann das nicht“ noch größer.

Einfach machen! Ja, und wenn du jetzt aufschreist, dir das Herz bis zum Hals klopft, du an deine Lehrer von früher denkst, an Rotstifte und Zensuren: Nimm sie mit ins Boot, die Zweifler und die Ängste und schreibe. Schreibe langsam, schnell, per Hand, am Computer. Schreib dich frei. Vergiss die Regeln und die guten Manieren.

Dein weißes Blatt verurteilt dich nicht, niemand schaut dir zu. Auf diesem Blatt bist du frei. Du brauchst es niemandem zeigen und es nicht veröffentlichen.

Erlaube dir loszulegen und zu lernen. Frei, naiv, unbedarft. Lerne, übe dich frei zu schreiben. Bis deine Freiheit größer als die Zweifel ist.

Wähle den Moment bewusst, an dem du über diesen Punkt hinausgehst. Erlaube dir die Unvollkommenheit und die Fehler, schlafe eine Nacht drüber oder zwei.

Erweitere dann deinen Horizont. Hole dir Feedback. Unterstreiche spannende Stellen, male deine Lieblingsabsätze bunt.

Du wirst besser und lernst dazu, indem du vor deinem Blatt Papier erscheinst und deinen Fingern erlaubst, die Tastatur zu benutzen.

Wenn dein Kritiker dich vom Lernen abhält, lade ihn ein, sich auf deinem Papier zu äußern. Seine Sätze kannst du zum Schluss einfach löschen. Ätsch! Du hast nämlich mehr Macht über ihn!

www.maiPART.de

Susanne Große Venhaus und Andrea Techentin

Hab Mut, dich zu zeigen.

Da steh ich nun, in meinem jugendlichen Leichtsinne (oder zählt das schon zu Alters-Starrsinn?). Hoch oben auf dem Drei-Meter-Brett. Seit gefühlten hundert Jahren habe ich so ein Ding nicht mehr betreten. Wozu auch, ich bin ja eben keine Jugendliche mehr. Und nun, in einem unkontrollierten Anfall von Übermut, bin ich diese Leiter hinauf. Und da steh ich jetzt...

Der Bademeister ruft mir von unten coole Tipps zu, ich solle einfach geradeaus gucken und springen. Kinder kommen, ich lasse sie vor... Meinem Sohn werde ich langsam peinlich: "Och Mama, nun spring endlich" nöht er.

Die Zuschauer werden mehr. Mein Herzrasen auch. Wird sie springen? Ja, werde ich springen? Werde ich mich mit meinem Mut zeigen oder zeige ich meine Angst und nehme ich - nicht minder mutig in Anbetracht der Fülle der Zuschauer - wieder die Leiter nach unten?

Vielleicht habt ihr euch auch schon mit ersten Stories auf das Storytelling-Sprungbrett getraut, vielleicht steht ihr auch noch unten an der Leiter. Jetzt ist es an der Zeit, euch über die Risiken und Nebenwirkungen aufzuklären.

Wenn du mit dem Storytelling anfängst, wirst du dich zeigen. Unweigerlich. Unvermeidlich. Selbst, wenn du dir größte Mühe gibst, nur die Schokoladenseite von dir zu zeigen, wird durch jede Zeile, durch jedes Wort auch dein ganzes Wesen durchblitzen.

D.h. du wirst gesehen werden, in deiner ganzen Größe. Hab ich Größe gesagt? Ja, ich habe Größe gesagt.

Wow! Herzrasen. Lampenfieber. Jetzt ist der Moment, wo du dich wieder verkriechen möchtest, in die sichere Komfortzone.

Doch du hast die Bühne schon betreten, deine Aufregung im Gepäck. Schnupper mal an der Aufregung. Deiner Lust dich trotz Angst zu zeigen. Wirklich und echt zu zeigen. Mit deinen Ecken und Kanten UND deiner Größe. Mit allem, was dich ausmacht, ja, sogar mit dem, was dich nicht ausmacht.

Andrea und ich haben z.B. wenig Erfahrung mit so Videos aufnehmen, uns aber entschieden, ein Video aufzunehmen über den Mut, sich zu zeigen, aus geplanten 6-8 Minuten sind 20 geworden.

Was für uns zählt: wir haben es gewagt und uns gezeigt. Auch hier Lampenfieber, Aufregung. Eigentlich das beste Zeichen, das man auf einem guten Weg ist, die Komfortzone langsam auszudehnen und zu wachsen.

Traust du dich, dich zu zeigen? Nein? Wunderbar, damit fangen wir an.

Was ist das Schlimmste, was passieren kann, wenn du dich mit dieser Sache zeigen würdest?

Mit dem was dir gut gelungen ist oder mit dem was dir so gar nicht gelungen ist, oder mit beidem?

Schreib einfach erstmal deine Befürchtungen auf (für dich, du kannst die teilen, mußst du aber nicht). Allein das Rauslassen wird helfen.

Und dann atme tief durch und erzähle uns deine Story, über das was dir gut gelungen ist und was dir nicht so gut gelungen ist und wie du daraus gelernt hast. Über das, was du dich (noch) nicht traust und genau jetzt doch traust.

Und eine letzte Warnung aus der Packungsbeilage. Wenn du das tust, könnte das zu akutem und chronischem Mutzuwachs führen. Wir sind gespannt und werden dich mit unseren Kommentaren unterstützen.

Ein paar mehr Warnungen und Inspirationen findest du in unserem Video, das findest du unter diesem Link:

www.liebens-lust.de

www.volltreffer-herz.de

Marten Steppat

<<< vom Toaster zum Helden in 3 Minuten >>>

Die Heldenreise ist ein Muster, an das sich viele der Geschichten orientieren, die jemals erzählt oder geschrieben wurden. Auch und gerade die erfolgreichsten Filme aus Hollywood halten sich an dieses Schema.

Zu Beginn der Reise ist der Held natürlich noch gar kein Held, sondern meist ein einfacher Mensch (wahlweise auch ein Fisch, ein Toaster, eine Ameise, ein Geist - sicher kennst Du selber weitere Beispiele). Held ist hier natürlich geschlechtsneutral gemeint und beinhaltet gleichermaßen die Heldin!

Dieser Hauptcharakter wird in seiner gewohnten Welt plötzlich mit einem Problem konfrontiert, mit einer Herausforderung oder einem Feind. Er ist gezwungen zu handeln, lernt mehr über sein Problem, über sein Ziel und natürlich über sich selbst. Schließlich wächst er über sich hinaus und löst das Problem. Er ist zum Helden geworden.

Es gibt verschiedene Modelle für die Heldenreise. Gehen wir als erstes mal das bekannteste mit einem Beispiel durch, wie es auch gerne in Hollywood benutzt wird. Es hat 12 Punkte. (Es gibt noch ein umfangreicheres mit 17 Punkten, aber was für Hollywood gut genug ist, soll uns an dieser Stelle auch reichen. Weiter unten kommen noch einfachere Modelle.)

*** Indiana Jones und der letzte Kreuzzug (Indiana Jones III) ***

1. gewohnte Welt

Indiana Jones ist Archäologe und unterrichtet an einer Universität.

2. Ruf des Abenteuers

Ein reicher Sammler von Antiquitäten beauftragt ihn mit der Suche nach dem

Heiligen Gral. Dieser soll Unsterblichkeit bescheren. Auch die Nazis suchen ihn bereits, wodurch die Dringlichkeit des Rufes unterstrichen wird.

3. Verweigerung

Indiana Jones lehnt ab und verweist auf seinen Vater als den richtigen Mann für die Suche. Der reiche Sammler erklärt an dieser Stelle, dass sein Vater bereits die Suche aufgenommen hatte und verschwunden ist. Das zwingt Indiana Jones dazu, doch dem Ruf des Abenteurers zu folgen.

4. Begegnung mit dem Mentor

Mit der Post erhält Indiana Jones das Tagebuch seines Vaters. Dies weist ihm den richtigen Weg auf seiner Suche. Ja, auch ein Buch kann ein Mentor sein...

5. Überschreiten der ersten Schwelle

In Venedig findet er eine Bibliothek, unter welcher sich versteckt das Grab eines Kreuzritters befindet. Ab hier betritt er "die andere Welt", die Welt des Heiligen Grals.

6. Bewährungsproben: Verbündete, Feinde

Indiana Jones hat Hilfe von einem leicht vertrottelten Kurator eines Museums sowie von einem alten Freund, einem archäologischen Ausgräber. Auch eine reizende Frau begleitet und unterstützt ihn auf seiner Suche. Tatsächlich jedoch gehört sie zu den Nazis, wie sich im Laufe der Geschichte rausstellt. Die wollen den Gral haben, um die Welt zu unterwerfen.

Eine geheime Bruderschaft trachtet ihm nach dem Leben, weil er den Gral sucht. Nachdem er aber erklären kann, dass er nur seinen Vater wiederfinden will, lässt ihn die Bruderschaft die Suche fortsetzen und sind damit keine Feinde mehr für ihn.

Auch sein Vater ist sein Verbündeter, nachdem er ihn aus den Händen der Nazis befreit. Ihr Verhältnis ist allerdings seit je her schwierig, und das bekommt Indiana Jones auch zu spüren.

Die Nazis nehmen seinen Vater später erneut gefangen. Alle zusammen kommen an einer heiligen Stätte an, wo der Gral vermutet wird.

An dieser Stelle verweigert Indiana Jones ein weiteres Mal das Abenteuer. Doch die Nazis halten seinen Vater gefangen und verpassen ihm eine in absehbarer Zeit tödliche Schusswunde.

Um den Gral zu erreichen, muss Indiana Jones verschiedene lebensgefährliche Proben bestehen.

7. Vordringen zur tiefsten Höhle

Indiana Jones erreicht die Kammer des Heiligen Grals, aber auch der reiche Sammler, der sich ebenfalls als Nazi entpuppt. Er offenbart sich als der eigentliche Feind, der den Gral für sich alleine haben will.

8. Entscheidende Prüfung

Der Gral ist ein Becher unter vielen. Wer aus dem falschen trinkt, stirbt. Der reiche Sammler trifft die falsche Wahl und stirbt. Indiana Jones wählt mit Verstand den richtigen aus.

9. Belohnung

Indiana Jones bringt den Gral zu seinem Vater und rettet ihm das Leben.

10. Rückweg

Der Gral darf die heilige Stätte nicht verlassen. Weil er aber bereits über eine Grenze hinweg getragen wurde, bricht die heilige Stätte nun zusammen. Der Gral geht verloren. An diesem Punkt wird "die andere Welt" wieder verlassen, es geht zurück in die gewohnte Welt. Die "Nazi-Braut" fällt mit dem Gral in die Tiefe.

11. Auferstehung

Indiana Jones versöhnt sich mit seinem Vater. Die Familie ist "wiederhergestellt".

12. Rückkehr mit dem Elixier

In diesem Fall wird es als Segen angesehen, dass der Gral NICHT aus der anderen Welt in die gewohnte Welt gebracht werden konnte, da die Menschheit noch nicht so weit ist. Sie sind jedoch mit der Erfahrung zurückgekehrt, dass es den Gral tatsächlich gibt und Indiana Jones und sein Vater daraus getrunken haben. Jetzt kann das gewohnte Leben wieder Einzug halten.

Nicht alle Punkte kommen in jeder Story vor. Viele berühmte Beispiele kommen sogar mit der Hälfte der Punkte aus. Man spricht unter anderem auch von einem Pixar Pitch, da das weltbekannte Unternehmen Pixar für computeranimierte Filme für die meisten seiner Stories damit auskommt:

*** findet Nemo ***

1. gewohnte Welt: Der Fisch Nemo wird von seinem liebevollen und alleinerziehenden Vater als zu schwächlich für die Welt angesehen, da er auf einer Seite eine etwas zu kleine Flosse hat.

2. Ruf und Verweigerung: Nemo will nicht übermäßig behütet werden und will lieber in die Welt hinaus, aber sein Vater verbietet es. Er traut Nemo nichts zu.

3. Überschreiten der Schwelle: Nemo ignoriert die Warnungen seines Vaters und geht im großen Ozean verloren.

4. Vordringen zur tiefsten Höhle: Nemo wird gefangen und in ein Aquarium gesteckt.

5. Entscheidende Prüfung: Nemos Vater, ängstlich und unsicher, macht sich auf die Suche nach ihm, findet Verbündete und schließlich eine Spur, die zu Nemo führt.

6. Belohnung, Rückweg: Vater und Sohn finden wieder zueinander und kehren nach Hause zurück. Von nun an wird Nemos Vater ihm Vertrauen.

Ist Dir auch das noch zu viel? Es geht noch kürzer. Übe Dich mit der Heldenreise durch folgende Punkte:

*** Held in 3 Schritten ***

1. Was war in deiner gewohnten Welt dein Problem und wie fühltest Du Dich damit?

2. Wodurch hast Du Dich verwandelt? Was war der Auslöser? Wie ist das passiert?

3. Wie ist deine Welt jetzt, wie fühlt es sich an, das Problem gelöst und überwunden zu haben?

Das muss nicht die Suche nach dem Heiligen Gral sein. Es kann um Banalitäten gehen.

Ich selbst habe eine Geschichte geschrieben, in der ich lerne, meine Bratpfanne so abzuwaschen, dass ich mit ihr nicht mehr ungewollt den Stöpsel raus ziehe und so das Wasser ablasse.

Ich bin ein Held!

Auch die Werbung arbeitet mit der Heldenreise.

Die vielleicht beliebteste Story:

1. Junge will Mädchen

2. Junge benutzt Produkt X

3. Junge bekommt Mädchen

So einfach ist es, ein Held zu sein.

Jetzt muss die Welt nur noch von Dir erfahren, um Dich bejubeln zu können.
Es reichen 3 Sätze. In 3 Minuten bist Du ein Held.

Leg los!

www.tempeltraum.de

Vera E. B. Schönfeld

Wie ABSÄTZE und HERVORHEBUNGEN die Wirkung meiner Geschichte verändern

Ich will jetzt eine Geschichte schreiben.

Ich
will

JETZT!

eine Geschichte
schreiben.

Gleicher Text, unterschiedliche Wirkung?

Mit Absätzen und anderen Hervorhebungen kann ich eine Menge bewirken, ohne meine Worte zu ändern. Wow, wie praktisch!

Ich setze einen Absatz, wenn ich

- bessere Lesbarkeit erreichen will
- einzelne Sätze oder Wörter hervorheben will

Ein Absatz ist ein Zeilenwechsel plus eine Freizeile, so wie hier, nach diesem Satz.

Hervorhebungen kann ich erreichen durch:

- Zeilenwechsel (so wie hier, nach jedem Aufzählungspunkt)
- Absätze
- Großbuchstaben
- Sonderzeichen (z.B. *Sternchen*)
- Fettdruck, Kursivdruck oder Farbdruk (nicht mit jedem Eingabegerät möglich)
- Satzstellung

Gleich einige Beispiele zur Veranschaulichung, lese sie langsam und lasse sie dir AUF DER ZUNGE ZERGEHEN, wie fühlt sich jeder einzelne Satz an, was bewirkt er in dir? Wann würdest du welche Hervorhebung einsetzen?

Ich will jetzt eine Geschichte schreiben. (neutral)

ICH will jetzt eine Geschichte schreiben. (ich, nicht du)

Ich WILL jetzt eine Geschichte schreiben. (der Wille ist im Vordergrund)

Ich will JETZT eine Geschichte schreiben. (jetzt, nicht später)

Ich will jetzt EINE Geschichte schreiben. (nur eine, nicht zwei)

Ich will jetzt eine GESCHICHTE schreiben. (Geschichte, nicht Fachtext)

Ich will jetzt eine Geschichte SCHREIBEN. (schreiben, nicht erzählen)

Ich will eine Geschichte schreiben, jetzt! (klingt ungewohnt und lenkt die Aufmerksamkeit auf das Wort "jetzt")

Wenn ich einen einzelnen Satz hervorheben möchte, mache ich einen einzelnen Absatz aus dem Satz. (so wie dieser Satz und der vorherige)

Ich kann auch mehrere Stilmittel kombinieren, der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Doch VORSICHT, zu viel Hervorhebung kann das Gegenteil bewirken und eine Geschichte wieder schwerer lesbar machen. Und wenn alles hervorgehoben ist, welchen Sinn macht die Hervorhebung dann noch?

ICH

WILL

EINE

GESCHICHTE

SCHREIBEN,

JETZT!

Spiel gerne ein wenig mit Absätzen und Hervorhebungen herum. Das macht nicht nur Spaß, sondern vor allem die Geschichten immer besser.

Auch die Rechtschreibung und Kommata haben einen Einfluss auf die Lesbarkeit und Wirkung deiner Texte. Zu dem Thema ist Anja Schepers die Expertin, ihren Text dazu kann ich nur empfehlen.

Und wenn du Feedback zu deinen Geschichten haben möchtest, poste sie in der Gruppe und markiere die Leute, deren Feedback du gerne hättest.

So.

Ich habe jetzt eine Geschichte geschrieben.

FÜR EUCH!

<https://www.geschichten-von-frau-usebuse.de>

Anja Schepers

Komm, wir essen Opa und zum Nachtsch gibt es Tote.

(Warum Rechtschreibung und Kommasetzung manchmal Leben rettet.)

„Boah, soll die Lehrerin doch selber sehen wie das geschrieben wird!“, schrie er und fegte mit einer Hand über den Schreibtisch. Heft, Stift, Radiergummi und Federmäppchen landeten auf dem Boden.

Wütend und völlig außer sich sprang der Achtjährige auf und stapfte gefrustet aus dem Zimmer.

Solche oder ähnliche Szenen hat wohl jeder mal selbst erlebt oder beobachten können.

Immer diese Regeln.

Groß- und Kleinschreibung, Getrennt- oder Zusammenschreibung, Laut-Buchstaben-Zuordnung, Apostroph, Anführungszeichen, Fremdwörter, Schrägstrich, Worttrennungen, Zusammentreffen von drei gleichen Buchstaben und noch viele mehr.

Und dann gibt es ja auch noch die Ausnahmen von der Regel. Und das sind nicht wenige.

Warum ist es denn so wichtig, „richtig“ zu schreiben. Schaut man sich an, was so über WhatsApp oder in den anderen sozialen Medien geschrieben wird, wimmelt es von „Fehlern“ und nur wenige stören sich wirklich daran. Offensichtlich wird also das was da so fehlerhaft geschrieben wird, trotzdem verstanden? Und ist das nicht der Sinn von Sprache? Dass wir verstanden werden?

Ob nun Zeh oder Ze, Giraffe oder Girafe, das ist doch völlig egal.

Das ist es leider nicht. Denn mit der Schreibweise der Wörter weiß ich auch, wie sie ausgesprochen werden.

„Ist es denn wichtig, wie ein Wort ausgesprochen wird, wenn ich es nur lese?“

Ja, ich finde schon, liest du zum Beispiel eine Aufzählung von Tieren, die es im Hagenbecker Zoo gibt, z.B. „Im Hagenbecker Zoo gibt es Löwen, Tiger, Kaimane, Girafen, Affen, Wölfe und vieles mehr.“, stolperst du vielleicht über die Girafen. What? Was sind denn Girafen? Natürlich weißt du, dass es Giraffen heißen muss. Zweimal gelesen hast du jetzt trotzdem.

„Das ist doch aber einfach und da kann man doch mal wirklich drüber wegsehen.“

Sicher, darüber kann man hinwegsehen. Daneben gibt es aber auch noch Fehler, die den Sinn des Gesagten verdrehen oder verfälschen.

So ist es einfach ein Unterschied, ob ich ein Paar Socken oder ein paar Socken in meiner Schublade habe.

Mit der Kommasetzung verhält es sich ähnlich. Das Komma dient dazu, Haupt- und Nebensätze voneinander zu trennen, Sprech- oder Denkpausen anzuzeigen oder komplizierte Satzverschachtelungen lesbar zu machen.

In dem berühmten Satz „Komm wir essen Opa“ ist das Komma einfach lebensrettend.

Mir ist wichtig das Texte die ich schreibe lesbar und verständlich sind.

Dieser Satz wird dich auch stolpern lassen. Das ist, wenn du einen Text lesen und womöglich auch verstehen willst, einfach ärgerlich.

Dabei ist es erstmal egal, ob du die Fehler machst, weil du dich vertippst oder schlicht die Regeln nicht kennst.

Ich bin froh, wenn ich auf Fehler aufmerksam gemacht werde. Denn dann kann ich meinen Text verbessern und mir immer noch überlegen, ob ich bestimmte Regeln noch mal nachlese.

Roland Rehm

Wie du mit einer Geschichte andere Menschen zum lachen bringst

Ich war heute auf einer diamantenen Hochzeit. Der Pfarrer hat eine lange Rede gehalten und fragte am Ende den geehrten Ehemann „Herbert was war denn die schönste Zeit in den 75 Jahren Ehe auf die du zurückblicken darfst.“

Onkel Herbert musste nicht lange überlegen „4 Jahre Kriegsgefangenschaft in Russland“.

Humor macht sympathisch und ein witziger Passus kann den Text auflockern.

Tante Elfriede fand das aber gar nicht komisch - ein schmaler Grad kann das sein so eine lustige Anekdote. Achtet auf die Gefühle aller beteiligten.

Wenn du es schaffst dass dein Leser lachen muss dann hast du eine emotionale Bindung geschaffen und der Leser geht gut gelaunt aus der Geschichte.

Eins vorweg es gibt keine Geschichte die alle Menschen gleichermaßen zum lachen bringt.

Musstest du über Onkel Herbert lachen?

Irgendwer wird es immer witzig finden, andere manchmal und wieder andere erreichst du aufgrund deiner Art oder der Erdrotation in Verbindung mit linksdrehenden Sonnenwinden niemals.

Fandest du das lustig? Ich nicht.

Warum nicht?

Nun ich habe absolut keine Ahnung von der Erdrotation und weiß garnicht was ein Sonnenwind ist. Auch ob er sich im Kreis dreht weiß ich daher nicht.

Versuchen wir es nochmal.

Treffen sich zwei Storyteller aus der Gruppe.

Sagt der eine zum anderen: „erzähl mir mal was“.

Sagt der andere „mir fällt nix ein“.

Den fand ich schon eher lustig.

Warum? Ich bin selbst betroffen. Ich bin Selbst teil der Zielgruppe des Witzes und weiß daher dass Storyteller sich immer irgendwas zu erzählen hätten. Die Aussage des Witzes ist absurd und daher müssen wir vielleicht schmunzeln.

Das war ein sehr kurzes Beispiel.

Ein längeres gefällig?

Treffen sich zwei Storyteller, sagt der eine zum anderen „erzähl mir mal was“ sagt der andere „ich war grad beim Friseur“.

Sagt der andere „sieht man nicht.“

Sagt der andere „ja er hat mich gefragt wie ich die Haare haben möchte und da habe ich angefangen aus dem letzten Urlaub zu erzählen, du weißt doch der wo ich diesen netten Herren kennengelernt habe, den mit dem schönen Haar. Jedenfalls habe ich dem Friseur dann eine Geschichte aus dem Urlaub erzählt und dann war leider der nächste Kunde dran“.

Sagt der andere „du warst beim Friseur und hast dir nicht die Haare schneiden lassen? Bist du blöd?“

Der andere „nee das war die Wochenaufgabe von Mark Oswald - erzähle deinem Friseur eine Geschichte und verhindere dass er zum sprechen kommt ohne dir die Haare schneiden zu lassen“

Wie ihr sehen könnt gibt es noch eine weitere wichtige Sache um der Geschichte Witz zu verleihen.

Den Überraschungsmoment. Das Gehirn ist immer bestrebt Optionen durchzugehen, ihr müsst versuchen das Gehirn zu überraschen in dem die Geschichte eine Wendung nimmt. Hierbei beachtet dass wieder nicht jeder diese Wendung lustig findet.

Ein Beispiel für so eine Überraschung:

Meine Frau und ich, wir haben total ausgefallenen Sex, das könnt ihr euch nicht vorstellen. (Kopfkino beginnt)

Montags fällt er aus, Dienstag fällt er aus, Mittwoch fällt er aus [...]

Ideal ist es wenn sich der Leser in der Geschichte wieder findet und denkt „ja genau das hätte mir auch passieren können“.

Eine lustige Geschichte braucht also immer eine Zielgruppe. Ohne diese ist es nicht möglich eine wirklich lustige Story zu schreiben.

Also dann viel Spaß beim lustige Storys schreiben

Roland Rehm

Story vs Faktenliste

Aber wenn doch keiner weiß, wer ich bin, dann bucht mich doch auch keiner.

Ein Lebenslauf ist doch die beste Möglichkeit zu zeigen was ich kann und gelernt habe.

Ist das wirklich so?

Ja natürlich, schau mal ich habe Abitur, bin in Stuttgart aufgewachsen und habe danach eine Schreiner Ausbildung begonnen, weil ich Meister werden wollte. Ich habe schnell gemerkt, dass mir das zwar Spaß macht aber der Kundenkontakt, den liebte ich noch viel mehr.

Mein Vater war nicht grade begeistert, dass weiß ich noch als wäre es gestern gewesen, als ich ihm sagte, dass ich die Ausbildung abbreche, weil ich „was mit Menschen“ machen will.

Ich bin dann erstmal verreist und habe viele Leute kennen gelernt und tolle Orte gesehen.

Es war nicht einfach, der Geldhahn war zu und ich musste Gelegenheitsjobs annehmen - zum Glück konnte ich schon auf zwei Jahre Schreinerlehre zurückgreifen.

Irgendwann auf meinen Reisen habe ich gemerkt, dass es mir wirklich Spaß macht mit Menschen zu kommunizieren, mir ihre Sorgen anzuhören und ihnen eine helfende Hand zu reichen.

Weißt du, die meisten Menschen erzählen gerne von Dingen die sie bedrücken, sie erzählen gerne was sie stört.

Ich wollte die Welt verändern und allen Menschen mit denen ich Kontakt hatte zeigen, dass es immer etwas Schönes gibt - egal wie schlecht es auf den ersten Blick aussieht.

Ich habe einige Jahre Seminare besucht und eine Ausbildung zum systemischen Coach gemacht.

Heute greife ich auf viel Erfahrung und fundiertes Wissen zurück. Ich weiß, dass ich meiner Passion folge, es fühlt sich nicht wie Arbeit an wenn ich meine gemütliche Praxis betreue.

Und manchmal, da gehe ich noch in meine Garage und baue an meinem Lebenstraum aus Holz - einem eigenen kleinen Segelboot. Aber das tut ja nichts zur Sache hier.

Sag mir, wie sollte ich das alles den Leuten besser erzählen als in der Form wie ich es hier habe. Schau selbsts, schön kurz gehalten und alles wichtige steht dabei.

Der Inhaber des Coachingunternehmens ist Roland, geboren ist er 1986 in Stuttgart. Nachdem er eine Schreiner Ausbildung begonnen hat, kam noch eine

Ausbildung zum systemischen Coach dazu. Er ist ein sehr erfahrener Coach, hat zahlreiche Seminare und Lehrgänge gegeben und blickt auf 265 zufriedene Kunden. Aufgrund seiner analytischen und auch handwerklichen Fähigkeiten hilft er schnell und unkompliziert.

Für ein unverbindliches Erstgespräch kontaktieren Sie ihn gerne und 237219783 oder coach@langweiler.de

Was denkst du lieber Leser? Ist es nicht viel schöner zu erzählen wie das Leben gelaufen ist und warum man heute steht wo man steht, als die Fakten aufzuzählen?

Susanne Große-Venhaus

Worst Case - Und wenn mein Text kritisiert wird? Vom Umgang mit (unerwünschtem) Feedback.

Was stünde eigentlich auf dem Beipack zum Storytelling zu den möglichen Nebenwirkungen? Ja, du könntest kritisiert werden. Leute könnten mit absolutem Unverständnis reagieren, sich von dir zurückziehen. Das ist so!

Du machst dich ja quasi nackt und damit angreifbar.

Mir ist es gestern passiert. Ich habe einen Text geschrieben und dann schreibt eine Person, das sei doch wohl totaler Quatsch. Ich werde erst wütend, dann elend. Oh wei.

Aber zum Glück kenn ich da ein paar einfache Übungen, die helfen können, die Kritik auch als Geschenk anzusehen. Ja, ich habe *Geschenk* gesagt.

Welche Kritik möchtest du auf keinen Fall über deine Story hören? Wenn dir nichts einfällt, frage deinen inneren Kritiker, der weiß auf jeden Fall etwas ;-).

Nimm dir jetzt ein paar kleine Zettel und schreibe ein paar der schlimmsten möglichen Kritiken. Z.B. "Du Schwein", "Du solltest das Texten Leuten überlassen, die sich damit auskennen", "Das kann doch wohl nicht dein Ernst sein" oder noch schlimmer, es kommt einfach gar keine Resonanz. Dann schreib auf den Zettel, was das für dich bedeuten würde, z.B. "Der Text ist maximal langweilig"

Eine Aussage pro Zettel, jeweils zusammenknüllen und dann leg die erstmal weg. Jetzt gehst du erstmal mit mir auf die Reise und darfst dich an meiner Kritik ergötzen.

Noch parat?

Also ich habe einen Text geschrieben und eine Frau antwortet mir, das sei doch wohl Quatsch.

Ein kleiner Überlebensleitfaden:

1. Nimm es mit Respekt und Dankbarkeit!

Wie bitte, ich soll dankbar sein, dass die "Quatsch" sagt?

Ja. Weil sie ist ehrlich. Sie tuschelt nicht hinter meinem Rücken, sondern sagt mir, was sie denkt. Außerdem zeigt sie mir, dass mein Text etwas in ihr ausgelöst hat. Unverständnis, wohl auch Ärger, vielleicht fühlte sie sich angegriffen. Ich habe möglicherweise unbedacht einen wunden Punkt getroffen und sie traut sich, mir das zu sagen. WOW.

2. Höre es wörtlich! (Und achte auf deine Interpretationen).

Konkret hat sie sich auf einen Satz bezogen und gesagt, der sei doch Quatsch. Ich mache daraus, dass sie meinen gesamten Text runtermacht, hat sie aber nicht.

3. Schau, was es mit dir zu tun hat!

Wenn es piekt, dann hat es was mit dir zu tun. Sicher hast du auch schon Kritik gehört, die mich überhaupt nicht gejackt hat.

Wenn es also doch piekt, dann kannst du sicher sein, es hat was mit dir (und deinen Interpretationen, s.2.) zu tun. Das ist das Geschenk.

In meinem Fall: Sie sagt "Quatsch" und ich fühle mich nicht mehr ernst genommen, bereue schon, dass ich den Text überhaupt so gepostet habe. Ich werde innerlich aggressiv gegen sie, denke dass in Wirklichkeit sie diejenige ist die hier Quatsch verzapft.

Es gibt dazu eine wunderbare Übung von Byron Katie.

Nur mal angenommen sie hätte Recht. Das was ich gesagt habe, war Quatsch. Was genau habe ich gesagt oder getan, was bei ihr so angekommen sein könnte?

Das hier erfordert Stille und Mut. Aber du bist ja mutig, schließlich bist du Storyteller. Finde mehrere Beispiele, drei ist eine gute Zahl.

Bei mir kommt:

a) Der kritische Satz sagt "Frau-Sein ist Gesundheit". Ja so für sich gesehen, ist der Satz nicht nur Quatsch sondern voll der Blödsinn.

b) Ich habe einen sehr provozierenden Text geschrieben. Und zwar mit voller Absicht. Also, wenn ich jetzt erwarte, dass alle mich dafür lieben ist das totaler Quatsch.

c) Mein Text war sehr polarisierend. Er hat viele Nuancen ausgelassen. Ich bin von meinem Erleben ausgegangen und habe so getan, als ob alle das so sehen müßten: Quatsch!

Mit diesen Erkenntnissen, kann ich mir jetzt überlegen, wollte ich das so?

Und in meinem Fall, ist die Antwort ja. Ich wollte klar und extrem meiner Meinung sagen, hab ich getan. Also lass ich es so und freu mich, dass sie für sich sorgt, indem sie "Quatsch" sagt.

Oder merke ich, och nee, ich wäre lieber sanfter gewesen, hätte auch solche Frauen ansprechen wollen? Dann kann ich das Geschenk jetzt auspacken, was sie mir gegeben hat und meinen Text nochmal umschreiben.

4. Last but not least. Nimm es mit Humor!

Stell dir vor, es ist Krieg und keiner geht hin. Stell dir vor, es ist Kritik und du hast Spass dabei.

Stell dir vor, jemand sagt, "das ist Quatsch" und du antwortest: "Oh ja, ich sag dir, ich hab manchmal soviel Quatsch im Hirn: kannst du dir vorstellen, wie schwer das ist, dass ich dem ganze Zeit zuhören muß ;-)" ?"

Und jetzt du: zieh mal einen deiner Zettel. Stell dir vor, dass ich die Kritik, die du bekommen hast oder wirst. Geh die Punkte mal für dich durch....

Wenn du magst, mach doch gleich eine Story daraus. Was hast du herausgefunden? Wenn du mich markierst, lese ich das gerne.

Übrigens: nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen gibt es doch ein Leben nach der Kritik!

UND vergesse nie: Dein schlimmster Kritiker bist im Zweifelsfall immer du selbst!
www.liebens-lust.de

Claudia Kober und Susanne Große-Venhaus
Wie bringe ich Gefühle ins Storytelling?

Claudia und Susanne bekamen vom Zauberer vom Oswald den Auftrag ein Kapitel zu schreiben für sein neues Hexenwerk: "Wie bringe ich Gefühle ins Storytelling?".

Also fingen sie an zu diskutieren, weil das Thema war gar nicht so leicht.

.....

Bei dem Auftrag schwingt bißchen sowas mit, als bräuchten wir nur das richtige Elixier brauen. Dies mit der Story zusammenmischen und dann ein bißchen brutscheln lassen, gefolgt von einer kleinen Explosion und fertig ist die gefühlvolle Story.

Aber wie wir zwei schon festgestellt haben, können wir zwar gefühlvolle Stories schreiben, wissen aber selbst nicht, welches Elixier wir anwenden.

Außer: das Gefühl sein, wirklich fühlen. D.h. eigentlich geht es darum, den richtigen Zeitpunkt zu finden, den wo deine Gefühle schon in dir brutscheln, sozusagen noch vor der Story. Also eigentlich müßte die Frage anders lauten, nämlich: „Wie bin ich Gefühl in einer Story?“. Und da hattest du ja die geniale Idee, das Gefühl einfach mal sprechen zu lassen. Claudia, erzähl doch bitte ein bißchen mehr darüber...

Ja, Susanne, eine wunderbare Möglichkeit, um ins Gefühl zu kommen ist, dem Gefühl eine Stimme zu verleihen, aus der Sicht des Gefühls schreiben ...

z. B. der Wut eine Stimme geben:

„Du drückst mich permanent weg! Willst mich nicht wahrhaben! Was soll das!!!

Du weißt genau, dass ich dann IN dir wüte! ...

Ich finde es wichtig, Gefühle zuzulassen und sich zu erlauben, über Gefühle zu schreiben ... genau das bringt ja wieder in Fluß, kann sehr heilsam sein und berührt auch andere Menschen.....

Wow, die Wut sprechen lassen und dann auch noch wütend. Da hüpfst gleich die Freude in mir.

Ich denke gerade an eine kleine Geschichte, die ich als Kind immer erlebt habe. Die könnte ich jetzt z.B. so erzählen:

"Ich hatte eine Sandkastenliebe und immer wenn Geburtstag war, sollten wir uns küssen. Ich habe das gehasst."

Wenn ich das so aufschreibe, wie da jetzt in dem Satz, dann kann ich das aber nicht wirklich fühlen.

Mir hilft es, nochmal ganz in den Moment zurückzugehen. Ich als fünfjährige und dann auch aus der Ich-Sicht und in Zeitlupen-Echt-Zeit alles nochmal erleben und aufschreiben.

"Bis eben war noch alles toll, aber dann haben die Erwachsenen wieder diesen verzückten Blick bekommen und gesagt, der Uli soll mich doch mal küssen. Ich WILL das nicht! Das ist eklig. Die sollen mich doch einfach in Ruhe lassen. Und wie der jetzt auch noch brav macht, was die Erwachsenen sagen. Er kommt tatsächlich. Es gibt kein Entrinnen. Ich willllllll nicht Ich werde ihm das nie verzeihen."

Hier habe ich z.B. den eigentlichen Kuss weggelassen, der verbirgt sich wohl hinter den drei Punkten. Ich merke, aus Sicht der 5jährigen, war die Situation so peinlich. Alle schauen zu, machen ein Foto und Uli und ich werden vorgeführt. Da kommt dann soviel zusammen, dass ich nicht mehr als ... aufs Papier bringe.

....

Weißt du, Susanne ... jetzt fällt mir grad nicht mehr dazu ein und das macht mich unzufrieden. Da kommt dann dieses Gefühl hoch ... ich hätte zu wenig geschrieben. Das Gute ist, sobald ich das schreibe, beginnt sich das Gefühl in mir zu verändern ... deshalb liebe ich es so, über Gefühle zu schreiben.

Denn ich kann mir wunderschöne Gefühle herbeizaubern und so meine Stimmung heben!

„Sie lachte übers ganze Gesicht, als ich ihr gegenüberstand. Ich sah in ihre funkelnden, strahlenden Augen und spürte, wie mein Herz vor Freude hüpfte und ein wohliges Kribbeln meinen Körper hinauf- und hinunterlief ...“...

Mir scheint, wir haben das Elixier gerade doch gefunden, einfach drauf losschreiben, das Gefühl liebhaben und ein bißchen neugierig sein, was sich entwickelt....

Und jetzt du. Schreib mal eine kurze knackige gefühlvolle Szene. Wir freuen uns auf deine Gefühle.

www.claudiajohannakober.at & www.liebens-lust.

Sybille Heyms

Show, don´t tell... Erzähl nicht, sondern zeige!

Heute hatte ich einen ganz besonderen Kunden.

Philipp.

Seine Mutter hatte ihm dieses besondere Geschenk auf seine Geburtstagstorte gesteckt.

Er sah es, als er die elf Kerzen auspustete.

Ein pferdegestütztes Coaching, von dem er eigentlich überhaupt nicht wußte, was das ganz genau war.

„Manchmal“ hatte seine Mutter gesagt, „Komme ich mir vor, als kämen wir aus unterschiedlichen Welten. Dann sind wir uns ganz fremd und der Weg zueinander ist verschüttet.“

Wisst Ihr? Mit Pferden ist es, wie mit Geschichten.

Sie brauchen es nicht, dass Du ihnen etwas erzählst. Sie möchten von Dir keine Worte.

*

Vor der ersten Aufgabe fragte ich ihn: „Wie stellst Du Verbindung her? Wie hält Du sie?“

„Ich glaube“ sagte er, „dass ich irgendwie die Aufmerksamkeit erregen und halten muss.“

Meine Antwort war kurz:

„Erzähl nicht, sondern zeige es!“

Philipp nickte und ging los. Wippend, mit einem Lied auf den Lippen, tänzelte er wie der Rattenfänger von Hameln vor dem Pferd her, drehte sich beizeiten um, die eine Hand am Hals des Pferdes und die andere in der Hosentasche. Sein Blick hielt das Pferd wie an einem unsichtbaren Band, so dass er nach sehr kurzer Zeit einfach den Strick entfernen konnte und das Tier ihm dennoch, wie hypnotisiert, in magischer Verbindung gehalten, folgte.

Mit Stolz geschwellter Brust kam er zurück. Mit dem Pferd, das ihm folgte, als hätte er Klebstoff am Hintern.

„Wie bewegst Du das Pferd in der Richtung und der Geschwindigkeit, in der Du möchtest“, fragte ich ihn. Er senkte den Blick. „Ich glaub, ich muss ihr klar sagen was ich will.“

„Erzähl nicht, sonder zeige es!“ sagte ich.

Philipp ging in die Mitte des Zirkels und hob die Fahne, die er sich als Hilfsmittel ausgesucht hatte. Er wirkte ein bisschen, wie ein Schiedsrichter, der den Startschuss geben möchte. Und dort stand er, die Hand erhoben, den Blick aufs Pferd gerichtet. Fast unschlüssig, als wollte er das unsichtbare Band nicht

loslassen. Als befürchtete er, etwas könnte zerbrechen. Doch dann ließ er die Fahne heruntersausen, so dass das Pferd erschrak und zurückwich. Er wiederholte dies bis das Pferd um ihn herum lief. Je mehr er wedelte, desto schneller rannte das Pferd.

Ich fragte ihn „Und nun?“

„Ich weiß nicht, was ich sagen muss, um sie zu stoppen.“ sagte er.

Zuerst stand er einfach nur da und überlegte.

„Dann zeig es“ ermunterte ich ihn.

Dann nickte er, fiel in sich zusammen wie eine Marionette, der jemand die Fäden abgeschnitten hatte. Die Spannung endete abrupt, das Pferd wurde langsamer, stoppte und blieb ganz nah bei ihm stehen. Als er sich wieder erhob, erstrahlte sein Lachen und erhellte die ganze Reithalle.

.

Seine Mutter stand sprachlos da, als er ihr von dem Tag berichtete. Er roch wie ein Pferd, seine Haut war unter Staub verborgen, so dass sie deren Farbe nur erahnen konnte, er sprudelte die Erfahrungen hervor, wie ein Wasserfall.

Und dann sagte er plötzlich:

„Ach, was erzähl ich- ich zeige Dir das!“

Er holte eine kleine Leiter und ließ seine Mutter aufs Pferd aufsteigen. Als er sich versichert hatte, dass sie gut saß, ergriff er mit königlicher Haltung den Strick des Tieres und marschierte los. Aus jeder seiner Poren strotzte es vor Selbstvertrauen. Neben ihm ein Pferd das jeden Schritt ebenso sicher setzte wie er. So als würden sie beide die Königin Mutter nach Hause bringen.

Tränen füllten die Augen meiner Freundin, denn plötzlich gehörten sie und ihr Sohn wieder der gleichen Welt an und verstanden sich ganz ohne Worte.

**

So, wie Philipp gezeigt hat, dass nicht das Wort, sondern die Aktion das Gegenüber bewegt, so können auch wir Geschichtenerzähler lernen, dass nicht das erzählen, sondern das zeigen den Leser bewegt.

Hast Du Philipp strahlen sehen? Ihn als Schiedsrichter mit Fahne, als Rattenfänger oder als Marionette agieren sehen?

Hast Du gesehen, wie stolz die Mutter war?

Wenn ja, dann hat das Deine Phantasie erledigt, nicht meine Beschreibung.

Ich gab dir ein Bild, eine Aktion.

Du hast sie mit Leben gefüllt.

Bis hin zur Optik von Philipp, die ich Dir allein überlassen habe.

Ein Sprichwort sagt: „Tell me and I will forget, show me and I will understand“

Die Geschichten, die uns am meisten berühren, sind nicht diejenigen die uns erzählt werden, sondern, diejenigen die wir selbst erleben dürfen. Wir sind sozusagen mitten drin in der Geschichte und sind Zeugen.

Unsere Phantasie wird gebraucht, um die Bilder mit Details zu ergänzen und Lücken zu füllen, die der Autor genau dafür gewählt hat.

Und diese Phantasie regen wir nicht dadurch an, dass wir dem Leser in blumigen Adjektiven vorschreiben, was er sich vorzustellen hat, sondern in dem wir ihn mit Handlungen (Verben) und Bildern erleben lassen, was passiert.

Zum Beispiel:

Erzählen: „Petra war eine Frau, die sich sehr um ihre beiden Kinder Anne und Katrin sorgte.“

Dies ist die häufigste Form! von „erzählen“.

Es gibt nichts, woran ich als Leser teilhaben kann.

Nichts zu sehen, zu fühlen und keine Aktion.

Zeigen: Wenn Petra ihre Kinder morgens zur Schule fuhr, dann ließ sie die Beiden nicht einfach an der Straße aussteigen, sondern, sie parkte ihr Auto und nahm Anne und Katrin jeweils an eine Hand, um sie bis zur Eingangstür der Schule zu begleiten.

Erzählen: Angelika liebt es zu schwimmen auch wenn sie dabei eher ungeschickt und ungelenkt ist.

Zeigen: Wenn Angelika abspringt und ihren Körper wie einen Sack Kartoffeln durch die Luft wirbelt, dann rattert das 1 Meterbrett noch lange nachdem sie grinsend inmitten ihrer langen Haare wieder aus dem Wasser aufgetaucht ist.

Aufgabe:

Welche Deiner Qualitäten, Leidenschaften, Eigenschaften kannst Du uns zeigen, anstatt sie uns zu erzählen?

<https://www.sybille-heyms.de/>

Uli Mörchen

Eine Geschichte rückwärts erzählen

Es gibt so viele verschiedene Möglichkeiten, eine Geschichte zu erzählen. Eine, die mir mal begegnet ist, stammt glaube ich aus Amerika.

Im Unterschied zu den normalen Geschichten wird diese sozusagen rückwärts erzählt.

- .
- .

Was bedeutet das?

- .
- .

Du fängst an, den Schluss zu erzählen. Denkst dir aus, wie deine Geschichte enden soll.

Danach schreibst du entweder den Zwischenteil und danach dann die Einleitung, oder erst den Anfang der Geschichte und dann den Zwischenteil.

Ich finde das eine ganz interessante Herangehensweise und habe es heute gleich einmal ausprobiert.

- .
- .

Ende der Geschichte ...

- .
- .

Sie liegen sich in den Armen, halten sich ganz fest als wenn sie in dem Moment die Welt festhalten, damit sie nicht aus den Angeln fällt. Ein Gefühl der tiefsten Verbundenheit, das war es, was er sich wünschte.

Genau das, das wäre sein Traum gewesen.

Nun jedoch was er alleine in der Bar. Wieder einmal. Mit seiner heimlichen Geliebten, der Traurigkeit. Wie so oft, wie fast immer. Sie gab ihm irgendwie ein Gefühl von - Beständigkeit? Verlässlichkeit?

Hatte er auch noch so viele schöne Phantasien, wie diese Geschichte hätte enden sollen, diese Variante erschien ihm am Ende am ehrlichsten. Zumindest passend irgendwie, zu seinem derzeitigen Leben.

Die Traurigkeit, die er mit dem nächsten Whisky runterspülte, war die Beständigkeit, die sein Leben begleitete. Und vielleicht für ihn so eine Art

Happy End.

-
-

Erstes Kapitel

-
-

Samstagnacht. Stammkneipe, 01:39 Uhr. Gepflegte Langeweile, bei einem gepflegten 7- Minuten- Pils. Alles wie immer. Wäre da nicht... diese Frau, diese Frau, die ihm gleich beim Eintreten auffiel, weil sie zwar in Begleitung, aber doch allein wirkte. Einsam, obwohl in Begleitung, irgendwie.

Und so ließ er sich fallen, in seinen Traum. Seinen Traum der gemeinsamen Einsamkeit, der in Gemeinsamkeit enden sollte.

Wenn er seine Augen schloß, das alte, abgegriffene Holz des Tresens spürte und daran dachte, wie viel Leid und Elend hier wohl schon heruntergespült worden war, sah er ihr Gesicht, spürte ihren Atem, und legte in Gedanken seinen Kopf an ihre Schulter.

-
-

Zwischenteil

-
-

Ich habe einen Zwischenteil für diese kurze Geschichte im Kopf. Mich würde aber interessieren - falls du bis hierhin gelesen hast, wie würde die Geschichte in deinem Kopfkino weiterlaufen? Wie würdest du die beiden bisherigen Teile miteinander verbinden?

www.hypnose-barnim.de

Ute Matthias

Wie mache ich meine Geschichten lebendig und anschaulich?

Erste Regel, die ich in all meine Schreibkursen gelernt habe: SHOW, DON'T TELL. Beschreibe nicht, wie etwas ist, sondern verwende Handlung und Dialog dafür.

Ich mache ein Beispiel. Im ersten Text SHOW, im zweiten Text TELL.

SHOW

Rrrrrrrr. Rrrrrrr. Es klingelt lang und hart an der Tür meiner Coachingpraxis. Ich erhebe mich und bin gespannt, wie Emily Neumann wohl aussehen wird. Jemand, der so energisch klingelt. Als ich am Gardarobenspiegel vorbei gehe, werfe ich rasch einen Blick hinein. Meine Brille ist schief und mein rotblonder Pony hängt mir in die Augen. "Hat sie nicht gut geschnitten beim letzten Mal", denke ich noch, bevor ich rasch die Tür öffne.

Das Erste, was mir an Frau Neumann auffällt, ist ihr breites Lächeln. Es scheint einmal um das ganze Gesicht herumzugehen und gar nicht Halt zu machen an den kurzen schwarzen Locken. Ich gebe ihr die Hand und begrüße sie:

"Hallo Frau Neumann, schön, dass Sie da sind!"

Als sie mir die Hand gibt und an mir vorbei ins Haus kommt, weht ein frischer Duft von geschnittenem Gras, von Wald und Wiese an mir vorbei.

"Ich gehe dann mal vor, die Praxis befindet sich im Untergeschoss!"

"Alles klar, dann folge ich Ihnen unauffällig," ihre Stimme hatte einen dunklen melodischen Klang.

Ich frage mich, welches Anliegen eine so fröhliche Person wohl haben könnte und stelle sie mir vor, wie sie vor ihrer Grundschulklasse steht und sich die Haare rauft. Das Bild wollte nicht so recht passen und so setze ich mich ihr gegenüber in den cremefarbenen Sessel und blicke sie aufmerksam an.

Frau Neumanns Blick gleitet zunächst aus dem Fenster über die sanften grünen Hügel, bevor er zu mir zurückkommt.

"Ich bin gerne Lehrerin," sagt sie nachdenklich, "aber im Moment bin ich einfach vollkommen erschöpft. Ich weiß nicht wirklich, woran das liegt, was sich verändert hat in den letzten Monaten. Aber ich merke, dass ich morgens Schwierigkeiten habe aus dem Bett zu kommen, und obwohl ich mittags nach der Schule eine Stunde ausruhe, könnte ich abends schon beim Abendessen mit dem Kopf auf dem Tisch einschlafen. Mein Freund sitzt mir gegenüber und erzählt von seinem Tag und ich ertappe mich dabei, wie ich die ganze Zeit denke, hoffentlich ist er bald fertig, sodass ich ins Bett gehen kann." [...]

www.matthias-coaching.de

Mirjam Usbeck

Emotionen

Geschichten können berühren

Deine Geschichte ist mehr als Worte, mehr als Sätze.

Eine Geschichte besteht aus aneinandergereihten Momenten, wie eine Perlenkette, aus in Worte gefassten Augenblicken.

Lebendig wird eine Geschichte durch emotionale Berührungspunkte und Bilder.

Eine Begebenheit, ein Ausdruck oder ein Satz der dich beim Schreiben und mich beim Lesen wirklich berührt weckt lebendige Bilder und kann Gefühle wach küssen.

Als Beispiel habe ich hier „Wintermomente“ mit unterschiedlichen Emotionen und Berührungspunkten beschrieben:

Winter. Es ist 6 Uhr am Morgen.

Müde und mit eiskalten, beinahe gefrorenen Hände und tiefgekühltem Herzen kratze ich Eis von der Windschutzscheibe. Die feuchte Kälte scheint, Kleidung und Haut ignorierend, direkt in meine Knochen einzudringen. Schmerzhaft wird mir bewusst, dass der bevorstehende Arbeitstag wieder keinen Raum lässt, für einen stillen Moment mit mir.

Plötzlich spüre ich etwas sehr Zartes an meinem linken Ohr.

Federleicht ist eine Schneeflocke genau dort gelandet und kitzelt mich.

Ein Wispern dringt in mein Bewusstsein ein.

Wie eine Stimme aus einer fernen Zeit spricht Etwas zu mir.

„Schau genau, Liebste“ höre ich eine liebevolle Stimme dann sehr deutlich sagen.

„Schau genau und erinnere dich!

Erinnere dich, wie schön du bist!

Erinnere dich an die Schönheit in diesem Moment.“

Winter. Es ist 6.05 Uhr am Morgen.

Ich wärme meine kalten Hände in meinen Jackentaschen und schaue zum Himmel.

Noch ist es dort dunkel. Dicke weiße Flocken fallen aus den Wolken und landen -

als weißer Gruß aus der Weite des Himmels überall auf unserer Erde.

Raureif und Schnee verzaubern die Welt.

Sogar die Mülltonnen glitzern im fahlen Licht der Strassenlaternen wie Diamanten.

Eisblumen an den Scheiben scheinen sehnsüchtig auf Wintersonnenstrahlen zu

warten, die sie erlösen und zum Schmelzen bringen.

Am Horizont erahne ich ein zauberhaft schönes Morgenrot.

Winter. Es ist 6.10 am Morgen.

Lächelnd genieße ich auf meinem Weg zur Arbeit den Tanz der Schneeflocken und den Sonnenaufgang.

Was berührt dich?

Wie kannst du das ausdrücken?

Bist du überhaupt bereit, etwas was dich wirklich anrührt mit der Welt zu teilen?

Es kann sich bedrohlich anfühlen, dich mit etwas Wirklichem zu zeigen.

Du stehst dann plötzlich nackt und sichtbar vor uns und fühlst dich vielleicht verletzlich und unendlich zart.

Genau dieses ganz Zarte und das Echte ist es, was mich berührt, wenn ich dich lese!

Dein Gefühl kannst du in ein Bild packen, das dazu einlädt, gehört, gesehen, ertastet, geschmeckt und durch die Sinne wahrgenommen zu werden.

Ein Weg dahin führt durch deine eigene und ganz persönliche Wahrnehmung deiner Welt.

AUFGABEN:

1.

Tue etwas Gewöhnliches und erlaube dir, dabei sehr genau auf deine Gefühle zu achten.

Ich lade dich ein, heute eine ganz normale Begebenheit aus deinem Alltag lebendig und mit deinen Emotionen und Berührungspunkten hier zu teilen:

Führe eine alltägliche Handlung heute ganz wach und bewusst aus. Erlebe eine Situation sehr offen, fast so, als wäre es das erste Mal.

Beschreibe deine Stimmung vorher, deine Gefühle währenddessen und deine Stimmung danach.

Was nimmst du wahr?

Wie sehen deine Bilder aus?

Was hörst du ?

Was fühlst du?

Beschreibe, wie es dir vorher geht - und beschreibe deine Empfindungen und Gefühle nach deiner „Innenreise im Alltag“.

Welche Farben, Düfte oder Eigenschaften drücken etwas von dem aus, was in dir vorgeht?

Wie geht es dir, wenn du deine wahren Gefühle mit uns teilst?

Wenn du zum Beobachter deiner Gefühle und Gedanken wirst, betrachte deine Erfahrung, egal ob sie dir gefällt oder nicht als ein Experiment:

Keine Handlung ist jemals neutral. Natürlich bewertest du, denn manche „Gefühls-Farben“ gefallen dir besser als andere.

Beobachte auch deine Bewertungen - und gib das, was es in dir auslöst als Farben, Temperaturen, Gerüche oder Körperempfindungen - in Worten beschrieben wieder.

Gibt es, wie in meinem Beispiel eine Veränderung der Stimmung? Hat die Veränderung einen Auslöser?

In deiner "Kette aus Momenten" stehen nun zwischen den WORTEN deine Erinnerungen und Empfindungen aus denen du Gedanken, Worte und Geschichten gebierst.

www.freude-in-bewegung.de

Ayna Ina Eberhardt

SprachGEFÜHL? - SPRACHgefühl!

Storytelling- Schreiben - kann JEDER lernen.

Mindestens 95 % der Fähigkeit einen richtig guten Text zu schreiben ist Handwerk. Ich lerne dieses Handwerk gerade und zum ersten Mal in meinem Leben. Obwohl ich schon mein Leben lang schreibe. UND lese. Menschen sagen über mich, ich hätte „einfach Sprachgefühl“.

Ich denke das ist wohl so, nur stellt sich mir die Frage: wie habe ich das gelernt???

Für's Schreiben benötigst Du nicht nur Schreibhandwerk, vor allem benutzt Du SPRACHE.

Sprache ist die Farbpalette mit der Du beim Schreiben arbeitest.

Je mehr Farben Du auf Deiner Palette hast, desto bunter - vielseitiger - kannst du schreiben.

Je besser Du Deine Farben kennst und z.B. weißt und innerlich vorhersehen kannst, wie sie sich miteinander mischen werden, desto gezielter und treffender kannst Du sie einsetzen. Und genau DAS ausdrücken, was Dir am Herzen liegt.

Je besser Du Deine Palette kennst, desto schärfer ist auch Dein Blick für die Deiner Mitmenschen. Deiner Kunden. Kennst Du die Sprache Deiner Kunden, erreichst Du sie unmittelbar. Ohne Übersetzer.

Ich schätze mal, Deine Farbpalette ist viiiiel voller und vielfältiger, als Du bisher wahrnimmst. Du bedienst Dich und schreibst los....GUT so! ☐ ☐

Und dazu kommen mir spontan ein paar Ideen, wie Du Deine Sprachpalette - und die Deiner Kunden - besser kennenlernen könntest:

1.

Nimm Dir die Beschreibung einer ganz simplen einfachen Situation, wie zum Beispiel:

„Leise betritt sie den Raum. Der Tisch ist fertig gedeckt und niemand sonst ist da. Sie fühlt die Leere und beschließt etwas zu ändern.“

Jetzt überarbeite den Text, indem du möglichst viele Adjektive austauschst, ohne den Sinn stark zu verändern. Also zum Beispiel:

„Lautlos kommt sie in den Raum. Der Tisch ist voller leckerer Speisen und kein anderer ist anwesend. Sie fühlt diese Abwesenheit von Allem und entscheidet: heute mache ich es anders.“

Worauf diese kleine Übung hinweisen soll: es gibt IMMER eine Fülle von Worten, die annähernd genau das Gleiche aussagen: Synonyme. Beschäftige Dich mit ihnen indem du sie spielerisch einsetzt und auswechselst. Mach dir Listen? FÜHLE sie. So lernst Du immer besser zu fühlen, welches Wort an welcher Stelle einfach am BESTEN passt.

2.

Betrachte, oder besser: „befühle“ ☐ ☐mal auf gleiche Art und Weise einen ganz kurzen Abschnitt aus einem Deiner Lieblingstexte...von Deiner Lieblingsautorin z.B. Wie verändert sich das Gefühl für den Text, wenn Du 1-2 Worte durch Synonyme ersetzt?

3.

Für WEN möchtest Du schreiben? Dann lies mal bewusst einen etwas längeren Text, der in der Sprache Deiner Zielgruppe verfasst ist. Welche Worte kommen besonders häufig vor? Gibt es eine Tendenz z.B. mehr Substantive oder viel mehr Adjektive zu benutzen?

Ich habe mal irgendwo gelesen, dass sich die Sprachstruktur unserer westlich-(un)zivilisierten Welt in einem wesentlichen Punkt von der Sprache der Naturvölker unterscheidet: wir benutzen viel mehr Substantive. Ein Nordamerikanischer Indianer bezeichnet etwas als wesenhaft, lebend, vielleicht auch schön,

lebensspendend, standhaft usw. Wir „Westler“ sagen: „O, guck mal: ein Baum.“

Und noch ein weiteres Beispiel dazu:

eine meiner besten Freundinnen ist Russin. Auf die Frage nach der Staatsangehörigkeit antwortet sie auf russisch, wörtlich übersetzt: „Ich bin russisch.“

Bestimmt kannst Du auch die Unterschiede fühlen und was ich mit diesen Beispielen zeigen will.

Mir macht es einfach Spaß mal so ein wenig meiner-Deiner-unserer Sprache nach zu spüren!

Und das Tolle ist: wenn DU Deine Bewusstheit für Sprache schärfst und vergrößerst, dann wird ES ganz schnell richtig groooooß, stark und zuverlässig:

DEIN Sprachgefühl.

www.ayna-freudeleben.de

Regina Stolze und Mirjam Usbeck

FEEDBACK geben * FEEDBACK nehmen

Zwei Richtungen:

Feedback geht in zwei Richtungen. Beides will gelernt sein, das Geben und das Nehmen. Was ist Feedback überhaupt? Direkt übersetzt bedeutet es sowas wie „zurück füttern“. Vielfach wird Feedback verwechselt mit (konstruktiver) Kritik. Feedback unterscheidet sich deutlich von Kritik. Kritik geht auf Fehlersuche. Feedback spricht in die Größe.

Der Feedback-Geber:

Respekt und Akzeptanz

Ich habe mich dazu entschieden nur dasjenige auszusprechen, was ich sehe. Ohne zu interpretieren, ohne zu bewerten. Falls doch, dann sage ich es dazu. Das gelingt mir natürlich nicht immer. Hier darf ich dann gnädig mit mir sein.

Damit der Empfänger das Feedback auch nehmen kann, spielen zwei Dinge eine Rolle. Es ist wichtig, dass

1. die innere Haltung des Feedback-Gebenden zu seinem Gegenüber (dem Feedback-Nehmer) absolut respektvoll und wohlwollend ist.
2. der Feedback-Geber totale Akzeptanz zu dem hat, was der Feedback-Nehmer tut oder sagt. Feedback mit einer solchen inneren Haltung ist dazu geeignet den Feedback-Nehmer in seine originäre Größe zu sprechen. Selber gut finden muss der Feedback-Geber es nicht.

Fokus auf das, was funktioniert:

Wichtig ist auch die Anerkennung. Wird als Feedback dasjenige ausgesprochen, das gut funktioniert, so hilft es dem Feedback-Nehmer weiter zu wachsen. Dinge, die nicht so gut funktionieren, dürfen gern wenig beachtet werden, teils sogar unter den Tisch fallen. Vieles korrigiert sich über den Fokus auf dasjenige, das gut funktioniert.

Ich möchte ausdrücklich zu einem Experiment einladen: Lasst für einen Tag lang all eure Bewertungen und Interpretationen weg und beobachtet nur, was ist. Wem ein Tag zu lang ist, kann das Experiment beliebig verkürzen, z.B. auf zwei Stunden. Schreibt nach dem Experiment eure Wahrnehmungen und Empfindungen auf. Wie habt ihr euch gefühlt?

Der richtige Zeitpunkt:

Neben dem Inhalt des Feedbacks ist auch der richtige Zeitpunkt wichtig. Ich bin davon überzeugt, dass es einen solchen gibt, wann welches Feedback und in welcher Form Wirkung entfaltet. Wenn man bereits spürt, dass das Gegenüber das Feedback nicht nehmen können, ist es besser Feedback zum jetzigen Zeitpunkt zurückzuhalten. Ansonsten wird bereits aufgebautes Vertrauen zerstört oder wird gar nicht erst aufgebaut. Ich meine hiermit nicht die von Angst oder Ängstlichkeit geprägte Zurückhaltung. Sondern das Abpassen der richtigen Zeitpunktes im Sinne einer übergeordneten intuitiven Wahrnehmung. Flow könnte man auch sagen. Eine wohlwollende innere Haltung zum Gegenüber hilft uns im Flow zu bleiben und den Zeitpunkt richtig einschätzen zu können.

Der Feedback-Nehmer:

Nichts persönlich nehmen:

Feedback hilft uns zu wachsen. Oft bekommen wir jedoch kein Feedback, sondern Kritik. Auch, wenn es Feedback genannt wird. Manchmal sind die Worte scharf, manchmal sind sie nett gesagt und doch schwingt etwas bewertendes mit. Überprüft euch mal. Gefällt euch das? Jeder entscheidet frei, ob er sich offen hält für Feedback oder sich lieber davon abgrenzt. Es ist manchmal auch wichtig zu entscheiden von wem wir überhaupt Feedback bekommen wollen. Ich beispielsweise möchte nicht immer von jedem Feedback bekommen.

Um diese Entscheidungen geordnet und reflektiert treffen zu können, ist eines ganz wichtig: Ansagen, Sprüche und gut gemeinte konstruktive Kritik nicht persönlich nehmen. Wenn wir nichts persönlich nehmen, dann entscheiden wir frei und reflektiert wie wir mit sogenanntem (gut gemeintem) Feedback umgehen. Ist es Feedback, das uns in die Größe spricht, hält es uns meist sowieso lebendig und kommt bei uns an.

Empfangen:

Ob es nun Kritik oder echtes Feedback ist. Wenn wir nichts persönlich nehmen und nur beobachten, dann sind wir in der Lage respektvoll fast alles zu empfangen, was auf uns zukommt. Wir können frei entscheiden, was wir nehmen und was wir als Fake für uns entlarven und als nicht hilfreiches Zeug wegwerfen. Ich bin der Meinung, dass wir damit das Bestmögliche aus uns selber rausholen können.

Immer auf Empfang sein müssen wir nicht. Auch das ist eine freie Entscheidung, die in Respekt und Akzeptanz des Feedback-Nehmers zu seinem Gegenüber (dem Feedback-Geber) getroffen wird. Manchmal ist es wichtig, Dinge einfach an den Sender zurückzuschicken. Nicht laut, sondern still, lediglich energetisch. Hier gibt es eine ganze Reihe von Übungen aus den verschiedensten Disziplinen.

Das Feedback-Agreement:

Am wirkungsvollsten ist es, wenn es ein ausdrückliches Feedback-Agreement gibt. Das hat in der Regel der Klient mit seinem Coach. Es kann aber auch zwischen Kollegen, in Partnerschaften (geschäftlich/privat), zwischen Freunden oder innerhalb von Teams existieren. Wichtig kann sein, Regeln aufzusetzen, nach denen Feedback gegeben werden darf. Auch hier ist auf beiden Seiten folgendes Sinnvoll: Respekt, eine innere wohlwollende Haltung und den Ansatz nichts persönlich zu nehmen.

Die professionellste Sache ist die vom Klienten bei einem Coach monetär eingekaufte Dienstleistung. Je höher der Preis, desto ehrlicher und respektvoller ist das Feedback. Im Fokus steht dabei, dass der Klient in seine individuelle Größe wächst. Der Coach ist vor diesem Hintergrund sorgsam auszuwählen.

www.reginastolze.de

Regina Stolze

Spiegeln, Spiegeln an der Wand...

Als Leser und Kritiker bist du so etwas wie ein Spiegel, der dem Schreibenden zurückmeldet, was bei dir ankommt.

Das hat zunächst viel mit deiner Fähigkeit zu lesen und zu „lauschen“ zu tun. Dein erster Schritt ist also, die Geschichte, das Erlebnis, zu dem du Rückmeldung geben möchtest, an dich heran zu lassen.

Es bedeutet, dir zu erlauben, den Bildern, Gedanken und Gefühlen, die beim Lesen entstehen, Raum zu geben.

Mit deinen Gedanken und Gefühlen, Erinnerungen und Assoziationen, die mit dem Eintauchen in die „fremde Wort- und Bilder Welt“ auftauchen, beginnt ein Text, den du liest, lebendig zu werden.

Deine Rückmeldung kann nur deine persönliche Spiegelung mit deinen Licht- und Schattenperspektiven der Geschichte beschreiben.

Um deine Bilder zu ordnen kannst du dir Fragen stellen:

Was erfährst du beim Lesen?

Was fühlst du?

Welche Fragen und Inspirationen löst die Geschichte bei dir aus?

Was würdest du dir wünschen?

Was hat dir Spass gemacht, zu lesen?

Wovon wünschst du dir noch mehr?

Was spricht dich nicht an?

Warum?

Was fehlt dir?

Welchen Ergänzungsvorschlag hast du?

Welche Fragen bleiben unbeantwortet?

Was hast du Neues gelernt?

Erinnere dich, dass du ein Spiegel bist und einfach ein Spiegelbild oder Echo zurück gibst.

Bei einem Echo, das wissen wir, fällt manchmal etwas weg.

Ein Spiegelbild gibt das eigentliche Bild seitenverkehrt wieder und kann, je nach Wölbung des Spiegels, sogar verzerren.

Eine Rückmeldung ist nicht neutral.

Eine Kritik ist niemals absolut.

Ein Feedback schenkt dem Schreibenden die Information, was bei einem Menschen wie dir angekommen ist.

Ein Feedforward darf inspirieren, weiter zu schreiben und die Geschichte zu entwickeln - oder zu entwirren.

Seemannsgarn ist das Garn, aus dem wilde Geschichten gesponnen sind.

Ein Feedforward fragt, wo das Garnknäuel hinrollt, was sich entwickeln - oder entwickeln könnte.

Um beim Konstruieren zu unterstützen ohne die Geschichte zu deiner zu machen, kannst du Fragen zu den Zielen und Wünschen des Schreibenden stellen.

Ein guter Kritiker ist sich darüber bewußt, dass er seine eigenen Filter, durch die er die Welt wahrnimmt zur Verfügung stellt und so dem Schreiber einen Eindruck davon gibt, was bei ihm, dem Lesenden, ankommt.

Mit deinem Feedback sagst du viel über dich aus, über deine Empfindungen, Gefühle und Resonanzräume.

Du verrätst, ob du die Welt optimistisch oder pessimistisch siehst, ob du nach Fehlern oder nach Möglichkeiten suchst, ob du Feedback oder Feedforward zur Geschichte gibst.

Spieglein, Spieglein, an der Wand, kannst du deine Kritiker fragen: Was würde dich dazu verführen und inspirieren, dich von meiner Geschichte berühren zu lassen?

Und dann geht es darum, zu entscheiden, welche Inspiration du umsetzen möchtest und welche Menschen oder Ziele du mit deiner Geschichte erreichen möchtest.

Was für ein Spiegel bist du - und - was für ein Spiegel möchtest du sein?

www.freude-in-bewegung.de

Gwynnefer Sylvia Kinne und Petra Höberl
Storytelling nur fürs Business, oder auch privat?

Petras Text:

Das ist die Geschichte von Beatrix. Beatrix ist Petras Protagonistin. Sie steht in ihren Geschichten immer für Sie. Allerdings nicht ganz. Da kommt oft noch ein bisschen Melancholie dazu und ihre Fantasie. Ja so sind sie, die Österreicher.

Beatrix hat immer schon gerne geschrieben. Das war allerdings so ziemlich das einzige was sie sicher wußte. Wie so viele andere Menschen auch, war sie auf der Suche nach sich selbst.

Dann kam sie in diese Gruppe. Schleusen öffneten sich, Geschichten überfluteten sie, Gefühle übermannten die liebe Beatrix.

Sie lachte, sie weinte, sie tanzte und sie lernte sich selbst immer besser kennen. So funktionieren Geschichten.

Beatrix hat kein Business, doch mittlerweile hat sie eine viel bessere Vorstellung davon wer sie wirklich ist, was sie kann und wohin sie möchte. Hat sie das dem Storytelling zu verdanken?

Ich meine ja, denn hinter den Geschichten stehen viele verschiedene Menschen, die Beatrix geholfen haben sich zu reflektieren und sich im Gesamtkontext der Menschheit zu finden. Gwynnefer beschreibt das sehr schön:



Gwynnefers Text:

Kennst du das Lied von Reinhard Lakomy „Geschichten erzählen von Freude und Fleiß. Geschichten erzählen die noch keiner weiß. Frag doch die Leute, frag doch die Leute, frag sie doch.“ Seit meiner Kindheit trage ich diesen Ohrwurm mit mir herum.

Was denkst du, wem Menschen mehr glauben und vertrauen? Jemanden, der keine Geschichten zu erzählen hat, oder jemandem, der etwas von sich preisgibt.

Ich denke, du kennst die Antwort.

Wenn du für etwas leben und arbeiten willst, musst du dir eines immer bewusst machen: Du hast in deinem Leben schon unendlich viele Erfahrungen gemacht.

Konntest du dabei immer Business und privat trennen?

Manche Erfahrungen waren positiv, andere dagegen negativ. Du hast in deiner Zeit bereits viel erlebt, du hast viel gelernt. Manches vielleicht im Businessbereich und manches im Privatbereich.

Und doch kannst du es nicht voneinander trennen. Es hat nämlich **IMMER** etwas mit dir zu tun. Du bist die einzige Konstante in deinem Leben.

Du hast dir Wissen angeeignet, du hast Fähigkeiten und Kenntnisse erworben. Du hast Interesse und Neugier für das Leben entwickelt und besondere Begabungen in dir entdeckt. Das alles sind Kompetenzen und Erkenntnisse, die andere Menschen nicht haben. Die ihnen daher nutzen und helfen würden... sofern sie Kenntnis davon erlangen.

www.die-kraftvolle-weiblichkeit.de

www.utopiensammlerin.com

Birgit Gebhard

Der Wert der PAUSE

In nunmehr vier Monaten Storytelling habe mich anfangs als „braves“ Mädchen die Aufgaben erfüllt und die gesetzten Termine eingehalten. Eine Weile hat das auch gut funktioniert. Nach dem Motto: „Jeder Anfang hat einen Zauber inne“... gab mir dieser Zauber die Energie, Neugierde und viele spannende Ideen, um regelmäßig ins Schreiben zu kommen.

So um Weihnachten herum hatte ich jedoch das erste Mal einen Einbruch. Mir fiel wenig ein, ich fühlte mich von den vielen Aufgaben und meinen Erwartungen damit einfach überfordert.

Mir fiel nichts ein, von dem ich berichten wollte, ich hatte auch wenig Lust, zu lesen und hatte daher ein schlechtes Gewissen - schließlich entwickeln wir uns alle sehr stark durch die Feedbacks und Kommentare der anderen.

So blieb ich ein Weile einfach der Gruppe fern und irgendwann - ich weiß nicht mehr genau wie - kam der Schreibfluß wie von selbst wieder nach eben einer PAUSE. Ich hatte wieder neu Lust, zu berichten, was gerade war bei mir ist und meine Welt war wieder in Ordnung.

Ich erkenne diese Dynamik in den letzten Monaten ständig wiederkehrend und lerne langsam, mich damit anzufreunden, denn ich spüre - es braucht Leere, Nichtstun und Müßiggang, damit die Kreativität Raum bekommen kann.

Mein Körper, mein Verstand, ja mein ganzes System, fühlen sich wie eine riesige Schale an, die schon sehr voll ist durch die ständige Präsenz in der Gruppe, die vielen neuen Menschen und tollen Gedanken. Wenn ich also Neues hineinfüllen oder einladen will, muss die Schale zuerst leer sein, damit sie überhaupt wieder gefüllt werden kann. Damit neue Inhalte, Veränderungen, Geschichten, Visionen überhaupt gelebt werden können braucht es daher einfach oft eine PAUSE - eine Unterbrechung der Routine, damit wieder Frei-Raum entsteht.

Und tatsächlich: Wenn ich dann eine Pause mache, schreibt es sich bald wieder wie von selbst - ohne Druck... die Gedanken kommen... neue Geschichten entstehen und mir geht es gut, weil ich damit im Frieden bin.

Seither befinde ich mich ständig in dieser Polarität zwischen Schreibfluß und Pause, zwischen Erwartungen an mich selbst und im Frieden-Sein mit allem was ist. Rückwirkend beobachtet habe ich bemerkt:

Es braucht beide Seiten, bei Teile meines Wesens - sowohl die Aktivität als auch die PAUSE, damit ich ganz bin und bleibe und auch authentisch über mein Sein schreiben kann.

Daher an alle, die neu mit Storytelling beginnen wollen meine Tipps:

- Folgt eurem inneren Rhythmus, denn der kennt eure Themen und euer Tempo - dann kommen die Worte wie von selbst
- Macht euch dennoch eine Struktur, bildet ein Ziel, das ihr erreichen wollt, damit ihr auf der Spur bleibt und nicht aus Prinzip mit Widerstand reagiert, wenn es zu viel wird
- Legt regelmäßig bewußt Pausen ein, auch wenn euer Tun sich stimmig anfühlt. Damit gebt ihr eurem System einerseits die Möglichkeit, Erfahrenes, Gelesenes und Gelebtes bei euch ankommen zu lassen und andererseits leert ihr euer System durch Nichtstun aus und es kann Neues entstehen und hinein fließen.

www.wertschaetze.at

Christine Obermayr

Wieviel Persönliches darf und soll ich als Expertin in meinem Business eigentlich zeigen?

Im Storytelling geht es nicht um irgendetwas Erfundenes. Es geht um Geschichten aus deinem Leben. Es geht also um dich. Und genau diese Tatsache könnte dir manchmal einen etwas höheren Puls oder eine kleine Magendrehung bescheren! ;)

Wir nehmen einmal an, du schreibst einen Text, der den Leser wirklich in deine Gefühlswelt eintauchen lässt. Du stellst dich mit deinen Zeilen tatsächlich verletzlich dar oder beschreibst eine Herausforderung, in der du gerade steckst.

Während dem Schreiben fühlst du dich noch total wohl, warst im Flow und erlebst die Geschichte für dich selbst sogar als reinigend, als würdest du nochmal etwas Großes loslassen. Oder du entdeckst während des Schreibens auch andere Sichtweisen - auf eine gewissen Art und Weise also heilend.

Doch dann kommt der Moment, indem du auf „posten“ drücken müsstest, um sie auch wirklich nach draußen zu bringen.

Jetzt könnten da in dir Stimmen laut werden, wie ...

„Ja, aber ich will doch meine Rolle als Expertin nicht verlieren. Ich muss doch dem Bild der Expertin entsprechen! Ist das noch professionell, so viel von mir preiszugeben? Was, wenn diese Story einen dunklen Schatten auf mich und mein bisheriges Auftreten wirft? Verstehen die anderen das auch richtig? Was, wenn die denken - „Oh mein Gott, was ist denn mit ihr?“ Oder wenn sie denken, die hat doch ihr Leben selbst gar nicht im Griff!“

Lass dir versichern: Wenn diese Stimmen in dir laut werden, dann ist das völlig „normal und verständlich“! Diese Momente und Fragen in uns kennen wir wahrscheinlich alle.

Ich sehe es als guten und gesunden Schutz und Filter, der mich selbst noch einmal innehalten lässt, um eine bewusste Entscheidung zu treffen, für die ich voll und ganz die Verantwortung übernehme - hinter der ich zu 100% stehe.

Dem gegenüber würde die impulsive, eher unüberlegte Handlung stehen. So nach dem Motto - raus mit der Geschichte und einfach „posten“ - völlig ohne bewusster Entscheidung.

Ich selbst entscheide mich in diesen Momenten vor dem Feuern immer wieder auf ´s Neue - für meine Vision der ECHTEN Begegnungen!

Immer wieder sage ich JA dazu, mich nahbar, verletzlich, unvollkommen, mit

meiner Gefühlswelt oder was auch immer zu zeigen! Ich liebe Gefühle. Und im Idealfall transportieren für mich Geschichten eben eine Menge Gefühle.

Ich will mit Geschichten aus meinem Leben, von meinem Weg andere berühren, sie inspirieren, sie manchmal auch wachrütteln. Das passiert dann, wenn ich mein Herz öffne und „pur“ schreibe! Da gibt´s nicht viel zu überlegen - der Verstand ist auf Pause! Es ist Flow!

In den Geschichten zeige ich mich als Christine - nicht in der Rolle als irgendjemand. Von daher bin ich auch nicht daran interessiert auf eine bestimmte Art und Weise zu wirken.

Für mich spielt es mittlerweile auch keine Rolle mehr, wie „die anderen“ meine Geschichten empfinden und aufnehmen, ob sie die Inhalte so verstehen, wie sie gemeint sind.

Ich bin überzeugt davon, dass die Menschen, deren Frequenz zu meiner passt, sich angesprochen, berührt und verstanden fühlen. Das ist das Wichtigste für mich, und auf die konzentriere ich mich!

In meinem Moment des Innehaltens vor dem Posten frage ich mich gerne: „Ist es angenehme Aufregung und Spannung? Fühlt es sich für mich stimmig an? Oder ist es Panik?“

Positive Aufregung und Spannung darf meiner Meinung nach sein! Panik oder pure Angst sehe ich persönlich nicht als hilfreich. Auch wenn da oftmals die Empfehlung besteht, „wenn´s nicht richtig weh tut, ist der Schritt nicht groß genug!“ Das sehe ich anders!

Meiner Meinung nach sollte es nicht um blinden Seelen-Striptease gehen, der das eigene Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Zuwendung - und die Sensationslust der anderen stillt.

Denn Bereicherung und Inspiration entspringt der Fülle und der Liebe - und nicht der Panik oder Angst.

Der taktvolle und achtsame Umgang mit mir selbst, steht also an oberster Stelle und hat deutlich Priorität - auch wenn die Story noch so viele „WOWS“ bekommen würde!

Meine Empfehlung für den Moment bevor du postest: „Es geht um DICH! Für DICH muss es sich gut und stimmig anfühlen!“

www.diamond-coaching.at

Karoline Bruse

Was sollte ich preisgeben, was nicht? Oder: Kenne Deine Grenzen!

Im Storytelling schreibt man Geschichten. In der Regel autobiografische Geschichten. Vielleicht verpackt in Metaphern, vielleicht gepackt in einen anderen Rahmen. Doch sie erzählen echte Geschichten, Dinge die passiert sind.

Ich schreibe schon immer gerne. Meine Gedanken, kleine Anekdoten aus meinem Leben, zeige meine Gefühlswelt. Ich erzähle auch über mich, bin da sehr offen, mag kein Geplänkel.

Dadurch fällt mir Storytelling nicht schwer. Ich habe in der Regel keine Angst davor verletzbar zu sein. Denn ich habe ja in der Hand, ob ich mich verletzen lasse oder nicht.

Dennoch gibt es Dinge, über die ich nicht schreibe.
Über mein größtes Trauma zum Beispiel.

Warum ist das so?

Warum schreibe ich über meine Beziehungen zu Frauen und Männern, über meine Ängste und meine Wut, über meine Gedanken und Gefühle zur derzeitigen politischen Situation? Warum haue ich „Lebensweisheiten“ raus, schreibe über Spirituelles und manches, das spooky erscheint und über Dinge, die nicht Mainstream sind, aber nicht über dieses, mein größtes Trauma?

Dieses Trauma, was mich zu der gemacht hat, die ich bin und war, was mich immer wieder zweifeln lässt und mir jahrelang nicht die Möglichkeit gegeben hat, meine Größe zu sehen?

Ganz einfach: Ich bin fein damit. Ich habe verziehen. Ich nehme es als Chance für mich, als Learning, als Indikator meiner bedingungslosen Hingabe an dieses Leben.

Jede Geschichte dazu würde ein Licht auf beteiligte Personen werfen, welches inzwischen erloschen ist.

Leser dieser Geschichten würden sich Meinungen bilden, die heute nicht mehr stimmten. Automatisch wären Bewertungen im Raum, die diese Personen nicht verdient hätten.

Ich kann mit Kritik an meiner Person umgehen, ich weiß, dass ich mich nackig machen kann, ohne Schaden davon zu tragen.

Für Andere kann und darf ich nicht sprechen. Ich muss sie schützen. So sehe ich das.

Sei Dir also darüber bewusst, dass Du nur so viel schreibst, wie Du an Feedback aushalten kannst. Sei Dir andererseits sicher, je persönlicher Du wirst, umso mehr berührst Du Menschen.

Hast Du Angst vor Reaktionen zu Deiner Offenheit, beginne in kleinen Schritten. Schreibe erst über etwas, das zwar intim ist, aber viele kennen.

Der erste Kuss zum Beispiel.

Oder die Angst beim Sport immer als Letzter gewählt zu sein.

Dann warte ab und ich bin sicher, die Menschen werden es mögen.

Vielleicht sogar lieben.

Dann zeige mehr von Dir. Immer wieder ein bisschen mehr. Sei achtsam mit Dir. Herzklopfen vor dem „senden“ drücken ist normal. Wenn Dir schlecht wird oder so, dann lass es lieber. Es geht nicht um die beste Story um jeden Preis!

Bedenke immer, wenn Du über Andere schreibst, was Du auslösen könntest. In deren Leben. Facebook ist seeehr groß. Deine Geschichte könnte Kreise ziehen. Und plötzlich lesen Menschen von Deiner aggressiven Tante, die diese Tante kennen und ändern ihr Bild über sie. Geht es Dir um Rache, dann wäre das ein Weg. Für mich ist Rache kein Weg.

Verklausuliere also gut, wenn Du über Andere schreibst. Oder lasse es ganz weg. So wie ich. Denn ich kann viel von mir erzählen, ohne dieses große Trauma anzusprechen.

Deine Geschichten sind machtvoll. Sie können Leben verändern.

www.n-o-w.jetzt

Uli Mörchen und Silvia Schanze

In der Kürze liegt die Würze oder wie lang sollten meine Texte maximal sein?

Spar Dir die Einleitung und steig gleich mit der Handlung ein und erzeuge damit einen sofortigen Spannungsaufbau! Der Einstiegssatz soll neugierig machen (also nicht über Los gehen, sondern gleich dahin wo es spannend ist).

Nutze die Möglichkeit Struktur durch Wörter zu erzielen wie zum Beispiel (zuerst... und dann...).

Nutze Signalworte wie z.B. "plötzlich", um Leser mitzunehmen, damit klar ist "jetzt passiert was".

Durch Zusammenfassen kannst Du Tempo in Geschichte bringen. Den Text schreiben und immer wieder lesen und sich die Frage stellen, ist das wirklich wichtig, muss der Leser das erfahren, um die Geschichte zu verstehen? Was kann ich weglassen?

Hier auch gleich ein Beispiel welche Wörter man gut streichen kann: ziemlich, eigentlich, sehr, quasi, wirklich, etwas, nämlich, irgendwann, irgendwie, irgendwo, nun - oder Du entscheidest Dich dafür Wörter wie diese gezielt als Stilmittel einzusetzen oder in direkter Rede, um dem Sprechendem eine authentische Sprache zu verleihen.

Ganz wichtig für die Würze des Textes, verwende einfache und kurze Sätze, keine "Schachteln".

Überschrift und Foto ist die halbe Miete, um den Leser für Deine Geschichte zu "fangen".

Gerade wenn du ganz neu hier bist - verzichte darauf, eine ellenlange Geschichte zu schreiben! Wenn man auf "Weiterlesen" klickt und es öffnet sich ein neues Fenster, dann ist der Leser (auf jeden Fall Uli und ich) oft schnell wieder raus. Gerade für neue Schreiber ist das ein wichtiger Aspekt.

Schreibe wie Du sprichst, das ist authentisch und spricht an. Statt ewig langer Werbetexte lieber ein kurzes "Krass, das und das ist mir gerade passiert...". Gibt mehr Klicks und Likes und das wollen wir doch alle. ;-)

Bedenke, wo Deine Zielgruppe hauptsächlich mitliest - auf dem Handy (wo Texte grundsätzlich noch länger erscheinen) oder Tablet, PC.

Die optimale Länge... laut Studien sind FB-Posts am erfolgreichsten, wenn sie 40 Zeichen haben. Facebook erlaubt maximal 63.206 Zeichen, die sollten aber niemals ausgereizt werden. ;-)

Da die Geschichten aber auch auf Blogs gepostet werden, empfiehlt sich eine Länge von maximal 600 Wörtern.

Also, los geht`s!

Übe mit wenigen Sätzen etwas auf den Punkt zu bringen!

www.hypnose-barnim.de

www.schanze-coaching.de

Melanie Kaltenbach

Wie man's spricht! Oder: Wie du deinen ganz persönlichen Schreibstil findest

"Ich hätte zwar was zu sagen, aber ich kann nicht schreiben" Oder: "Ich hab zwar super viele Ideen, aber sobald ich mich aufmache, diese zu Papier bzw. Tastatur zu bringen, bin ich total blockiert und fallen mir keine guten Formulierungen ein." Kennst du?

Sagst du von dir selbst?

Willkommen im Klub!

Damit bist du nicht allein.

Viele Menschen, die eigentlich etwas zu sagen haben, sagen es nicht, weil sie meinen, sie könnten nicht schreiben. Sie glauben das, weil man ihnen das in der Schule so eingeredet hat. Schreiben, das ist schließlich eine große Kunst und so zu schreiben, dass es andere interessiert und sie es gerne lesen, eine noch viel größere.

Und dann soll man ja auch noch so schreiben, dass man möglichst authentisch rüber kommt. Und das lässt sich nun mal nicht mit der großen Kunst des wirkungsvollen Schreibens vereinbaren, wenn man nicht gerade Goethe oder Schiller heißt.

Wirklich?

Ich halte das für ein Gerücht!

Wirkungsvolles und authentisches Schreiben ist im Grunde genommen sehr einfach. Nämlich dann, wenn du einfach so schreibst, wie du sprichst.

Ob du das darfst? Na, selbstverständlich!

Wer außer dir hat denn die Bestimmungshoheit darüber, ob du das darfst oder nicht!?

Ich selbst habe mich früher oft geradezu verknotet, um gute Formulierungen zu finden, habe tage- und wochenlang über Blogs und Posts gesessen und bis sie dann veröffentlicht wurden, hatte ich sie so oft gelesen, dass ich sie auswendig konnte. Bis ich irgendwann feststellte, dass die Blogs, an denen ich ewig lange herum getüftelt und formuliert hatte, überhaupt nicht gelesen wurden. Weil ich so viel von meinem eigenen Spirit heraus gestrichen hatte, dass sie nur noch langweilig waren. Weil sie nichts mehr mit mir zu tun hatten.

Die Blogs und Posts hingegen, die ich ganz spontan "rausgehauen" hatte, die fanden reißenden Anklang.

Heute finde ich das vollkommen logisch. Denn die eigentliche Message, die hinter dem Oswald'schen Storytelling steht, ist ja die, dass du als Mensch für deine Leser fühl- und nahbar wirst. Damit sie einschätzen können, ob sie dich sympathisch finden oder nicht. Ob ihr auf der selben Wellenlänge seid, oder nicht. Und das wird umso deutlicher, je authentischer du schreibst. Am besten so, wie du sprichst.

Und nein, du musst nicht so schreiben, dass es der ganzen Welt gefällt. Du musst so schreiben, dass es zunächst einmal nur dir selbst gefällt und wenn es dir gefällt, dann gefällt es auch all denen, die mit dir auf einer Wellenlänge sind. Total einfach, total logisch.

Eines der besten Beispiele hierfür ist unser Gerhard Zirkel, der das einfach gemacht hat und dessen Texte genau deswegen seine unverkennbare Handschrift tragen!

Probier dich aus. Schreib einfach drauf los, was dir einfällt. Schreibe z.B. mal extra ganz Vulgäres, reihe Schimpfwörter aneinander, schreibe mal extra den totalen Blödsinn, spiele mit dem Variantenreichtum der Sprache. Schreibe peinliche Gedichte oder Klosprüche. Oder Kurzgeschichten. Oder Satire. Mach dir einen Spaß draus und entdecke, was in dir steckt, wenn du es ganz befreit einfach raus lässt.

Das, was du dann später wirklich mit deinen Lesern teilst, steht ja auf einem ganz anderen Blatt Papier bzw. Screen.... Oder auch nicht! ;-)

www.melanie-kaltenbach.de

Ute Matthias

Gegen Schreibblockaden

Ich habe in meinem Kreativen Schreibkurs ein tolles Schreibspiel kennengelernt, dass evtl. auch etwas für das Kompendium von Mark Oswald ist: Es hilft, wenn man Kreativitätshemmungen oder Schreibblockaden hat.

Aufgabe

Schritt 1: Man nehme ein zusammengesetztes Wort, z.B.

Geschichtenerzähler

(es ist egal, welches Wort es ist, es muss nur zusammen gesetzt sein).

Schritt 2: Dann suche man weitere zusammengesetzte Wörter, indem man das zweite Wort nimmt und damit ein neues bildet:

Erzählgilde

Gildenvorstand

Vorstandsmitglied

Mitgliedergewinnung

Gewinnziel

Zielvorstellung

Vorstellungsgespräch

usw.

Schritt 3: Nun schreibe man eine Geschichte aus den zusammengesetzten Wörtern. Entweder

a) ganz leicht: Nur die herausuchen, die einem gefallen

b) mittlerer Schwierigkeitsgrad: Alle verwenden

c) höherer Schwierigkeitsgrad (aber am lustigsten): Alle verwenden in der gefundenen Reihenfolge.

Beispiel

Meine Oma war eine wunderbare Geschichtenerzählerin. Wenn sie sich hinsetzte und mir aus ihrer Vergangenheit erzählte, aus ihrer Jugend, wie sie als kleines Kind einer sehr armen Familie einmal zum Puppenteetinken von einer vornehmen Freundin eingeladen wurde und ihr dabei die Puppenteetasse an ihrer Zungenspitze hängenblieb und nicht mehr wegging, sodass sie aus Scham schnell nach Hause flüchten musste, habe ich Tränen gelacht oder geweint, je nach Geschichte.

Ich war sicher, dass sie einer geheimen Erzählgilde angehörte, vielleicht sogar im Vorstand war, denn niemand konnte so gut erzählen wie meine Oma. Und weil ich das glaubte, wollte ich unbedingt auch dazu gehören, ich wollte auch so zauberhafte Geschichten erzählen können wie sie.

Doch so oft ich Oma auch fragte, ob sie mich einmal zu den geheimen Treffen mitnehmen würde, sie sagte immer nein, das sei nichts für kleine Mädchen.

Ich war sicher, dass diese Mittwochsabends stattfanden, denn da machte sie sich immer schön, zog ihr bestes Kleid an (sie hatte nur 3) und die Schuhe mit den Absätzen anstatt der Hausschlappen und zog mit ihrer weißen Omahandtasche gegen 19 Uhr los, wenn der Opa gegessen hatte.

Ich saß zuhause und dachte mir Geschichten aus, in der Hoffnung, dass der Tag käme, an dem sie neue Mitglieder würden gewinnen müssen und ich die Chance bekommen würde, meinem Gewinnziel näher zu kommen. Doch daraus wurde nichts und so wurde ich älter und vergaß diesen Wunsch.

Doch schon vor Jahren begann ich wieder Geschichten zu schreiben an verschiedenen Orten zu verschiedenen Zeiten mit verschiedenen Menschen und dachte zurück an meinen Kindheitswunsch, Mitglied einer Erzählergilde zu werden.

Und plötzlich wurde ich mit der Nase auf eine besondere Facebookgruppe gestoßen. Es war, als käme ich nun endlich meiner Zielvorstellung ein wenig näher. Mein Vorstellungsgespräch war kurz und ich wurde aufgenommen. Endlich: Mitglied einer Erzählergilde. Wenn Oma das wüsste

Schritt 4: Klar, an der ein oder anderen Stelle wird es manchmal ein bisschen eckig, aber es bewegt den Geist und die Hand und man kann es ja jederzeit noch aufpolieren, ein wenig glätten oder feilen, aber das Gerüst ist schon mal da.

Wünsche euch viel Spaß damit!

www.matthias-coaching.de

Christina Emmer

Wie mache ich mein Facebook-Profil interessant?

Mark sagte, ich solle diesen Post von meinem Profil auch hier reingeben. Gesagt, getan. Hier ist er:

"Hier noch ein Praxistipp für alle, die sich fragen, wie man so ein Facebookprofil interessant füllen kann... .?"

Suche Dir 3 Themen aus, die Dich interessieren. Am besten eine gute Mischung aus Business und dem Teil Deines Privatlebens, den Du veröffentlichen magst. Meine Regel hier: Persönlich, nicht privat. Die Grenze setzt hier natürlich jeder individuell anders.?

3 Themen - hier ein paar Beispiele

- Hausauflösung (bei mir gerade super für fortlaufendes Storytelling)
- "Enkeltalk" (die liebe Kollegin Dee Stolla schreibt immer wieder herzberührende Gespräche mit ihrem Enkel auf)
- "Wochenmarktgedanken" (Ulrich Ross schreibt super unterhaltsam und unaufdringlich lehrreich seine Erlebnisse vom Wochenmarkt auf)
- Erfolg ist eine Entscheidung (Karin Wess über ihr Kernthema im Business, immer sehr lesenswert und mitreißend).

Alles, was Du postest und das nicht in Deine 3 persönlichen Kategorien gehört ist nice to have und "on top". Die Kunst ist ja immer, die eigenen Regeln gekonnt zu brechen, wenn man dazu gerade Lust hat.?

Warum diese Strategie der 3 Themen?

Oft bringt Eingrenzung überraschend viel Kreativität, weil wir dem Gehirn damit helfen, aus der Fülle von Möglichkeiten besser auszuwählen.?

Ich mach das seit Jahren so und hab den Tipp damals von der lieben Karin Wess bekommen. Funktioniert für mich. Vielleicht ja auch für Dich.?

Alles Liebe

Christina

<https://christinaemmer.de/>

Fantastisch, oder?

So ein Ergebnis kommt raus, wenn man eine Community ermächtigt und die Menschen daran erinnert, wie viel Storyteller in ihnen schlummert. Die Beiträge aus so vielen Perspektiven geben dem Thema Storytelling so viel Leben, so viel Farbe und den Inhalten so viele Facetten - ich finds einfach nur cool.

Storytelling baut Grenzen ab. Das teilen von Geschichten verbindet Menschen miteinander, weil man schnell merkt, wie ähnlich man den vorher „fremden“ anderen ist.

Deswegen hoffe ich, dass dich dieses Werk dazu inspiriert, deine Geschichten zu teilen. Die Welt kann sie gebrauchen!

In diesem Sinne - wir lesen, hören oder sehen uns!

Mark Oswald

mark@lerne-storytelling.de

www.lerne-storytelling.de

[Lerne Storytelling - Der Business Podcast](#)