

# Freewriting

*Freewriting* ist eine intuitive Schreibtechnik, die darauf abzielt, Denkblockaden zu lösen und spontane Ideen sichtbar zu machen. Durch kontinuierliches, unzensiertes Schreiben wird der innere Zensor umgangen und ein direkter Zugang zu Assoziationen, Gedanken und Gefühlen geschaffen.

## Prinzip

1. Über einen festen Zeitraum hinweg wird ohne Unterbrechung geschrieben – ohne Rücksicht auf Grammatik, Struktur oder Stil.
2. Ziel ist nicht ein fertiger Text, sondern die Aktivierung des Denkflusses.
3. Es darf nicht gestoppt, gelöscht oder korrigiert werden. Selbst „Ich weiß nicht, was ich schreiben soll“ wird notiert, bis der nächste Gedanke auftaucht.

## Ablauf

1. *Schreibimpuls setzen* ⇒ Thema, Frage oder ein freier Start (z. B. „Mein Projekt...“)
2. *Timer stellen* ⇒ typischerweise 5-10 Minuten
3. *Ohne Pause schreiben* ⇒ Alles, was in den Kopf kommt, wird niedergeschrieben
4. *Texte ruhen lassen* ⇒ Erst im Nachgang lesen, auswerten oder selektieren

## Anwendung

1. Ideenfindung in der frühen Projektphase
2. Überwindung von Schreibblockaden
3. Einstieg in komplexe Themen oder kreative Prozesse
4. Reflexion von Erlebnissen, Positionen oder Emotionen

## Varianten

1. Freewriting zu Reizwörtern oder Metaphern
2. Visuelles Freewriting (z. B. Zeichnung statt Text)
3. Gruppen-Freewriting mit anschließendem Austausch
4. Kombination mit Clustering oder Mind Mapping

## Vorteile

1. Aktiviert kreative Denkprozesse
2. Niedrigschwelliger Zugang zur eigenen Sprache und Vorstellung
3. Gut einsetzbar in Schreib-, Design- oder Reflexionsprozessen
4. Kann individuell oder in Gruppen durchgeführt werden

Last  
update:  
2025/07/06 07:34

---

From:  
<https://wiki.ct-lab.info/> - Creative Technologies Lab | dokuWiki



Permanent link:  
<https://wiki.ct-lab.info/doku.php/extras:wissikon:kreativitaetstechniken:freewriting>

Last update: **2025/07/06 07:34**