

## „Innere Bilder“ für Schreibprojekte nützen

„Innere Bilder“ entstehen in Ihrer Vorstellung – sozusagen als „Kino im Kopf“. In ihnen verdichten und verschlüsseln sich oft grundlegende Gedanken, Ideen oder Einsichten Ihres Themas oder sie verraten etwas von der emotionalen Bindung an Ihr Thema. Als „Leitbilder“ stellen sie zugleich eine Quelle der Motivation dar und gestalten Ihren Text anschaulich und nachvollziehbar.

### Schritt für Schritt „innere Bilder“ entstehen lassen

1. Schließen Sie die Augen, atmen Sie tief und ruhig ein – atmen Sie in den Bauch – und beobachten Sie dabei Ihren Atem. So kommen Sie ein zur Ruhe und schalten ab vom Alltag.
2. Konzentrieren Sie sich nun auf das Thema oder die Fragestellung, zu dem/der Sie ein „inneres Bild“ entwickeln wollen.
3. Beobachten Sie nun, in abwartender Haltung, ob und welche Bilder vor Ihrem inneren Auge auftauchen. Sie können diesen Prozess des Auftauchens von „inneren Bildern“ dadurch unterstützen, dass Sie sich zum Beispiel ein Kino mit einer leeren Leinwand vorstellen, das Licht wird schwächer, bis es ganz dunkel ist ...
4. Nach drei bis fünf Minuten prägen Sie sich die besten, eindrücklichsten und Ihnen sympathischen Bilder ein. Öffnen Sie nun wieder die Augen. Halten Sie Ihr „inneres Bild“ in wenigen Sätzen schriftlich fest. Wer gerne zeichnet, kann natürlich auch eine Skizze anfertigen.
5. Ausgehend davon können Sie mit Ihrem „Bild“ weiter arbeiten. Sie können weitere Bilder entwickeln, die daran anschließen oder darauf aufbauen. Sie können aber auch andere Ideen oder Gedanken, die Ihnen zu Ihrem „inneren Bild“ einfallen, festhalten – in Stichpunkten (eventuell integriert in Ihre Skizze) oder wiederum in ganzen Sätzen.

