

+++ Materialien zum Buch +++

→ Übung 24 „Pausieren“, S. 110/111

Ulrike Scheuermann: Die Schreibfitness-Mappe: 60 Checklisten, Beispiele und Übungen für alle, die beruflich schreiben.

Wien: Linde, 2011. Großformat DIN A 4, 144 Seiten, mit 57 Abbildungen, kart. EUR 19,90. ISBN 978-3-7093-0332-0. – Das Übungsbuch zum Erfolgstitel „Wer reden kann, macht Eindruck - wer schreiben kann, macht Karriere“. Linde, 2009

Liebe Leserin und lieber Leser, ich freue mich, dass Sie sich durch das Lesen meines Buches für die Download-Materialien interessieren. Arbeiten Sie nach Herzenslust damit: Die Word-Dokumente können Sie an Ihren eigenen Bedarf anpassen. Als pdf-Datei erhalten Sie sie garantiert richtig formatiert. Und nun: Viel Spaß und Erfolg beim Schreib[denk]en wünscht Ihnen *Ulrike Scheuermann*.

Pausieren

Schreiben: Belastungen

Pausieren: Gegenstücke zur Belastung

Wortsprint

Wortsprint



Emotional: Welche Gefühle stehen im Vordergrund?



Mental: Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf?



Physisch: Körperliche Verspannungen oder Schmerzen?



Auf welcher Ebene bin ich vorrangig angestrengt - mental, emotional, physisch?



Meine Pausenfavoriten:

Was brauche ich, um diese Pausenfavoriten in meinem Schreiballtag zu etablieren?

Was hält mich eventuell davon ab, diese Pausengestaltung umzusetzen?

Wie kann ich diese Hemmnisse umgehen?

Das nehme ich mir für die nächsten Pausen vor: