



Vormittags 9. Januar

- Warm-up (5–7 Minuten)
- Ein anderes Wesen übernimmt (12–15 Minuten)
- Das Unerhört-Leichte (7–9 Minuten)
- BOOTCAMP WRAP UP (7-9 Minuten)

Abends 8. Januar

- Warm-up (5–7 Minuten)
- Der Brief (10-12 min)
- WRAP-UP (3–5 Minuten)

Vormittags 8. Januar

- Warm-up (5–7 Minuten)
- In den Text springen (7–9 Minuten)
- Die Liste (5-7 Minuten)
- Wrap-Up (3-5 Minuten)

Abends 7. Januar

- Warm-up: Mini-Mini-Mini-Mini-Du (5-7)
- Davor & Danach
- Davor (7-9 Minuten)
- Danach (7-9 Minuten)
- WRAP-UP (3–5 Minuten)

Vormittags 7. Januar

- Warm-up: Der Raum aus anderem Material (5–7 Minuten)
- Ein Weg in deinem Projekt (9–11 Minuten)
- Brainstorming-Prompt: Fragen an dein Projekt (13–15 Minuten)
- In Textstelle springen (9–11 Minuten)
- Wrap-up (3–5 Minuten)

Abends 6. Januar

- Warm-Up Geräusche (ca. 3-5 min)
- Kafkas Tagebuch
- Anschluss-Flow Kafkas Tagebuch (7-9 min)
- Wrap-Up (3-5 min)

Vormittags 6. Januar

- Warm-Up (7 minutes) 1-5-1
- Geste, Gegenstand, Insidersatz/wort (11 minutes) 1-9-1
- Wähle 3 Fragen aus der Quirky Character Liste (ca. 35 minutes)

Abends 5. Januar

- Warm-Up (3 minutes)
- Imagine It's Done (7 minutes)
- Dive Into One Passage (7 minutes)
- Wrap Up (3 min)

Vormittags 5. Januar

[Freewriting – Arriving \(12 minutes\)](#)

[Sense Collage 1 – Life / Now \(5 min\)](#)

[Sense Collage 2 – Project \(5 min\)](#)

[Focus & Dive – One Sense, One Entry Point \(7 min\)](#)

[Reactivating Your Project Crush \(5 minutes\)](#)

[Following a Desire Spark \(7 minutes\)](#)

[Wrap Up \(3 min\)](#)

BOOTCAMP

YOUR PAPER IS YOUR SECRET SPACE.

PROMPTS ARE JUST ENTRYPOINTS.

REPHRASE THE PROMPT IF NEEDED.

Vormittags 9. Januar

Warm-up (5–7 Minuten)

Schreib über die physisch kleinsten Dinge,
die dir Freude machen.

Zum Beispiel:

- Sesamsamen
- Chiliflocke
- Reiskorn
- Staub im Licht
- Knopf

Es muss nicht winzig sein,
nur klein genug, um leicht zu übersehen.

Ein anderes Wesen übernimmt (12–15 Minuten)

Stell dir vor, du gehst schlafen.

Während du schläfst,

übernimmt ein anderes Wesen deinen Text.

Zum Beispiel:

- Pumuckl
- Pippi Langstrumpf
- eine weise Person wie Hannah Arendt
- ein erfundenes Wesen
- ein Tier, z. B. ein Frosch

Dieses Wesen:

- kennt keine Schreibregeln
- ignoriert Erwartungen
- fragt nicht, ob man dieses oder jenes darf

Es verändert etwas an deinem Projekt:

- eine Textstelle
- eine Szene
- die Struktur
- die Reihenfolge
- die „Wäscheleine“ deines Textes

Stell dir vor, du wachst auf

und siehst, was dieses Wesen gemacht hat.

Was ist anders?

Was ist freier?

Was ist simpler, kleiner, minimalistischer?

Was ist überraschend?

Was bringt dich zum Lachen?

Beschreib einfach,

was du vorfindest.

Das Unerhört-Leichte (7–9 Minuten)

Was fällt dir beim Schreiben besonders leicht?

So leicht,

dass es sich fast schon unerhört lazy anfühlt.

Zum Beispiel:

- Figuren beschreiben
- Aufwachmomente schreiben
- Zur Recherche was Anderes lesen
- irgendeine Prompt, die wir gemacht haben
- Tagebuchfetzen
- Collagen basteln, Bilder recherchieren
- mit einer KI brainstormen

Wähle eine dieser leichten Sachen.

Mach sie jetzt 7 Minuten lang

für dein Projekt.

Ganz ohne Druck.

Ganz bewusst leicht.

BOOTCAMP WRAP UP (7-9 Minuten)

Dies ist die letzte Guided Writing Session.

Schreib z.B. darüber:

- Was du dir aus diesem Bootcamp mitnimmst
- Was du Hilfreiches über dich oder übers Schreiben gelernt hast
- Was sich für dein Projekt geklärt hat
- Was sich in deinem Schreiben verändert hat
- Womit du als Nächstes in den nächsten Wochen weiterarbeiten willst
- Wohin es dich in den nächsten 90 min zieht

Abends 8. Januar

Warm-up (5–7 Minuten)

Momente, in denen du Beauty gesehen hast.

Etwas, das dich ästhetisch angesprochen hat.

Etwas, das sich gut angefühlt hat beim Hinsehen.

Der Brief (10-12 min)

Schreib einen Brief.

- von der Erzähler:in oder einer Figur oder einer anderen Perspektive
- an eine Freundin, eine Verwandte oder eine vertraute Person

In diesem Brief erzählst du, was du erlebt oder gedacht oder gefühlt hast (Ereignisse, die in deinem Projekt vorkommen oder dein Projekt prägen)

Du kannst schreiben über:

- Begegnungen
- Verluste und Wiederfinden
- Momente der Unsicherheit
- Momente, in denen sich etwas verändert hat
- Übergänge von Spannung zu Entspannung

Erzähl einfach.

Ohne Ordnung.

Ohne zu entscheiden, was wichtig ist.

WRAP-UP (3–5 Minuten)

Schreib kurz auf:

- Was willst du aus dieser Session spotlighten?
- Was fühlt sich gerade lebendig an?
- Wenn du deinem Freude-Drive folgst:

Wo schreibst du morgen weiter?

Vormittags 8. Januar

Warm-up (5–7 Minuten)

Beschreib einen oder mehrere Momente, Dinge, Menschen oder Orte,
die dir in letzter Wärme gegeben haben.

Ich habe geträumt, dass... (15–17 Minuten)

Stell dir vor, du wachst auf

und hast dein Projekt geträumt.

Egal, was du schreibst:

- Roman, Film, Theaterstück...
- Essay, Sachbuch, Website...

Alles, was zu deinem Werk/Text gehört,

ist in deinem wilden Traum vorgekommen.

Bilder. Szenen. Situationen.

Vielleicht auch Worte oder Sätze.

Manches so, wie du es schon von deinem Projekt kennst –

manches völlig anders.

Im Traum ist alles möglich.

Stell dir jetzt vor,

du erzählst einem Kind von diesem Traum.

Du beginnst zum Beispiel mit:

Ich habe heute geträumt, dass ...

Das Kind fragt immer weiter: und dann? und dann? und dann?

Du erzählst immer ein kleines bisschen und das Kind fragt und du erzählst und das Kind fragt usw.

lass dich überraschen, was du erzählst

was du im Traum gesehen oder erlebt hast.

In den Text springen (7–9 Minuten)

Wähle jetzt einen Moment, eine Szene oder eine Textstelle aus deinem Traum,

die dich gerade besonders anzieht.

Vielleicht:

- weil sie im Traum klarer geworden ist

- weil sie dich überrascht hat
- weil du Lust hast, genau dort weiterzumachen

Spring direkt hinein.

Schreib die Textstelle so,

wie sie in deinem Projekt stehen könnte -- hier natürlich noch als unfertige Rohfassung.

Die Liste (5-7 Minuten)

Schreib eine Liste, die eine Figur aus deinem Projekt führt. Oder ein:e Leser:in oder ein:e Erzähler:in oder ein sonstiges Wesen.

Zum Beispiel:

- Dinge, die ich gefunden habe. Dinge, die ich noch suche
- Was ich mag/nicht mag
- Worauf ich gespannt bin
- Was mir Angst macht/was mir Hoffnung macht
- Dinge, die bleiben sollen
- Was mich wach macht, was mich müde macht
- Pro/Con für eine anstehende Entscheidung
- Meine guilty pleasures
- ...

Wrap-Up (3-5 Minuten)

Was ist dir gerade wichtig, schriftlich festzuhalten?

Was braucht dein Text als Nächstes von dir?

Abends 7. Januar

Warm-up: Mini-Mini-Mini-Mini-Du (5-7)

Stell dir vor, du warst heute so klein wie ein Daumen.

Ganz egal, wo du heute warst – selbst wenn es nur ein Ort war.

Was hast du aus dieser Perspektive gesehen?

Vielleicht:

- Risse im Boden
- Kanten von Stufen
- Unterseiten von Möbeln
- Dinge, an denen man sonst vorbeigeht

Beschreib einfach, was dir aus dieser Größe auffällt.

Davor & Danach

Das Geschehen benennen

Wähle ein Geschehnis aus deinem Projekt.

Groß oder klein – beides ist gut.

Schreib es einmal kurz in Klammern auf, zum Beispiel:

(Der Abschied) / (Der Streit) / (Der Anruf) / (Die Entscheidung)

Danach schreibst du nicht über dieses Geschehen selbst.

Davor (7-9 Minuten)

Beschreib den Moment direkt davor, wie er sich vor deinem inneren Auge entfaltet.

Die Figuren wissen noch nicht, was gleich passieren wird.

Der Moment darf ruhig, banal oder alltäglich sein.

Lass die Szene vor deinem inneren Auge entstehen

und beschreib alles, was auftaucht.

- Wo sind wir gerade – drinnen oder draußen?

Oder sehen wir beides gleichzeitig, vielleicht von oben?

- Welche Bewegungen passieren gerade?
- Was tun die Menschen ganz konkret?
- Was sehen wir in der Szene?
- Welche Geräusche sind da?
- Welche Gerüche oder Geschmäcker nehmen die Menschen wahr?
- Welche kleinen Alltagsdetails sind beiläufig da?

Danach (7-9 Minuten)

Spring jetzt in einen kleinen Augenblick direkt nach dem Ereignis.

Minuten, Stunden oder Tage später – was für dein Geschehen passt.

Beschreib einen einzigen, kleinen Moment direkt danach.

Auch hier: vor dem inneren Augen entstehen lassen

- Wo sind wir jetzt?
- Welche Geräusche sind jetzt da?
- Was berühren die Menschen mit ihren Händen oder Körpern?
- Was tun sie gerade?
- Welche Gerüche oder Geschmäcker sind jetzt wahrnehmbar?

Und

- Was sieht jetzt anders aus als vorher?
- Welche Gegenstände haben sich bewegt oder verändert?
- Was ist ordentlicher oder unordentlicher geworden?

- Was hat sich in Gesichtern oder Körperhaltungen verschoben?
- Was fehlt oder ist neu dazugekommen?

WRAP-UP (3–5 Minuten)

Schreib kurz auf:

- Was hat dich heute beim Schreiben berührt?
- Was willst du gerade festhalten?
- Was folgt daraus –

was willst du dich morgen ein kleines bisschen mehr trauen?

Vormittags 7. Januar

Warm-up: Der Raum aus anderem Material (5–7 Minuten)

Schau dich in dem Raum um, in dem du gerade sitzt.

Stell dir jetzt vor, dieser Raum besteht komplett aus einem anderen Material.

Zum Beispiel:

- aus Zuckerwatte
- aus gestricktem Stoff
- aus Pappe
- aus Ton
- aus Holz
- aus etwas Fantastischem oder Unwahrscheinlichem

Der Boden. Die Wände. Die Möbel. Alles.

Beschreib diesen Raum.

Wie sieht er aus? Wie wirkt er?

Bleib bei der Vorstellung. Schreib einfach.

Ein Weg in deinem Projekt (9–11 Minuten)

Schlüpfe in eine Figur aus deinem Projekt.

Die Figur geht einen Weg.

Das kann ein ganz kleiner Weg sein

(z. B. vom Schlafzimmer ins Bad)

oder ein Weg draußen.

Beschreib diesen Weg.

Was siehst, hörst, riechst du? Was spürst du auf der Haut? Was nimmst du wahr?

Auf diesem Weg tauchen drei Dinge auf:

1. Etwas Lebendiges

(eine Person, ein Tier, ein Insekt, etwas Lebendiges)

2. Etwas, das in deiner Warm-Up Prompt vorkam

(kannst auch noch das Material ändern)

3. Etwas, das herunterfällt

(egal was)

Diese Dinge können:

- immer zu diesem Weg gehören
- oder heute neu auftauchen

Schreib den Weg einfach weiter und lass die Dinge passieren.

Brainstorming-Prompt: Fragen an dein Projekt (13–15 Minuten)

Schreib jetzt eine inhaltliche Frage auf, die du gerade an dein Projekt hast.

Zum Beispiel:

- Wie löst die Figur Situation X?

- Brauche ich diese Figur wirklich?
- Ab wann tritt die beste Freundin auf?
- Wie komme ich von Szene A zu Szene B?

Schreib die Frage oben auf die Seite.

Dann schreib frei drauflos:

Gedanken, Ideen, Zweifel, Möglichkeiten, Gegenvorschläge, Lösungen.

Alles einfach Stream of Consciousness

Optional:

Wenn es dir hilft, darfst du diese Frage auch im Ping-Pong mit einer KI bearbeiten.

Nicht, damit sie für dich denkt –

sondern als Reibung, als Gegenüber, um deine eigenen Ideen klarer zu bekommen.

Alles ist erlaubt.

In Textstelle springen (9–11 Minuten)

Wähle eine Szene oder Textstelle,

die in deinem Brainstorming aufgetaucht ist.

Spring direkt hinein.

Schreib die Szene oder Textstelle aus.

Einfach reinspringen und schreiben.

Es muss keine „fertige Szene“ sein.

Es ist Projekttext.

Wrap-up (3–5 Minuten)

Schreib kurz auf:

- Was willst du dir aus dieser Session merken?
- Was war eine wichtige Erkenntnis beim Schreiben?
- Was ist ein nächster oder baldiger Schritt für dein Projekt?

1 was lief heute gut beim schreiben oder besser als erwartet

2 was lief noch schwierig -- daraus machen wir q & a

3 was würde dich so richtig freuen heute bei feierabend, wenn du xy beim schreiben erlebt oder geschafft/erschaffen hast

4 was nimmst du dir für deine nächsten work 90 min vor?

Abends 6.Januar

Warm-Up Geräusche (ca. 3-5 min)

Ein paar Geräusche, Klänge, Melodien der letzten Zeit. Z.B. der Schnee knirscht unter meinen Füßen, ein Tropfen platscht auf den Balkon, die Waschtrommel röhrt....

Kafkas Tagebuch

Im Kino gewesen, geweint (ca. 7-9 min)

Im ... gewesen, ...

Schreib eine Abfolge kurzer Zeilen in diesem Rhythmus:

Im / In der... gewesen, ...ge...

Du kannst wählen:

konkrete Orte

abstrakte Zustände

unsinnige oder unmögliche Orte

Erlaubt ist alles.

Beispiele

- Im Kino gewesen, geweint (Kafkas Tagebuch)

- Im Schlaf gewesen, gefallen
- Im Kummer gewesen, gewartet
- In der Perle gewesen, versteckt
- In der Bordsteinkante gewesen, gehört
- Im Satz gewesen, stecken geblieben

Du musst nicht logisch sein.

Du musst nicht realistisch sein.

Du darfst abstrakt oder unsinnig werden.

Lass Bilder aus deiner Geschichte oder deinem Projekt auftauchen –
oder lass ganz neue Bilder entstehen.

Anschluss-Flow Kafkas Tagebuch (7-9 min)

Mache mit den entstandenen Zeilen Folgendes:

entweder ordne die Zeilen , als wäre es grob dein Plot

oder wähle eine oder mehrere Zeilen, die dich inspirieren und schreib einfach freien
Fließtext von dort aus weiter-- so wie er in deinem Projekt vorkommen könnte.

Wrap-Up (3-5 min)

Was hat dich heute beim Schreiben, erstaunt, überrascht oder mitgerissen, was du jetzt
gerade hier spotlighten willst. Optional: Welcher nächster Schritt folgt für dich daraus?

Check-Out-Fragen

Was lief heute gut für dich?

Was lief heute (noch) schwierig? -- daraus machen wir Q&A

Welche Erlaubnis willst du dir für den morgigen Tag geben?

Vormittags 6. Januar

Warm-Up (7 minutes) 1-5-1

Faszinierende visuelle Details oder Szenen, die du in den letzten Tagen gesehen hast, z.B. ein schiefer Schneemann, eine zitternde Kaffeepfütze, ein Kind reicht einem anderen ein verknistertes Herbstblatt.

Geste, Gegenstand, Insidersatz/wort (11 minutes) 1-9-1

Beschreibe eine Geste oder einen Gegenstand oder einen Insidersatz/wort, der in deiner Kindheit (oder auf einer Reise) vorkam. Oder alle 3.

evtl. Fragen jetzt schon auswählen per Nummerierung

Wähle 3 Fragen aus der Quirky Character Liste (ca. 35 minutes)

Beantworte 3 Fragen frei flowend aus der Sicht deines Characters. Wirf gerne einfach eine Geste, ein Gegenstand oder einen Insidersatz/wort von der davorigen Prompt mit in deine Antwort rein. Lass dich überraschen, was sie zusammen für einen Sinn ergeben

Ablauf:

ca. 5 min Einlesezeit

ggf immer erstmal in eine Frage reintanzen

ca. 3x10 min (3 Fragen)

1 min Auslaufzeit

Abends 5. Januar

Warm-Up (3 minutes)

Random things your hands touched or did or saw today-- if they had eyes.

Imagine It's Done (7 minutes)

Imagine your project is completely finished and freshly public.

Picture its texture.

If it's a text: how it looks on the page, the rhythm of paragraphs, the density, the whitespace.

If it's a website or workshop description: how it looks on different screens, how it feels to scroll.

If it's a film or a theater piece: how it appears on the screen or on stage, the images, the scenes, the atmosphere.

Stay in this imagining.

While you're leafing through the pages, scrolling through the screens,

or watching it unfold on the screen or on the stage,

collect any words that jump out at you:

- words
- phrases
- sentences or sentence fragments

There is no order and no chronology.

Some of these may already exist in your project.

Others may appear now for the first time — let yourself be surprised by them.

Just write them down as they come.

Dive Into One Passage (7 minutes)

From what you've collected, choose one word, phrase, or sentence that speaks to you most right now.

Go to the place in your project where it belongs.

This can be:

- a place you've already written (then this becomes a rewrite with a new gaze), or
- a place that doesn't exist yet (this is encouraged).

Now write this passage out as it comes.

Wrap Up (3 min)

Nach dem heutigen Schreibtag: Was ist gerade wichtig für deinen Bauch? Was will dein Bauch spotlighten?

(Was will dein Kopf notieren?)

- What part of the writing felt most alive today?
- What would be the most natural next step from here?

Vormittags 5. Januar

Freewriting – Arriving (12 minutes)

Write without a topic, without a project, without a goal.

Everything that's present right now.

Thoughts, tiredness, resistance, sentences, fragments.

If you don't know what to write, write exactly that

Sense Collage 1 – Life / Now (5 min)

Write a short sense collage from your life right now or the last few days.

Just collect, no story.

- a sound
- a smell
- a taste
- a visual detail

– a texture, surface, or bodily sensation

Write in fragments or short lines.

This is only about tuning your perception.

Sense Collage 2 – Project (5 min)

Prompt:

Now do the same for your project.

Collect everything that appears when you think of it.

– a sound

– a smell

– a taste

– a visual detail

– a texture, surface, or bodily sensation

Again: collect, don't explain.

Focus & Dive – One Sense, One Entry Point (7 min)

Choose one sense or element from your project collage that speaks to you right now.

Go to the place in your project

where this sense appears, could appear, or wants to appear.

Write freely from inside that moment.

It doesn't have to be finished text.

Notes, images, fragments are welcome.

Reactivating Your Project Crush (5 minutes)

Remember the moment

you fell in love with your project.

What exactly was the spark?

What drew you in?

What made something inside you say “yes”?

Write freely about it.

Following a Desire Spark (7 minutes)

Choose one desire spark from what you’ve just written.

Ask yourself:

Which place in the project do I feel like writing into right now?

With the boldness, recklessness, and devotion of someone in love:

Wrap Up (3 min)

Pause and notice:

- What part of the writing felt most alive today?
- What would be the most natural next step from here?

You don’t need full sentences.

Just mark or note it for yourself.