

## **VD 138 TH Mein Arbeitstag als Schriftstellerin – 13.09.2018**

Liebe Zuschauerinnen und Zuschauer,  
liebe Leser,

gerne beantworte ich immer wieder Fragen, die von Ihnen an mich herangetragen werden. So bin ich beispielsweise im Video Nr. 134 auf meine Gebetsgewohnheiten eingegangen und habe Ihnen einen Einblick in den religiösen Teil meines Alltags gegeben. Ich hoffe, dass auch ein paar wertvolle Anregungen für Ihr persönliches Beten dabei waren!

Danach gab es ein paar Anfragen bezüglich meines täglichen Arbeitsablaufs. Manche von Ihnen sind vielleicht selbst schriftstellerisch tätig und interessieren sich dafür, wie man kontinuierlich und längerfristig kreativ schreiben kann. - So möchte ich Ihnen ein paar Tipps geben und aus meiner eigenen Erfahrung berichten.

Zunächst ist es wichtig, dass Sie Ihren Tag klar strukturieren. Dazu gehört eine gewisse Disziplin. Natürlich wird es auch Zeiten der Muße geben, zu lange Pausen sind jedoch dem Schreibfluss nicht zuträglich.

Stehen Sie wie ich morgens zeitig auf, zwischen 5.30 Uhr und spätestens 7 Uhr! Nicht umsonst heißt es: Der frühe Vogel fängt den Wurm! Gehen Sie am Abend zwischen 21 Uhr und 22 Uhr ins Bett – außer Sie sind ein ausgesprochener Nachtmensch. Dann gelten für Sie andere Zeiteinteilungen.

Stemmen Sie sich nicht mit Gewalt gegen Ihren Biorhythmus! Sonst sind Sie morgens völlig übermüdet und können sich tagsüber nur schwer sammeln.

Wichtig ist die Regelmäßigkeit, die Sie Tag für Tag einhalten. Das ist nicht nur förderlich für die Gesundheit sondern auch für das geistige Arbeiten.

In meinem Alltag wechseln sich Gebetszeiten, Zeiten der Arbeit und Zeiten der Ruhe ab. Beten ist übrigens auch ein gutes Training für die geistige Vitalität und das strukturierte Denken!

Gestalten Sie sich den Arbeitsplatz so, dass Sie sich in diesem Umfeld sehr wohl fühlen. Kreatives Denken funktioniert am besten in einem Modus der erhöhten Aufmerksamkeit, unter leichter Anspannung, in einer absolut ruhigen Umgebung.

Es gibt Menschen, die beim Arbeiten stets Hintergrundgeräusche brauchen. Zu diesen gehöre ich nicht.

Essen Sie mittags nicht zu schwer. Kleinere Portionen einer Hauptmahlzeit sowie eine Salatbeilage sind ideal. – Trinken Sie den ganzen Tag über regelmäßig! Ich habe immer eine Flasche stilles Wasser auf dem Schreibtisch stehen. Dies gilt besonders für das schwülwarme Wetter in den Sommermonaten.

Machen Sie am Mittag etwa 1 bis 2 Stunden Pause. Hier ist auch ein kurzer Mittagsschlaf drin, den man jedoch nur macht, wenn man sich wirklich müde fühlt.

Zwischen 14 und 15 Uhr trinke ich eine Tasse Kaffee. Dadurch bekomme ich wieder Schwung für den restlichen Nachmittag.

Mein Feierabend ist zwischen 16.00 und 17.00 Uhr. Insbesondere dann, wenn man hochkonzentriert gearbeitet hat, ist ein etwas früherer Feierabend sinnvoll und notwendig. Es ist falsch, an dieser Stelle den inneren Schweinehund bekämpfen zu wollen. Hinterher rächt sich das durch Kopfschmerzen oder brennende Augen.

Bevor Sie zu Bett gehen, können Sie noch ein gutes Buch oder eine Zeitschrift lesen oder eine interessante Sendung im Radio anhören.

Legen Sie sich ein Notizheft und einen Stift neben das Bett, damit Sie wichtige Gedanken, die Ihnen am Abend kommen, noch festhalten können, bevor Sie einschlafen.

Gerade der spätere Abend entpuppt sich häufig als Zeitabschnitt, in dem das Gehirn hochaktiv tätig ist und die Inspirationen nur so hervorsprudeln. Wenn Sie alles sorgfältig notiert haben, können Sie den Tag entspannt abschließen und werden dadurch einen erholsameren Schlaf haben.

**Copyright by Andrea Pirringer**  
**[www.andrea-pirringer.com](http://www.andrea-pirringer.com)**