

# Themenfindung

## Mit 17 Karten zum Thema

### 1 Organisieren

Zeitrahmen: ca. 60 Minuten

Bearbeite die Fragen und Schritte nacheinander.  
Nimm Dir pro Frage/Schritt so viel Zeit wie nötig.  
Such Dir einen Platz, an dem Du nicht abgelenkt wirst.

### 2 Ankommen

Setz dich bequem hin, schüttle Deine Hände aus, streck deinen Körper, stell die Füße auf den Boden. Lege den Stift aus der Hand bzw. nimm die Hände von der Tastatur. Wenn Du magst: Schließ die Augen. Atme tief durch, lausche für einen Moment den Umgebungsgeräuschen und den eigenen Gedanken. Bist Du bereit zum Schreiben?

Dann weiter zum nächsten Schritt.

### Varianten nach Schritt 2

**Variante 1:** Thema steht noch nicht fest?

→ Dann weiter mit Schritt 3.

**Variante 2:** Thema steht fest und soll nicht geändert werden?

→ Dann weiter mit Schritt 7.

### 3 Alle möglichen Themen auflisten

Frag Dich: *Was beschäftigt mich gerade? Was interessiert mich? Was geht mir im Kopf herum? Was ist mir in einem Seminar begegnet? Worüber habe ich gelesen?*

Höre Dich selbst innerlich antworten, schließe bei Bedarf die Augen und schreibe dann eine Liste in Stichpunkten.

### 4 Ergänzen

Frag Dich weiter: *Gibt es noch etwas? Ein Thema, über das ich in letzter Zeit nachgedacht habe? Eine Frage, die mich beschäftigt hat? Eine Erfahrung, die ich selbst gemacht habe? Kommt mir eine bestimmte Person oder ein Bild in den Sinn? Oder eine Situation, die mir interessant erscheint?*

Wenn ja: erweitere Deine Liste.

### 5 Ergänzen

Frag Dich ein weiteres Mal: *Gibt es etwas, das ich übersehen habe? Ein Wort, eine Farbe, eine Zeile aus einem Buch oder Songtext, ein Objekt, ein Ereignis, ein Problem, eine Begegnung, etwas das ich gesehen oder gehört habe? Etwas, über das ich irgendwann gerne einmal schreiben möchte?* Das kann etwas Großes oder Kleines, Verrücktes oder Langweiliges, Neues oder „kalter Kaffee“ sein, auf den ersten Blick bedeutungslos oder ganz wichtig – schreib alles auf.

## 6 Auswählen

Schau auf Deine Liste und frag Dich: *Welche Punkte oder Themen sprechen mich jetzt gerade am meisten an? Über was könnte ich schreiben, auch wenn ich noch nicht genau weiß, was dabei herauskommen würde? Gibt es ein Thema, das mir ins Auge springt?*

Wähle einen Aspekt/ein Thema aus.

## 7 Einsteigen: Vorwissen aktivieren

Schreib Dein ausgewähltes Thema/Deinen ausgewählten Aspekt oben auf ein leeres Blatt/auf eine neue Seite. Achte einige Momente lang auf Deine Gedanken. Notiere dann alles, was Dir einfällt: *Einzelaspekte, Personen, Bücher, Zeitungsartikel, Videos, Musikstücke, Ereignisse, Fragen, Probleme...* Wichtig: Halte alle Ideen und Assoziationen fest, arbeite zügig, halte Dich nicht zu lange an einem Punkt auf.

## 8 Innehalten, Blick aufs Ganze

Stell Dir Dein Thema vor: *Wie groß ist es? Wie klein ist es? Wie sieht es aus? Welche Gestalt hat es?* Achte auch auf Deine körperliche Resonanz: *Spüre ich das Thema körperlich? Magenkribbeln? Nacken angespannt? Lachmuskeln zucken im Gesicht? Stirn runzelt sich?*

Nimm Dir einen Moment Zeit für diese körperlichen Empfindungen.

## 9 Relevanz aufspüren

Achte weiterhin auf Dein körperliches Empfinden und frage Dich dann: *Was macht dieses Thema für mich wichtig? Was zieht mich daran an? Was reizt mich?*

Schreib auf, was Du Dich in Gedanken antworten hörst.

## 10 Sich schreibend herantasten

Schreib einfach weiter. Und frag Dich zwischendurch: *Worum geht's hier eigentlich?* Abwechselnd: Schreibe und halte inne, um zu prüfen: *Ist das so stimmig? Nähere ich mich dem, was ich sagen will?*

Es geht dabei um eine innere Stimmigkeit, im Sinne von „Ja, diese Worte fühlen sich stimmig an...“ Falls Du ins Stocken gerätst, mach mit Karte 11 weiter.

## 11 Schwierigkeiten aufspüren

Frage Dich: *Gibt es etwas, das dieses Thema für mich schwierig macht? Wenn ja, was ist das?*

Mach Dir dazu Notizen.

Falls nein, mach mit Schritt 12 weiter.



## 12 Weiterschreiben

Schreib jetzt einfach immer weiter und notiere alles, was Dir einfällt. Wenn Du merkst, dass Du stoppst, frage Dich: *Was fehlt? Was habe ich noch nicht gesagt?* Und nochmal: Schau, ob in Dir Wörter oder Bilder aufkommen. Wenn jetzt ca. 45 Minuten verstrichen sind, mach mit Schritt 13 weiter. Wenn weniger als 45 Minuten verstrichen sind, geh noch einmal die vorherigen Schritte durch und ergänze weitere Gedanken, die entstehen.

## 13 Fokussieren

Jetzt frag Dich: *Worauf läuft das alles hinaus? Was möchte ich hier eigentlich sagen?*

Schreibe alles auf, was Dir einfällt.

## 14 Überprüfen

Frage Dich: *Fühlt sich das komplett an?*

Wenn Deine Antwort „Ja“ lautet, prüfe noch einmal, woran Du das merkst, und schreibe dazu etwas auf.

Wenn Deine Antwort „Nein“ lautet, überlege: *Was fehlt? Was möchte ich noch festhalten, damit es eine runde Sache wird?*

## 15 Sich für eine Form entscheiden/ die Form bewusst machen

Frage Dich: *Welche Form möchte oder muss ich für die Inhalte, mit denen ich mich in diesem Projekt beschäftige, aufgreifen?*

Frage Dich auch: *Was weiß ich über diese Form? In welcher Rolle schreibe ich? Wer sind meine Adressat\*innen? Welche Konventionen gelten für diese Form in meinem Fach?*

## 16 Text planen

Wenn die Zeit reicht: Plane die nächsten Arbeitsschritte und notiere sie in Stichwörtern.

## 17 Den Prozess reflektieren

Schau Dir an, was durch das Verfolgen der Schritte entstanden ist. Beschreibe dann Deine Erfahrung, ohne dabei notwendigerweise auf die Inhalte einzugehen. Du kannst mit der Frage einsteigen: *Wie war dieser Prozess für mich?*