

Selbstmanagement-Übung: Spontanes Schreiben

Spontanes Schreiben ist eine Seite, auf der man von Hand schreibt, was einem in den Sinn kommt. Dies lässt Raum für intuitive Eindrücke und ist eine einfache Übung. Es empfiehlt sich, dies möglichst zu einer ruhigen und angenehmen Tageszeit zu tun.

1. Machen Sie es sich mit einem Blatt Papier und einem Stift bequem um von Hand zu schreiben

2. Schreiben Sie alles was Ihnen in den Sinn kommt so schnell wie möglich auf

Fühlen Sie sich frei und schreiben Sie so schnell wie möglich. Je kürzer die Zeit ist (nicht mehr als 2 Minuten) desto spontaner und unzensierter ist das Resultat.

3. Stoppen Sie wenn Sie am Ende der Seite angelangt sind

4. Wiederholen Sie die Übung jeden Tag (z.B. für eine Woche)

Quelle:

Salder-Smith, E., & Shefy, E. (2007). Developing intuitive awareness in management education. *Academy of management learning and education*, 6(2), pp. 186-205.