



ANNIKA BÜHNEMANN

*Plane deinen Roman
in 30 Tagen*

VORBEREITUNG AUF DEN NANOWRIMO

Mache dich auf Zweifel gefasst

Sobald du dein Ziel aufgeschrieben hast, werden Zweifel, Ängste und Mutlosigkeit hochkommen. Das ist normal. Wenn es nicht der Fall ist, dann hast du dein Ziel zu niedrig angesetzt. Gehe zurück und erhöhe die zu schreibende Wortanzahl oder verkürze den Zeitraum, bis du dir sicher bist, dass es schwierig wird, das zu erreichen.

Dein Gehirn ist so konzipiert, dass es den Status Quo halten will. Veränderung bedeuten für die kleine Stimme in dir: "Gefahr! Wir werden sterben!"

Ich nenne diese Stimme "Halvor". Halvors einziger Lebenssinn besteht darin, den Status Quo zu erhalten.

Indem du dir ein schwer zu erreichendes Ziel setzt, bedrohst du Halvor, denn es wird sich etwas verändern müssen, um das Ziel zu erreichen.

*Bei der Erreichung von Zielen geht es weniger um das Ergebnis.
Es geht darum, zu wem du auf dem Weg wirst.*

Durch ein hohes Ziel lernst du, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen, Prioritäten festzulegen, Grenzen zu setzen und dein Selbstvertrauen steigt.

Typische Zweifel können so lauten:

- Ich weiß nicht, ob ich das schaffe.
- Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll.
- Vielleicht ist das doch keine gute Idee.
- Es passt gerade nicht so gut, ich sollte es lieber lassen.

"Ich weiß nicht ..." sieht wie ein unschuldiger Gedanke aus, ist aber wie der kreidefressende Wolf: Wenn du ihn reinlässt, frisst er deine Träume auf.

Wir schauen uns im Folgenden genau und ungeschönt an, welche unbewussten Gedanken dich davon abhalten, alles zu geben und dein Ziel motiviert und leicht zu erreichen.

Dabei bitte ich dich, neugierig zu sein und nicht zu urteilen. Manch ein Gedanken sieht aus wie ein Nacktmulch – betrachte ihn durch die Augen einer Zoologin oder eines Zoologen: mit Faszination, Neugierde und bedingungsloser Liebe.

Mache eine Gedankeninventur

Stelle dir einen Wecker auf 10 Minuten und schreibe ohne Abbruch alles auf, was dir zu deinem 30-Tage-Ziel in den Kopf kommt. Es können "gute" und "schlechte" Gedanken sein, Zweifel, logische Argumente und unlogische Ängste ... hierbei gibt es kein Richtig und Falsch.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down their thoughts during the 10-minute exercise.

Action-Plan

Brainstürme, welche Schritte einzuplanen sind, wenn du dein Ziel erreichen willst.

Denke dabei nicht nur an die "To Dos" (andere Seite), sondern an alle Veränderungen, die auftreten werden: Willst du für die Zielerreichung etwas in deinem Tagesablauf ändern? Wie kannst du das vorbereiten? Welche Schritte sind notwendig, um täglich schreiben zu können? Mit wem willst du vorab noch sprechen? Was brauchst du auf dem Weg?

Die Liste auf der anderen Seite schlüsselt die einzelnen Schritte auf, die du in den 30 Tagen bezogen auf deinen Roman gehen wirst.

Was willst du vorher, währenddessen oder anschließend noch tun? Notiere es hier:

Reflexion

Fülle dies jeden Tag aus, bevor du startest

Was hast du gestern geschafft?

Was willst du heute schaffen?

Wenn du an dieses Tagesziel denkst: Was kommt hoch?

Lasse die hemmenden Gedanken los (siehe "Blicke dem Monster in die Augen").
Wie willst du dich fühlen, um das Tagesziel zu erreichen und welche Gedanken würden das auslösen? (Lies dir an dieser Stelle nochmal dein Warum durch und den "Brief aus der Zukunft".)

Tag 2: Protagonistenfigur: Wie sieht die denn aus?

Heute beschäftigen wir uns zunächst mit dem Aussehen deines Protagonisten. Das ist zwar nicht für alle Romane wahnsinnig wichtig, aber es macht definitiv einen Unterschied, ob du über einen buckligen Zwerg schreibst oder über eine hübsche Prinzessin.

Nehmen wir an, wir haben zwei Schwestern, Anna und Maria. Anna ist bildhübsch, groß, hat eine tolle Figur, lange schwarze Haare, große blaue Augen und sinnliche Lippen. Maria ist klein, eher stämmig, hat blonde, strohige Haare und Pickel.

Haben die beiden gleiche Voraussetzungen, wenn es um ihren Erfolg in der Gesellschaft oder um das Thema Liebe geht? Vermutlich nicht.

Welche markanten äußeren Merkmale hat die Protagonistenfigur?
Wodurch erkenne ich sie gedanklich beim Lesen wieder?

Wie ist sie körperlich? Gibt es typische Gesten? Wie stark ist sie?

Was sind die 3 bis 5 wichtigsten Dinge, die ich als Leserin vom Äußeren dieser Figur wissen sollte? Warum ist das wichtig?

Tipp: Du kannst dir mit einer KI wie Midjourney auch ein Bild der Figur erstellen lassen.

Tag 12

Interviews mit den Hauptfiguren

Wir schließen heute die Entwicklung deiner Hauptfiguren ab. Bewährt haben sich dazu Interviews, die du mit jeder der Hauptfiguren führst, mindestens aber mit deinem Protagonisten. Es ist sehr interessant, sich in die Figur hineinzusetzen und herauszufinden, was sie antworten würde.

Die Fragen entstammen einem Fragebogen, den Marcel Proust für seine Figurenentwicklung genommen haben soll. Wichtig ist, dass du die Kernfragen beantworten kannst, damit deine Figuren authentisch reagieren, sprechen, denken und handeln.

Noch ein Hinweis: Manchmal wäre es authentischer, Fragen nicht zu beantworten, sie falsch zu beantworten oder auszuweichen, beispielsweise wenn deine Figur denkt, dass sie vor nichts und niemandem Angst hat, in Wahrheit aber den Tod fürchtet. Entscheide in diesem Falle selbst, wie du die Frage beantwortest: Du kannst ehrlich sein ("Eigentlich würde ich es ja nie zugeben, aber ich habe Angst vor dem Tod.") oder du kannst den Charakter authentisch antworten lassen ("Ich habe vor nichts Angst." - "Auch nicht vor dem Tod?" - "Vor nichts und niemandem! Und wenn du mir weiter so dämliche Fragen stellst, kannst du dir morgen einen neuen Job suchen.")

Was muss passieren, damit du vollkommen glücklich bist?

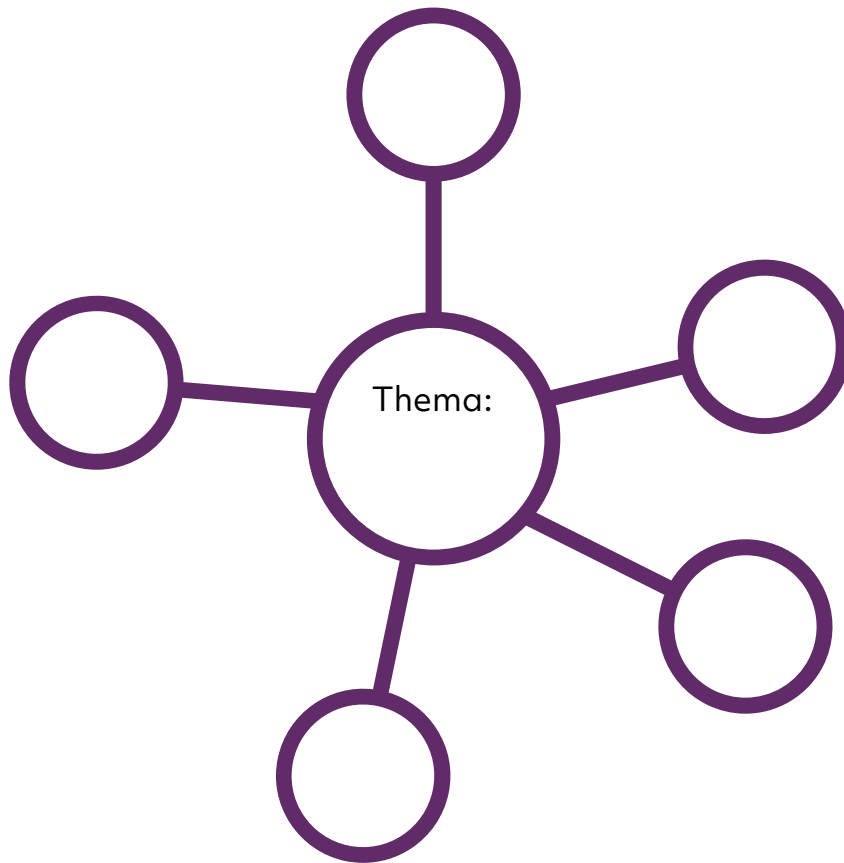
Wovor hast du am meisten Angst?

Welche Eigenschaft an dir selbst verachtest du am meisten?

Welche Eigenschaften verachtest du bei anderen am meisten?

Themenmatrix zu deinem Roman

Stelle dir einen Wecker auf 15 Minuten und fächere dein Thema auf. Was fällt dir dazu alles ein? Wie hängt es zusammen?



Wie spiegelt die Protagonistenfigur das Thema wider?

Wie spiegelt die Antagonistenfigur das Thema wider?

Planung in drei Akten

Was wird im ersten Viertel des Romans passieren?

Keine Sorge, du wirst es in den nächsten Tagen detailliert ausfeilen. Für den Moment reichen Stichworte.

Welche Leitfrage stellt sich die Leserin/der Leser im Hauptteil des Buches?

(Im Krimi oft "Wird Kommissar X den Mord aufklären können, ehe es weitere Opfer gibt?" Im Liebesroman: "Werden X und Y ihre Probleme überwinden und zueinander finden?" In der Fantasy: "Wird X den Auftrag erfolgreich ausführen und die Welt retten?")

Welche große Überraschung oder welches unvorhergesehene Ereignis könnte in der Mitte des Romans passieren?

In welcher Situation ist die Heldenfigur am weitesten von ihrem Ziel entfernt?

Abschnitte 1 bis 3 **Tag 20**

Ein "Abschnitt" kann ein Kapitel sein, in manchen Geschichten lassen sich aber auch mehrere Kapitel darunter fassen. Mache dir darüber keine Gedanken: Die endgültige Kapitelaufteilung brauchst du erst bei der Überarbeitung zu berücksichtigen.

Der nun folgende 27-Punkte-Plan ist genau das: Ein Plan, kein Gesetz. Du kannst beim Schreiben davon abweichen. Er ist dein Leuchtturm, wenn du im Wörtermeer zu versinken drohst.

Abschnitt 1: Das bisherige Leben. Starte mit einer spannenden Szene, zum Beispiel mit einem Fest, bei dem etwas schiefgeht oder etwas Schlimmes passiert. Wie kannst du die "Alte Welt" möglichst interessant zeigen?

Abschnitt 2: Wie lautet der Ruf zum Abenteuer? Was passiert?

Abschnitt 3: Wie reagiert die Figur auf diesen Ruf? Verweigert sie sich? Wird ihr "Ja" durch Dritte verhindert? Wie bereitet sich die Figur auf das Abenteuer vor?

Abschnitte 22 bis 24

Tag 27

Abschnitt 22: Die Heldenfigur erinnert sich an ihre tiefe Motivation. Sie hat die wichtigste Erkenntnis der Geschichte (siehe "Botschaft"). Welche Szene steht für den Streifen am Horizont, den die Heldenfigur nach der schwarzen Nacht sieht?

Abschnitt 23: Das Wundenlecken ist beendet - jetzt wird wieder gekämpft. Wie kannst du klar machen, dass sich etwas sehr Wichtiges für die Figur geändert hat?

Abschnitt 24: Führe jetzt lose Handlungsstränge zusammen. Vereine, wer für das Finale vereint sein muss. Lasse alle den Finalort erreichen.
(Bei Mehrteilern können Handlungsstränge offen bleiben.)



Psychologie trifft Kreativität

Mit meiner Tiefgründigkeit, Empathie und mit Humor inspiriere ich kreative Frauen dazu, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Dafür schreibe ich Romane und Ratgeber, gebe Workshops, halte Vorträge und arbeite als Coach persönlich mit dir an deinen Glaubenssätzen.

ACHTE AUF DEINE GEDANKEN, DENN SIE WERDEN WORTE.

ACHTE AUF DEINE WORTE, DENN SIE WERDEN HANDLUNGEN.

ACHTE AUF DEINE HANDLUNGEN, DENN SIE WERDEN GEWOHNHEITEN.

ACHTE AUF DEINE GEWOHNHEITEN, DENN SIE WERDEN DEIN CHARAKTER.

ACHTE AUF DEINEN CHARAKTER, DENN ER WIRD DEIN SCHICKSAL.

Unbekannt