



# #Schreibroutine

- ( ) Feste Tages- & Uhrzeiten zum Schreiben festgelegt
  - ( ) Zeitrahmen zum Schreiben fixiert & kommuniziert
  - ( ) Externe Störfaktoren ausgeschaltet
  - ( ) Schreib-Umgebung passend gestaltet
  - ( ) Social Media Kanäle auf Flugmodus gestellt
  - ( ) Textstruktur überlegt & ggf. Mindmap für Worte & Ausdrücke (Synonyme?) angelegt
  - ( ) Perfektionismus durch "einfach machen" ersetzt
  - ( ) Atmen statt verkrampfen
- 
-