

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>Schrittweise zum eigenen Schreibzeitplan .....</b>	<b>9</b>
<b>Schritt 1: Motivation und Selbstverpflichtung.....</b>	<b>17</b>
<b>Schritt 2: Definieren, wie viel Zeit Sie brauchen.....</b>	<b>23</b>
<b>Schritt 3: Schreibaufgaben bestimmen und Prioritäten setzen.....</b>	<b>37</b>
<b>Schritt 4: Aufgaben und Ziele definieren.....</b>	<b>43</b>
<b>Schritt 5: Den Fortschritt kontrollieren.....</b>	<b>57</b>
<b>Schritt 6: Die Schreibumgebung gestalten.....</b>	<b>67</b>
<b>Schritt 7: Die Schreibsitzung und ihre Tücken .....</b>	<b>77</b>
<b>Schritt 8: Rituale, Belohnungen und andere Mittel.....</b>	<b>89</b>
<b>Schritt 9: Einwänden trotzen.....</b>	<b>99</b>
<b>Schritt 10: Freude an der neuen Gewohnheit.....</b>	<b>109</b>
<b>Und was, wenn das alles nicht funktioniert wie geplant?.....</b>	<b>113</b>
<b>Rück- und Ausblick.....</b>	<b>121</b>
<b>Quintessenz der 10 Schritte.....</b>	<b>123</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>125</b>