

Inhalt

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