

Newsletter

All about Nelly Chris

Nelly Chris



Schweinehunde

Selbstzweifel füttern den Schweinehund...

Hallöchen {{ contact.VORNAME }},

wie sieht dein Schweinehund aus?

Meiner hält mich gerade von der Überarbeitung meines zweiten Manuskriptes ab. Ich finde es zwar gut, dass er mich dadurch zwingt die Texte für die Newsletter zu schreiben, aber ich hätte Kapazitäten beides zu machen. Das heißt er hält mich trotzdem von etwas ab, was mich weiterbringt und zu meinen Zielen gehört. Es ist purer Zufall, dass das andere Projekt davon profitiert.

Gerade konzentriere sich meine Selbstzweifel aufs zweite Projekt, weil ich dort gerade den Text überarbeiten muss.

Einen Text einfach herunterzuschreiben gelang mir schon immer einfacher, als ihn zu überprüfen. Jedes Mal sagt die Stimme in meinem Kopf: durch deine Legasthenie schaffst du es eh nicht den Text besser zu machen!

Zu Schulzeiten habe ich nie meine Klassenarbeiten ein zweites Mal gelesen. Aus Angst es zu verschlechtern. Dumm, nicht wahr. Aber diese Zweifel sind geblieben und hindern mich jetzt am zweiten Band zu arbeiten.

Beim ersten Buch hat es fast zehn Jahre gedauert bis ich es überarbeitet habe. Keine Sorge, dieses Mal wird die Zeit kürzer ausfallen. Um den Schweinehund, der sich liebend gerne von meinen Selbstzweifeln ernährt, kümmere ich mich, wenn ich alles für die Veröffentlichung vorbereitet habe.

Früher habe ich gedacht mein Schweinehund ernährt sich von meiner Faulheit, aber das ist überhaupt nicht der Fall. Am Besten brennen die Zweifel und die Angst. Manchmal kommt der Trotz hinzu.

Die Werkzeuge eines Schweinehundes sind der Alltag, andere aufgeschobene Dinge und die digitale Welt. Natürlich kannst du dich genug disziplinieren diese

Werkzeuge außer Kraft zu setzen, ich konnte es durch Schreibrituale oder Schreibpartner, aber das Brennmaterial bleibt. Er kommt immer wieder zurück.

In den letzten Jahren habe ich den Zweifel durch Mut-Challenge abgetragen. Jedenfalls die Zweifel, dass ich eine Autorin bin.

Wie also werde ich die Zweifel los, dass ich schlecht im Überarbeiten bin?

Reicht eine Affirmation?

Sind Mut-Taten dafür nützlich?

Ein Feuerlöscher, der mir dann dabei helfen wird, ist die Tatsache, dass ich bereits Überarbeitungen geschafft habe (Mehr dazu in einem anderen Newsletter).

Ich habe den Text besser gemacht!

Ich habe mich weiterentwickelt in meinem Schreiben!

Ich schaffe das!

Was ist dein Feuerlöscher?

Nimm dem Schweinehund das Essen und er wird verschwinden!

Deine Nelly

@ Nelly Chris

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} gesendet.
Sie haben die E-Mail erhalten, weil Sie sich für den Newsletter angemeldet haben.

[Im Browser öffnen](#) | [Abbestellen](#)

