

# AUTOREN KOMPASS

FINDE WORTE, DIE WIRKLICH DIR GEHÖREN



---

HERZKRAFT BY SIMPLYFIA

---

# Willkommen bei dir selbst

Dieses kleine Workbook ist eine Einladung:  
in den Raum zwischen deinen Gedanken - dorthin,  
wo das Schreiben beginnt.

Du musst noch nichts „können“.  
Du brauchst keine perfekte Idee.  
Nur den Mut, dir ein paar ehrliche Fragen zu  
stellen.

Vielleicht hast du schon geschrieben – oder immer  
wieder davon geträumt. Vielleicht bist du gerade auf  
der Suche. Oder du willst einfach spüren, was sich  
zeigen möchte, wenn du wirklich frei schreibst.

Ich bin Fia – Schreibmentorin bei Herzkraft –  
und ich begleite dich auf dieser kleinen Reise.

# Was dich erwartet:

In den kommenden Seiten findest du:

-  5 Impulse, die dich mit deiner inneren Stimme verbinden
-  Schreibfragen, die dir Klarheit schenken
-  Hinweise, die dich ermutigen, frei zu schreiben
-  Raum, der nur dir gehört

Mach es dir gemütlich. Hol dir Tee, Stille oder Musik.

Und dann – schreib dich los.

# 1. Was zieht dich zum Schreiben?

Manche schreiben, um sich auszudrücken. Andere, um sich zu erinnern. Wieder andere, um sich selbst besser zu verstehen.

Vielleicht ist da ein Gefühl, eine Idee oder eine Sehnsucht, die dich ruft – etwas, das gesagt, geschrieben, geteilt werden will - Nicht perfekt. Nur wahr.

Bevor du Techniken lernst oder Plots planst:  
Erinnere dich, was dich wirklich bewegt.

## ✦ **Reflexionsfrage:**

*Wenn du jetzt sofort einen Text schreiben könntest, den die Welt wirklich hört – worüber würdest du schreiben?*

## ✍️ **Schreibimpuls:**

„Ich schreibe, weil ...“

## 💡 **Hinweis:**

Lass alles kommen – ganz ohne Bewertung.

Deine ersten Worte sind ein „Hallo“ an dich selbst.

# Deine Notizen

---

HERZKRAFT BY SIMPLYFIA

---

# Deine Notizen

---

HERZKRAFT BY SIMPLYFIA

---

## 2. Was bremst dich gerade?

Ideen sind meist da – aber oft stehen wir uns selbst im Weg: Zweifel, Druck, Perfektionismus, Vergleich.

 Kreise an, was dich gerade zurückhält:

- Ich zweifle, ob ich gut genug bin
- Ich verliere schnell den Faden
- Ich weiß nicht, wie ich anfangen soll
- Ich fürchte, dass niemand das lesen will
- Ich bin überfordert mit zu vielen Ideen
- Ich fühle mich allein damit
- Ich habe Angst, mich zu zeigen

## 2. Was bremst dich gerade?

### ✦ Reflexionsfrage:

Welche dieser Blockaden berührt dich am meisten – und warum?

### ✍ Schreibimpuls:

„Wenn ich ehrlich bin, dann fürchte ich ...“  
„Und trotzdem möchte ich ...“

### 💡 Hinweis:

Es geht nicht ums Auflösen, sondern ums Ansehen.  
Du darfst alles da sein lassen – und weiterschreiben.

# Deine Notizen

---

HERZKRAFT BY SIMPLYFIA

---

# Deine Notizen

---

HERZKRAFT BY SIMPLYFIA

---

# 3. Wo steckt deine Stimme?

Deine Stimme ist nicht nur Stil – sie ist dein innerer Klang  
- Dein Ton. Deine Wahrheit.

## **Visualisierungsübung:**

Stell dir vor, deine Stimme ist ein Ort.

Wo befindet sie sich? Wie fühlt sie sich an?

Ist sie laut oder leise? Frei oder versteckt?

## **Reflexionsfrage:**

Wenn deine Stimme ganz frei sprechen könnte –  
was würde sie über dich erzählen?

## **Schreibimpuls:**

„Meine Stimme klingt wie ...“

„Wenn ich ihr Raum gebe, sagt sie ...“

## **Hinweis:**

Du musst niemandem gefallen.

Nur dir selbst begegnen.

# Deine Notizen

---

HERZKRAFT BY SIMPLYFIA

---

# Deine Notizen

---

HERZKRAFT BY SIMPLYFIA

---

# 4. Was brauchst du jetzt?

Schreiben darf leicht sein – oder wenigstens liebevoll.  
Du musst nicht alles alleine machen

 **Was würde dich im Schreiben stärken? Kreuze an:**

- Austausch mit anderen
- Klare Struktur
- Weniger Druck
- Jemand, der an mich glaubt
- Zeit & Raum für mich#
- Rückmeldung zu meinen Texten
- Einen sanften Einstieg#
- Einen festen Schreibtermin

# 4. Was brauchst du jetzt?

## ✨ Reflexionsfrage:

Was brauchst du, damit dein Schreiben sich leichter anfühlt – und du dich sicher darin bewegen kannst?

## ✍ Schreibimpuls:

„Beim Schreiben wünsche ich mir ...“

„Was mir gut tun würde ...“

## 📝 Wunschzettel an dein zukünftiges Ich:

„Bitte erinnere mich daran ...“

„Wenn ich es mal vergesse, denk du für mich an ...“

## 💡 Hinweis:

Du bist nicht zu wenig. Du darfst dich unterstützen lassen und dein Schreiben so gestalten, dass es dich nährt.

# Deine Notizen

---

HERZKRAFT BY SIMPLYFIA

---

# Deine Notizen

---

HERZKRAFT BY SIMPLYFIA

---

# 5. Was ist dein nächster Schritt?

Jetzt hast du geschrieben, gespürt, entdeckt.  
Was bleibt dir wichtig? Was darf wachsen?

## ✦ **Reflexionsfrage:**

Was möchtest du dir mitnehmen – für deinen nächsten Text, deinen Tag, deinen Weg?

## ✍ **Schreibimpuls:**

„Ich nehme mit ...“

„Mein nächster Schritt ist ...“

## 💡 **Hinweis:**

Kleine Schritte sind echte Schritte. Du musst nicht alles wissen – du musst nur losgehen.

# Deine Notizen

---

HERZKRAFT BY SIMPLYFIA

---

# Deine Notizen

---

HERZKRAFT BY SIMPLYFIA

---

# Danke, dass du dir geschrieben hast

Du hast dir Zeit genommen.  
Hingeschaut. Hingeschrieben.

Vielleicht war's leicht. Vielleicht auch nicht.

Was du getan hast, ist mehr als ein paar Seiten Text:  
Du hast dir selbst Raum gegeben. Und das ist der Anfang  
von allem.

Wenn du das Gefühl hast, dass da noch mehr in dir wartet  
– mehr Worte, mehr Tiefe, mehr Richtung – dann ist das  
vielleicht erst der Anfang deines Schreibweges und du  
musst ihn nicht allein gehen.

**✦ Dein Weg ist wertvoll. Deine Stimme zählt.  
Und du darfst Schritt für Schritt losgehen.**

## ♥ **Wie es weitergehen kann:**

Und wenn du magst, begleite ich dich weiter:

☞ Im Newsletter von Herzkraft erwarten dich Schreibimpulse, Mutmacher, Einblicke & Einladungen.

☞ Am 14. Juli 2026 beginnt die kostenlose Herzstart-Week – dein geführter Raum, um deine ganz persönliche Autoren-Landkarte zu entdecken.

☞ Und im Podcast „Wortzauber Inside“ nehme ich dich mit hinter die Kulissen von Schreiben, Seele & Selbstentfaltung.

### ✉ **Zum Schluss:**

Danke, dass du geschrieben hast.  
Danke, dass du dir begegnet bist.

Ich hoffe, wir sehen uns wieder – in deinen Worten, in der Community oder in der Herzstart-Week.

Mit Herz

Deine Fia