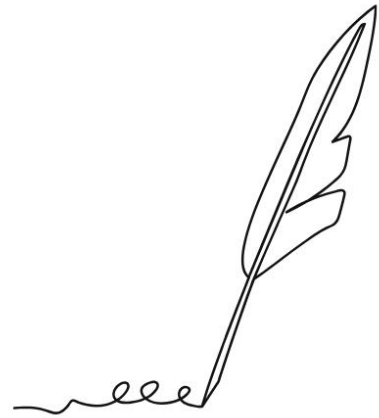




LAVENDELNACHTFALTER - VERLAG

Leitfaden für autobiografisches Schreiben

Euer Spickzettel für die
Autobiografie





Begrüßungsschreiben

Der Lavendelnachtfalter-Verlag begrüßt alle neuen Autoren, die sich auf die Reise zu ihrem eigenen Buch aufmachen wollen 😊

In diesem kleinen Leitfaden möchten wir neuen Autoren an paar Werkzeuge an die Hand geben, um sie bei ihrem Projekt zu unterstützen. Eine Autobiografie bietet viele Chancen, jedoch auch einige besondere Herausforderungen, die bei klassischen Romanen nicht gegeben sind. Damit neue Autoren nicht mit der Taschenlampe in einem dunklen Raum nach Aufbau, Schreibroutine und Co. suchen müssen, haben wir für euch die wichtigsten Punkte kompakt zusammengefasst.

Unser lieber Ehrenredakteur Cyrano wird euch in diesem Leitfaden mit Rat und Tat zur Seite stehen und euch seine Tipps aus langjähriger Redakteurserfahrung mitgeben 😊

Wir wünschen euch viel Erfolg und ganz viel Spaß bei eurem Projekt.

Euer Lavendelnachtfalter-Verlag



Inhaltsverzeichnis

Was bedeutet autobiografisches Schreiben?	3
Vorbereitung	5
Struktur finden	5
Chronologisch vs. thematisch vs. Episodisch	5
Zusammenfassung	9
Tipps und Tricks vom Lavendelnachtfalter-Verlag	10
Das Genre Dark Realism	10
Der rote Faden	14
Anfang und Ende des Werks	17
Der Schreibprozess	18
Wie kommt man ins schreiben?	18
Emotionen zulassen, ohne sich zu überfluten	20
Nachsorge	25
Selbstkritik überwinden	27
Sensibilität im Umgang mit Trauma	30
Wie schreibe ich über schwierige Erfahrungen?	30
Trigger kennen	31
Leser*innen vor Triggern schützen	32
Überarbeitung & Feedback	37
Selbstkritik: Was bleibt? Was geht?	37
Testleser: Wer darf mitlesen?	41
Professionelle Unterstützung	42
Das Lektorat	42
Ghostwriter	43
Nachklang	44
Was passiert nach der Veröffentlichung?	44
Umgang mit Reaktionen	45
Sicherheitsanker	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Persönlich Entwicklung durch das Schreiben	47
Vorlage zur Selbstreflexion beim autobiografischen Schreiben	48
Checkliste für die Veröffentlichung	51

Was bedeutet autobiografisches Schreiben?

Eine Autobiografie zu schreiben ist eine sehr persönliche Entscheidung, die viele Menschen lange mit sich tragen, bis sie schlussendlich einen Entschluss fassen. Meistens geht es um sehr sensible Inhalte, die direkten Einfluss auf den Schreibprozess haben und den Autor vor besondere Herausforderungen stellt. Deswegen möchte ich zuerst auf die Besonderheiten näher eingehen.

Schreiben = Keine Distanz

Anders als in normalen Romanen, bei denen es bereits vielen Profis schwerfällt eine Distanz zu ihren Figuren aufrecht zu erhalten, lässt autobiografisches Schreiben keine Distanz zu dem Thema zu. Der Schreibprozess kann unter Umständen Erinnerungen, Erfahrungen und Bilder, sowie Emotionen und Gefühle hochholen, die der Autor selber lange verdrängt hat.

Daher ist eine Autobiografie meistens eine Konfrontation mit sich selber. Während Gespräche mit Freunden und sogar Therapeuten eine Distanz zulassen, ist schreiben nah.

Cyrano sagt dazu: „*Wir sind Autoren. Unsere Seele ist die Tinte für unsere Geschichten.*“

In einem Gespräch hat man Pausen, oder man kann vom Thema ablenken, oder einen Witz reißen.

Beim Schreiben kommt Stille. Und diese Stille kann schwer auszuhalten sein. Man ist plötzlich alleine, mit der Tastatur und einem weißen Blatt, dass einen anstarrt und darauf wartet, dass man es füllt.

Aus diesem Grund, ist es sehr wichtig auf sich selber immer Rücksicht zu nehmen und Pausen zu machen, wenn es zu schwer wird.

Das schreiben einer Autobiografie gibt einem aber auch Chancen. Man kann seine Geschichte ordnen und aufschreiben, was man lange in sich getragen hat.

Es kann daher auch ein sehr befreiender Schritt sein, endlich das auszusprechen, was man innerlich getragen hat. Man gewinnt die Deutungshoheit über seine Geschichte und kann seine eigene Wahrheit aufschreiben.

Im nächsten Abschnitt möchten wir euch ein paar Hilfen an die Hand geben, damit ihr einen Weg habt, auf dem ihr gehen könnt.

Und vergesst nicht:

Ihr seid nicht Schwach, wenn ihr Pausen macht. Ihr seid mutig, weil ihr fühlt.

Vorbereitung

Struktur finden

Am Anfang steht die Frage im Raum, wie man seine Autobiografie angehen möchte. Dafür gibt es verschiedene Ansätze, die je nach Autor, Vorlieben und dem Thema genutzt werden können. Ich möchte die bekannten gerne vorstellen und danach meine verlagsinternen Tipps mitgeben.

Chronologisch vs. thematisch vs. Episodisch

Chronologisch

Die bekannteste Methode ist das chronologische Strukturieren seines Buches. Hierbei fängt man bei Punkt A an und schreibt bis zu Punkt B.

Beispiel:

- Anfang bis Ende
- Anfang einer Reise bis Ende dieser Reise
- Fixer Zeitpunkt bis die Geschichte auserzählt ist

Das ist eine klassische lineare Erzählweise. Die meisten Romane nutzen diese Erzählform, weil sie einfach zu strukturieren und zu schreiben ist. Bei einer Autobiografie bietet es sich an, wenn es um eine konkrete Situation geht. Bei dem Buch „*Lone Survivor*“ von Marcus Luttrell haben wir eine lineare Geschichte, wie er ein Navy Seal wurde, mit dem Höhepunkt seines Kampfeinsatzes in Afghanistan. Hier bietet sich eine lineare Erzählform an, weil wir eine klare Geschichte haben, die bei seiner Ausbildung begonnen und seinem Kampfeinsatz geendet hat. Es ist daher keine Autobiografie über sein ganzes Leben, sondern über einen sehr prägenden Ausschnitt davon.

Punkt A: Anfang Handlung Punkt B: Ende



Thematisch

Thematisches Erzählen bildet Kapitel nach Themenblöcken.

Ein Kapitel kann zum Beispiel über die Familie sein, das nächste über Freundschaft und wieder das nächste über den Beruf. Man erzählt hier Kapitelweise nach dem Hauptthema, um das es geht.

Hautthema: Der Schwerpunkt eurer Autobiografie

Innerhalb dieser Kapitel kann man sich dazu entscheiden, ob man es erzählerisch gestalten möchte, oder als chronologische Handlung innerhalb des Kapitels.

Beispiel zum Thema Beruf (Feuerwehrmann):

Erzählerisch:

„Da stand ich nun...die Flammen loderten wie das Höllenfeuer selbst aus den Fenstern. Ich hatte jahrelange Erfahrung, meine Ausbildung und alles was ich gelernt hatte im Muskelgedächtnis und doch...hatte ich Angst. Angst davor in dieses Haus zu gehen, bis ich an meine Kindheit denken musste. Und daran wie ich damals schon als Kind mit Jacke und Latzhose Feuer-löschen gespielt habe. Das hier war mal mein Traum. Und doch stand ich vor diesem brennenden Gebäude und konnte mich nicht regen (...)“

Chronologisch:

„Schon als Kind wollte ich Feuerwehrmann werden. Damals habe ich bereits auf dem Spielplatz ausgedachte Feuer gelöscht. Meine Latzhose war meine Uniform und mein Bobbycar mein Feuerwehrwagen. Als ich älter wurde habe ich den Sprung gewagt und mich für eine Ausbildung bei der Berufsfeuerwehr beworben (...)“

Thematisches Gliedern seines Buches ist vor allem dann nützlich, wenn man mehrere Blöcke in seinem Leben hat, die man aufschreiben möchte.

Zum Beispiel wenn man mehrere Schicksalsschläge erlebt hat. Dann kann es besser sein, seine Autobiografie thematisch zu gliedern, damit diese verschiedenen Themen nicht im Fließtext untergehen.

Ebenfalls ist diese Form der Gliederung hilfreich, wenn man keinen festen Anfang und kein festes Ende seiner Geschichte hat, sondern mehrere Themen, die man aufschreiben möchte.

Gliederung wäre hier tabellarisch:

	Kapitel 1	Kapitel 2	Kapitel 3	Kapitel 4	Kapitel 5
Thema	Kindheit	Beruf	Erste Liebe	Familie	Krankheit
Unterthemen	Mobbing, schwere Kindheit	Einsatz, besondere Erfahrung	Kennenlernen und wieder verlieren	Armut, Verlust,	Eigene Krankheit, pflegerische Erfahrungen

Diese Tabelle soll einen Überblick liefern.

Jeder Autor kann frei entscheiden, wie viele Kapitel er reinnimmt in sein Werk, welche Themen er behandeln möchte und wie er diese als Unterthemen gliedert. Die Grafik soll als Hilfe dienen.

Episodisch

Wenn man sein Werk episodisch strukturiert, ist es wie eine Sammlung aus Kurzgeschichten.

Man beginnt jedes Kapitel mit einer eigenständigen Geschichte. Diese kleinen Geschichten können ein übergeordnetes Thema haben (z.B. „Meine Erfahrungen als Feuerwehrmann“) oder aus verschiedenen Lebensbereichen kommen.

Anders als im thematischen Gliedern seines Werkes haben wir keine Themenschwerpunkte in den Kapiteln, sondern Handlungsschwerpunkte.

Dazu eine kleine Tabelle als Beispiel eines Feuerwehrmannes:

	Kapitel 1	Kapitel 2	Kapitel 3	Kapitel 4	Kapitel 5
Thema	Einsatz: Brennendes Hochhaus	Verlust eines Kameraden	Scheidung	PTBS	Heilung
Gliederung	Einsatz: Was ist passiert? Wo? Mit wem?	Was ist passiert? Wo? Warum?	Beruf zerstört Ehe. Scheidung unausweichlich	Die Diagnose. Dienstuntauglich Uniform im Spint	Reha, Therapie, Neuer Mut

Zuerst wirkt das wie Thematisches Erzählen, aber hierbei werden Themen wie Ehe und Einsatz in den verschiedenen Kapiteln nicht getrennt. Man kann von seiner zerrütteten Ehe im Kapitel 2 erzählen und danach die Scheidung als eigene Geschichte. Hierbei ist die Gliederung nach dem Schwerpunkt der zu erzählenden Geschichte.

Zusammenfassung

Am Ende soll die Gliederung dem Autor helfen seine Gedanken zu Papier zu bringen. Man braucht keine perfekte Gliederung und man muss sich nicht an diese Strukturen halten. Am Anfang ist es wichtig, dass man etwas schreibt. Denn, wenn man nichts schreibt, kann man es nicht überarbeiten.

Es gibt Autoren, die einfach drauf losschreiben und keine Struktur davor aufbauen. Andere hingegen brauchen genau das, um anfangen zu können.

Mein Tipp an der Stelle: Wenn man merkt, dass Strukturen einen blockieren, dann sollte man sie weglassen. Wenn man merkt, dass die leere Seite wie eine unlösbare Hürde erscheint, dann können Strukturen sehr hilfreich sein.

Es gibt hierbei kein richtig oder falsch. Sondern nur ein: Wie bringe ich meine Geschichte zu Papier. Das ist es, was am Ende zählt.

Cyrano sagt dazu: „Du hast Angst etwas falsch zu machen? Ach, glaube mir, niemand schreibt beim ersten Durchgang das perfekte Buch. Die Hauptsache ist, dass es steht. Der Rest sind ein gutes Lektorat und ein paar Kaffeeflecken.“

Tipps und Tricks vom Lavendelnachtfalter-Verlag

Manche Autor*innen möchten autobiografisch schreiben, aber möchten nicht direkt über sich selber schreiben. Wenn ihr euch in diesem Satz wiedererkennt, dann ist dieses Kapitel für euch. Es gibt literarische Techniken, die Distanz schaffen und trotzdem authentisch bleiben.

Das Genre Dark Realism

Dark Realism ist ein Genre, dass die dunklen Seiten der Menschheit zeigt, ohne auszuweichen, oder zu glätten. Es geht nicht um Voyeurismus, sondern darum das Licht in der Dunkelheit sichtbar zu machen -Definition Lavendelnachtfalter-Verlag

Eine Autobiografie zu schreiben ist eine große Aufgabe. Und nicht jeder fühlt sich wohl damit seine eigenen Erfahrungen ungefiltert zu Papier zu bringen.

Das Genre Dark Realism zeichnet sich besonders dadurch aus, dass es ehrlich ist und man bewusst nicht glättet. Das kann man als Autor*in nutzen, wenn man eigene **Erfahrungen in den Roman** einfließen lassen möchte. Dadurch werden die Figuren authentischer. Wenn man Bps. Selber eine Erfahrung mit Mobbing hatte, kann man eine Figur schreiben, die ebenfalls Erfahrung mit Mobbing hat/hatte. Dadurch vermischt sich Autor*in und Werk miteinander.

Wenn man sich dazu entscheiden Dark Realism zu schreiben und eigene Erfahrungen einzuweben, dann braucht man eine gute Balance, damit es nicht ins rein autofiktionale Schreiben kippt. Das wäre alleine ein ganzes Buch für sich, wenn ich es vollumgänglich erklären wollen würde. Hierbei wäre die **Arbeit mit Archetypen** ebenfalls von Vorteil

Man erkennt -Dark Realism ist etwas, dass für erfahrenere Autor*innen geeignet ist. Man **braucht ein gutes Gefühl für seine Figuren**, darf sich nicht mit ihnen vermischen und muss die Grenze zwischen Werk und Autor*in trennen, **ohne die Tiefe zu verlieren**.

Wenn ihr Interesse an dieser Schreibform habt, dann empfehle ich einen Blick in die Denkschule des Lavendelnachtfalter-Verlags zu werfen. Dort findet ihr das **Basismodell für die Archetypen**.

Autofiktionales Schreiben

Autofiktionales Schreiben bedeutet, dass man seine eigene Geschichte erzählt. Bzw. seine eigene Autobiografie, aber nicht durch die eigenen Augen.

Man erschafft eine literarische Figur, die für einen die Geschichte durchlebt.

Beispiel:

„Da stand er nun, der kleine Feuerwehrmann, der sich zu groß fühlt, als er seine Ausbildung begann und sich jetzt zu klein fühlt, um in dieses brennende Haus zu rennen. Er fürchtete sich davor, sich in Gefahr zu bringen. Er dachte an seine Mutter und wie sie um ihn weinen würde und an seine Verlobte, wie sie ihr Kind alleine aufziehen müsste (...)“

Das ist autofiktionales Schreiben, wenn man selber die Figur ist, über die man schreibt.

Man erschafft sich sozusagen eine literarische Identität, die man zu Papier bringt. Das ist eine Technik, die bereits weniger erfahrene Autor*innen einfach umsetzen können.

Ob man sich dazu entscheidet, ist am Ende eine persönliche Entscheidung. Ein Beispiel aus der literarischen Welt für diese Art zu schreiben, ist der Autor Knausgård.

Der literarische Freund

Da man für das autofiktionale Schreiben eine bestimmte Vorerfahrung als Autor mitbringen sollte, habe ich eine einfachere Form als Tipp für euch. Diese ist für Einsteiger besonders geeignet und anwendungsfreundlich:

Holt euch einen literarischen Freund

Ja, genau. Einen Freund. Keinen realen, sondern einen literarischen. In meinem Leitfaden lasse ich unseren Ehrenredakteur Cyrano manchmal zu Wort kommen. Cyrano ist keine reale Person, sondern mein literarischer Freund, der mit bissigen Witzen, und lustigen Kommentaren dabei hilft, schwere Themen leichter zugänglich zu machen. Er ist eine eigenständige Figur, die im Lavendelnachtfalter-Verlag einen Platz

als Maskottchen und Ehrenredakteur hat. Cyrano würde sich an der Stelle aufregen, was mir einfiele ihn ein Maskottchen zu nennen und hätte Angst, ich könnte ihn für TikTok-Videos tanzen lassen.

Hier sieht man, wie man das in seiner Autobiografie einsetzen kann. Damit ist man nicht alleine in seinen schweren Themen und hat einen Freund, der sarkastische Witze bringen kann, oder sich traut Dinge anzusprechen, die man selber vielleicht sagen möchte, aber nicht sagen kann.

Diese Figur muss kein sarkastischer Fuchs mit melancholischer DNA sein (so wie Cyrano), sondern kann wie ein Alter-Ego eingesetzt werden. Man könnte zum Beispiel eine doppelte Erzählung machen:

- 1. Die eigene Geschichte**
- 2. Eine Analogie in der eine Figur ähnliches erlebt**

Das könnte zum Beispiel ein Samurai sein, der auf seiner eigenen Heldenreise ist und ähnliche Hürden überwinden muss, wie man selber.

Ein Beispiel:

„Der stolze Samurai Tadayoshi läuft über ein weites Feld von Mohnblumen. Seine Hände streifen über die roten Blumen, während sein Blick starr zu Boden gerichtet ist. Das Feld erinnert ihn an seine letzte Schlacht. Auch dort war der Boden rot. Nur war es damals nicht wegen der Blumen...Tadayoshi setzt sich an den Fluss und denkt an früher. Früher als er eine Frau hatte und sie liebte. ...So wie ich meine Frau geliebt habe und sie bis heute vermisste. Manchmal fühle ich mich wie Tadayoshi am Fluss. Von der Welt verlassen, mit nichts als meiner Erinnerung, die schwer wie Blei auf mir liegt (...)"

Diese Struktur kann helfen den eigenen Einstieg in den Text zu finden, Bezüge herzustellen oder sich langsam an ein Thema heranzutasten. Manchmal hilft es, wenn man nicht alles alleine tragen muss -auch literarisch. Immer, wenn eine besonders schwere Erinnerung oder Erfahrung in der Autobiografie hochkommt, kann man

umschwenken und die Geschichte weiter aus der Sicht von seinem literarischen Freund erzählen, ohne selber ins stocken zu geraten, oder sich zu sehr zu belasten.

Das ist natürlich nur ein Tipp. Jeder entscheidet am Ende selber, wie er seine Geschichte zu Papier bringen möchte und welche Struktur und Erzählform er nimmt. Diese Technik hat mir selber sehr geholfen, um nicht zu nah mit schweren Themen in Berührung zu kommen. Andere könnten gerade diese ungefilterte Nähe zu ihren Texten brauchen und würden einen literarischen Freund als nervig betrachten oder verhindern, dass man sich seinen Themen wirklich nähern kann.

Zum Abschluss möchte ich sagen, dass ihr euren Weg zu euren Texten selber finden werdet. Ihr könnt ausprobieren, verwerfen, neu schreiben und irgendwann werdet ihr euren Rhythmus und Zugang zu eurer Geschichte finden. Der literarische Freund ist eine Hilfe, die ihr nutzen könnt.

Am Ende, wenn das Manuskript geschrieben wurde, könnt ihr frei entscheiden, ob er im Text bleibt, oder ob ihr ihn rausstreicht. Das bleibt euch am Ende überlassen.

Ich höre schon wieder Cyrano im Hintergrund:

„Rausstreichen? Du würdest mich rausstreichen? Und das, nachdem ich schon Überstunden für dich mache!“

Der rote Faden

Jedes Buch hat seinen roten Faden. Er spinnt sich durch das ganze Werk und bildet am Ende einen immer wieder zurückkehrenden Bezugspunkt, der den Leser*innen sagt „Ah, ok darum geht’s in Kapitel XY.“

Bei einem autobiografischen Werk würde ich empfehlen den roten Faden nicht als Handlungsstrang zu sehen, nach dem sich normalerweise eine Geschichte ausrichtet, sondern sich einen Themenschwerpunkt auszusuchen.

Lineares Erzählen mit roten Faden = Handlung

Lineares erzählen = der Handlung folgen

An dieser Stelle möchte ich die Autobiografie von Marcus Luttrell (Lone Survivor) heranziehen. Sein **thematischer Schwerpunkt**, ist sein Kampfeinsatz in Afghanistan. Alles dreht sich am Ende um diese Auseinandersetzung, als er mit seinem Team vor den Gegnern fliehen musste. Wir haben hier eine klassische Handlung mit.

Ein Beispiel:

- **Anfang:** Ausbildung von Luttrell zum Navy Seal
- **Hauptteil:** Flucht vor den Gegnern; Verlust seiner Kameraden
- **Schluss:** Seine Rettung und nach Hause kommen

Das bietet sich vor allem an, wenn sie sich dazu entscheiden eine lineare Erzählform und Gliederung zu nutzen.

Kurz: Wenn man linear erzählt, dann ist die Handlung der rote Faden

Thematisches Erzählen mit rotem Faden = Kernthema

Thematisches erzählen = man hat pro Kapitel ein Kernthema

Bei einer thematischen Gliederung könnte der rote Faden sich um ein Kernthema drehen, dass sich durch die verschiedenen Schwerpunkte zieht:

- **Thema Beruf:** Meine Krankheit schränkt mich ein
- **Thema Familie:** Wie mich mein/e Partner*in mit den Kindern unterstützt
- **Thema Ehrenamt:** Meine Krankheit nahm mir mein Hobby

So könnte man hierbei einen roten Faden aufbauen. Im Grunde geht es darum sein Kernthema zu wählen und das Buch danach darauf aufzubauen.

Kurz: Wenn man thematisch erzählt, folgt das Buch einem übergeordneten Thema.

Episodische Erzählform – roter Faden = Motiv oder wiederkehrende Frage

Episodisches erzählen = kleinere Geschichten, die lose zusammenhängen

Wenn sie sich für die episodische Erzählung entscheiden, dann können sie entweder wie bei der linearen Erzählform eine größere Handlung in verschiedene kleine Geschichten pro Kapitel verpacken, oder die kleinen Geschichten durch ein großes Thema verbinden

Beispiel 1: Lineare Handlung die episodisch erzählt ist; roter Faden = Motiv

- **Kapitel 1:** Meine Erfahrung mit Mobbing in der Kindheit (Vergangenheit)
- **Kapitel 2:** Wie ich Mobbing am Arbeitsplatz erfahren habe (Vergangenheit)
- **Kapitel 3:** Spätere Auswirkungen auf mein Privatleben (Vergangenheit)

Beispiel 2: **Nicht lineare Handlung, die episodisch erzählt ist; roter Faden = Wiederkehrende Frage.** (Bsp. Frage: *Wie hat ADHS mein Leben geprägt?*)

- **Kapitel 1:** Meine Diagnose mit ADHS (Gegenwart)
- **Kapitel 2:** Wie sich mein Leben rückwirkend verändert hat (Vergangenheit)
- **Kapitel 3:** Weg nach vorne (Zukunft)

Das klingt alles recht kompliziert. Am Ende ist wichtig, dass man sich folgendes merkt:

Der rote Faden ist das, was die Geschichte zusammenhält.

Das kann eine Handlung sein, ein Thema, ein Motiv oder eine wiederkehrende Frage.

Anfang und Ende des Werks

Der Anfang

Man macht sich gerade zu Beginn viele Gedanken dazu, wie man anfangen soll. Ich habe gelernt, dass man lieber schlecht anfängt, als gar nicht.

Einmal habe ich einen Roman in der Mitte angefangen und erst am Ende den Anfang geschrieben. Das klingt im ersten Moment verrückt, aber es funktioniert. Gerade bei einem autobiografischen Werk ist es noch unwichtiger wo man anfängt, weil die Geschichte selten sofort einen klaren Anfang, Mittelteil und Schluss hat. Das Einfachste ist dort anzufangen, wo es einen hinzieht.

Was will man erzählen?

Welche Erinnerung liegt am meisten auf der Seele?

Was traut man sich zu, als Einstieg in diesen Schreibprozess aufzuschreiben?

Das sind Fragen, die helfen können, herauszufinden, wo man starten möchte.

Die gesamte Überarbeitung, das Ausarbeiten des Manuskripts für die Leserschaft und die literarische Ausformulierung einzelner Sätze, kommen danach.

Der Schluss

Ähnlich verhält es sich mit dem Schluss. Ich möchte an der Stelle den Tipp geben, den Schluss im Kopf zu haben. Das kann einem helfen, seine Geschichte besser zu erzählen.

Der Vorteil daran ist, dass sich das Werk automatisch nach diesem Schluss ausrichtet und man beim Schreiben darauf zu schreibt, bzw. sich leichter korrigieren kann, falls man zu sehr in Erzählungen abschweift.

Es kann einen aber auch stressen und den Schreibfluss stören. Das muss man am Ende selber herausfinden. Schreiben ist wie ein dauerhafter Lernprozess, der nie endet.

Immer, wenn man denkt, man hat es raus, taucht etwas Neues auf, dass man lernen kann. Deswegen sollte man nicht zu hart mit sich sein.

Der Schreibprozess

Wie kommt man ins schreiben?

An dieser Stelle hat jeder seinen eigenen Weg, um ins Schreiben zu kommen. Viele Autoren nutzen zum Beispiel eine feste Schreibroutine, wie „Jeden Abend schreibe ich von 19 Uhr bis 19:30 Uhr an meinem Manuskript.“ Das hilft, um sich zum Schreiben zu bringen. Meistens ist die größte Hürde (nach meinen Erfahrungen) überhaupt anzufangen -nicht das schreiben selber.

Hier sind 8 knappe Tipps, wie man sich den Schreibprozess erleichtern kann und wie man ins Schreiben hineinfindet:

1. Freies Schreiben (Freewriting)

- 10–15 Minuten ohne Pause schreiben, ohne auf Rechtschreibung oder Stil zu achten.
- Ziel: Gedankenfluss aktivieren, innere Zensur ausschalten.

2. Clustering / Mindmapping

- Ein zentrales Wort oder Thema aufschreiben und Assoziationen drumherum sammeln.
- Hilft, Ideen sichtbar zu machen und Zusammenhänge zu erkennen.

3. Schreibimpulse & Fragen

- Mit gezielten Fragen starten: „Was war mein prägendster Moment?“ oder „Welche Szene erzählt am meisten über mich?“
- Gut für autobiografisches Schreiben, weil es Erinnerungen aktiviert.

4. Perspektivwechsel

- Eine Erinnerung aus der Sicht einer anderen Person oder eines „literarischen Freundes“ erzählen.
- Schafft Distanz und neue Zugänge zu schwierigen Themen.

5. Zeitlich begrenztes Schreiben

- Mit einem Timer arbeiten (z. B. 20 Minuten).
- Druck nimmt ab, weil man nur für einen kurzen Zeitraum schreibt.

6. Schreiben nach Mustern

- Vorbilder oder Textbeispiele studieren und deren Struktur nachahmen.
- Besonders hilfreich für Einsteiger, die noch keinen eigenen Rhythmus haben.

7. Kooperatives Schreiben

- Mit anderen zusammen schreiben, Feedback einholen oder Texte laut vorlesen.
- Bringt Energie und neue Perspektiven.

8. Visualisierung

- Bilder, Fotos oder Symbole nutzen, um Erinnerungen zu aktivieren.
- Besonders wirksam bei autobiografischem Schreiben.

Was mir persönlich bei autobiografischen Texten hilft, ist mit einem Thema anzufangen, dass mich stört. Irgendwas über das ich schon lange nachdenke und was mich einfach nicht loslässt. Das hilft mir, um ins schreiben zu kommen. Bei anderen kann es sein, dass sie gerne über etwas schönes schreiben wollen und sie das ins schreiben führt.

Am Ende kann man sagen, dass die beste Hilfe ist, einfach zu schreiben. Manchmal kann man sich sonst zu sehr im Grübeln und Nachdenken verlieren.

Cyrano sagt dazu: „Am Anfang sieht es aus, wie ein großer Berg. Strukturieren hier, roter Faden dort. Man muss auf so viel achten und sich so viele Gedanken machen. Dabei ist das Wichtigste einfach zu schreiben. Es kommt von alleine raus, was die Seele sagen will.“

Emotionen zulassen, ohne sich zu überfluten

Das klingt schön. Aber in der Realität habe ich gelernt, dass das kaum möglich ist. Je näher man an einem Thema dran ist, desto schwerer wird es, sich nicht überrollen zu lassen.

Warum ist das so?

Schreiben zwingt Autor*innen dazu ihre Erfahrungen, Ideen und inneren Bilder zu konkretisieren. Viele Gedanken und Erinnerungen, die wir im Kopf haben, sind erstmal diffus. Sobald wir uns hinsetzen und sie aufschreiben, müssen wir den genauen Hergang durchgehen.

Was hat wer gesagt? Wie habe ich mich dabei gefühlt? Was hat das mit mir gemacht?

Dadurch kommen Wahrheiten und Gefühle an die Oberfläche, die wir lange verdrängt haben können. Auf einmal erleben wir alles nochmal, weil es beim Schreiben plötzlich klar und somit intensiver wird.

Dann bietet Schreiben keine Schutzmauern. Das hatte ich bereits angesprochen. Man hat keine Gesprächspausen, keine Themenwechsel oder etwas das uns von unseren Gedanken ablenkt. Wir sind da. 100% alleine mit unseren Gedanken und Erinnerungen. Das kann einen schnell überrollen.

Etwas das ich ebenfalls selber erlebt habe: Unkontrollierte Erinnerungen. Man weiß nie, welche Bilder oder Gefühle plötzlich auftauchen. Das ist grundsätzlich nicht schlimm, weil es einen zu Erinnerungen führt, die man selber nicht mehr präsent hat. Daher würde ich Schreiben auch als eine Reise ansehen. Eine Reise zu sich selber, zu Themen die einen belasten und zu Erinnerungen und Erlebnissen, die wir nie losgelassen, sondern verdrängt haben. Es ist gut sich auf diese Reise einzulassen. Dadurch können die besten Texte entstehen.

Es ist trotzdem wichtig nicht über eigene Grenzen zu gehen und sein Wohlbefinden im Blick zu behalten.

Hilfestellung gegen Gefühlsflut

Wichtig ist, dass es bei den hier genannten Übungen nicht darum geht die Emotionen „zu steuern,“ sondern eher darum, Rahmenbedingungen für sich zu schaffen.

1. Deine Gefühle sind wichtig und richtig

Bei dem Schreibprozess können Gefühle ausbrechen, die wir nicht erwartet haben.

Wenn ihr an einer Passage ankommt, bei der ihr mitten in euren Emotionen steckt, dann ist es ganz wichtig nicht zu glätten oder zu versuchen literarisch zu schreiben.

Mein Tipp: Lasst es raus.

Wenn so etwas ausbricht, dann nicht ohne Grund. Schreiben ist wie ein dauerhaftes Gespräch mit seiner eigenen Seele und Gefühlswelt. Ich selber habe meine besten Texte geschrieben, als ich mich nicht zurückgehalten habe, sondern einfach geschrieben habe, was ich schreiben wollte. Das sind meistens die ehrlichsten Texte, die ihr jemals schreiben werdet und eure Leser werden das spüren. Natürlich müsst ihr diese Texte niemandem zeigen. Ihr könnt sie danach als Ritual verbrennen um Abschied von dieser Erinnerung zu nehmen, oder sie archivieren wie einen alten Brief. Wichtig an der Stelle ist, dass ihr alleine entscheidet, was mit euren Texten geschieht.

Wenn ihr solche Texte danach veröffentlichen wollt, dann kann man sie immer noch überarbeiten und literarisch rahmen (d.h. die Texte so anpassen, damit Leser mitgenommen werden auf eure Reise). Aber das ist Schritt 2, nicht Schritt 1. Eure Aufgabe in solchen Momenten ist es einfach zu schreiben. Denkt nicht an eure Leser, denkt nicht an Autoren-Handwerk. Lasst es einfach raus.

Und ganz wichtig! Sobald ihr merkt, dass es euch nicht guttut, oder euch runterzieht, oder ihr überfordert seid mit diesen Gefühlen, dann geht raus aus dem Schreibprozess. Lasst den Text stehen. Er wird nicht wegrennen. Gerade bei solchen Passagen ist Selbstfürsorge unabdingbar. Wenn ihr merkt, dass ihr überrollt werdet (manchmal merkt man das nämlich gar nicht und sitzt am Ende vor seinem Text mit der Frage „Was war

das denn?“) dann geht raus. Raus aus dem Schreiben. Weg vom Laptop oder PC oder eurem Blatt Papier. Macht eine Pause, gerne auch ein paar Tage, bis ihr euch dazu bereit fühlt weiterzuschreiben. Und wenn ihr einen Monat, oder ein Jahr braucht, um euch wieder dranzusetzen, dann ist das absolut ok. Ihr konfrontiert euch mit eurer Geschichte. Das dürft ihr nicht unterschätzen.

Um euch ein paar Tipps zu geben, wie ihr diesen Prozess besser steuern könnt, habe ich die folgenden Abschnitte für euch:

2. Etappenweiße schreiben

Setzt euch ganz bewusst kleine Etappen und schreibt nicht stundenlang durch. Stundenlang ein Buch runterzuschreiben, oder Schreibchallenges mit „Heute schreibe ich x-Wörter“ könnt ihr nutzen, wenn ihr einen Roman schreibt. Bei einer Autobiografie reden wir von einem ganz anderen Kaliber. Vergleicht euch deswegen nicht mit Autoren, die Romane schreiben. Ihr schreibt keine Geschichte, sondern eure Wahrheit und eure Stimme auf.

Deswegen setzt euch kleine Etappen. Lieber einen kurzen Abschnitt, den ihr einen Tag später aufgreifen möchtet, als irgendwann in eine Angstspirale zu kommen. Schreiben darf euch keine Angst machen, es soll euch niemals unbehaglich fühlen lassen und schon gar nicht solltet ihr euch durch den Schreibprozess zwingen.

Macht Pausen. Schreibt vielleicht an einem Tag nur drei Sätze. Wenn es an anderen Tagen leichter fließt und ihr merkt, dass ihr im Flow seid, dann lasst es fließen. Aber zwingt euch niemals dazu etwas zu schreiben, wenn es euch nicht guttut.

Tipp aus meiner Erfahrung: Meistens ist es bei mir so, dass ich mich zum schreiben mehr oder weniger zwingen muss. Sobald ich dann am schreiben bin, will ich nicht mehr aufhören. Das ist völlig normal. Es sollte nur bitte im Rahmen bleiben, dass ihr vor dem Schreiben ein Gefühl habt, wie vor der Hausarbeit. Sowas wie „Och neee ich muss noch die Spülmaschine ausräumen“ und nicht „Nein. Bitte nicht schon wieder schreiben. Oh bitte nicht.“ Das ist ein großer Unterschied.

3. Rituale

Kleine Rituale können euch helfen, den Schreibprozess besser anzufangen und abzuschließen. Bei mir war es bei meinen großen Romanen zum Beispiel ein leckeres Frühstück und ein Kaffee oder Tee, weil ich gerne in den Morgenstunden geschrieben habe. Für euch könnte es z.B. ein Kaffee oder Tee sein, oder ihr zündet euch eine Kerze an, oder esst ein Stück Schokolade.

Nutzt diese Rituale als Einstieg und sucht euch etwas, dass ihr als Schlussritual macht. Wenn ihr euch zum Beispiel eine Kerze anzündet, dann pustet sie nach dem Schreiben wieder aus. Das kann helfen, einen Abschluss für diese Schreibetappe zu finden.

Etwas, dass viele Autor*innen gerne nutzen ist Musik. Ich selber schreibe immer mit Musik. Schaut einfach, ob euch das liegt, oder ablenkt. Auf der nächsten Seite, zeige ich euch eine kleine Liste mit Musik, die für Autor*innen ideal ist.

Mein Tipp: Musik kann euch nicht nur bei euren Schreibritualen helfen, sondern ist gleichzeitig ein gutes Werkzeug für Autor*innen. Sie schafft Atmosphäre, hält den Fokus oder hilft Emotionen zu steuern.

Emotionen steuern = Musik nach Stimmung des Textes wählen.

Fröhlicher Text = fröhliche Musik

Epischer Text = epische Musik

Musikliste zum Schreiben

- **Orchestrale Musik:** Gerade, wenn ich tief in meinen Texten hänge, mag ich es nicht, wenn die Musik selber einen Songtext hat. Das kann unnötig ablenken. Deswegen höre ich selber gerne Hans Zimmer, während dem Schreiben. Als ein Beispiel.
- **Filmmusik:** Hans Zimmer, Disneysongs, Thomas Bergersen, Two Steps from hell, Daniel Deuschle
- **Musicals:** Sind zwar mit Text, aber können manchmal Abwechslung reinbringen, wenn man viel und lange schreibt; z.B. Hamilton, Greatest Showman etc.
- **Klassische Musik:** Mozart, Beethoven, Max Richter, Erik Satie
- **Geräusche;** Es gibt Regengeräusche, oder knisterndes Feuer auf YouTube und Spotify. Das kann auch helfen, wenn man im Hintergrund gerne Geräusche hätte, ohne Musik.
- **Jazz:** Sehr cool, entspannt und ist eine sanfte Begleitung. Kann aber auch müde machen 😊
- **Entspannende Musik:** Kann sehr helfen, wenn man innerlich durch das Schreiben schnell aufgewühlt ist.
- **Andere Sprache;** Ich schreibe schon sehr lange. Aber deutsche Songtexte, während ich schreibe kann ich nicht kombinieren. Am besten sucht ihr euch eine Sprache, die ihr gar nicht spricht, oder nur wenig. (Für die Songtexte von der Musik)
- **Playlist erstellen:** Was besonders nervig ist, ist wenn ihr am Schreiben seid und plötzlich ein Song kommt, der euch komplett rausreißt. Erstellt euch daher eine kleine Schreib-Playlist, oder nutzt eine auf Spotify. Gibt viele von Autor*innen für Autor*innen. Schaut einfach mal rein 😊
- **Musik = Gefühle:** Die Musik, die ihr hört, beeinflusst euren Schreibprozess. Wenn ihr traurige oder melancholische Musik hört, wird das einen melancholischen Schreibabschnitt verstärken. Achtet bitte auf euch, dass ihr die Wechselwirkung im Blick habt.

Nachsorge

Nachsorge ist sehr wichtig. Gerade bei autobiografischen Texten ist es wichtig, dass ihr euch danach ein bisschen Zeit nehmt, um wieder in die innere Balance zu kommen.

Am besten schafft ihr euch durch das Endritual einen kleinen Abschluss, wie z.B. die Kerze auspusten oder eine Runde spazieren gehen. Gerade weil Schreiben oft nach innen gerichtet und stille Arbeit ist, kann Bewegung einen Ausgleich schaffen, weil man dadurch etwas im außen macht.

Selbstfürsorge ist genauso wichtig, wie das Schreiben selber. Deswegen habe ich die wichtigsten Punkte zusammengefasst, warum Nachsorge wichtig ist:

- **Emotionale Entlastung:** Nach intensiven Passagen kann es helfen, Abstand zu gewinnen.
- **Körperliche Balance:** Schreiben ist oft still und nach innen gerichtet – Bewegung wie Spaziergehen bringt Ausgleich.
- **Ritualisierung:** Ein klarer Abschluss verhindert, dass man „hängenbleibt“ in den Gefühlen.
- **Selbstfürsorge:** Man lernt, dass Pausen und Nachsorge genauso Teil des Prozesses sind wie das Schreiben selbst.

Beispiele für eine Nachsorge:

- **Spaziergehen:** Frische Luft, Bewegung und Abstand zum Text.
- **Körperliche Routinen:** Dehnen, Yoga, kleine Sportübungen, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
- **Entspannung:** Tee trinken, Kerze anzünden, Musik hören, meditieren.
- **Soziale Nachsorge:** Mit jemandem reden, wenn ein Text besonders aufwühlend war.

- **Reflexion:** Kurze Notizen machen – nicht zum Text, sondern zu den eigenen Gefühlen („Wie ging es mir beim Schreiben?“).
- **Abschlussritual:** Den Arbeitsplatz bewusst verlassen, Laptop zuklappen, Kerze auspusten – damit der Schreibprozess nicht „nachhallt.“

Auch hier ist es wichtig zu betonen, dass ihr euren Rhythmus findet und herausfindet, was euch am besten hilft. Das kann eine sportliche Aktivität sein, oder Mandalas ausmalen, Sudoku lösen, sich mit Freunden treffen, etc.

Zusammenfassung

Hier gebe ich euch eine Übersicht, über die wichtigsten Punkte aus diesem Abschnitt:

- **Kurze Etappen:** Nicht stundenlang durchschreiben, sondern bewusst kleine Abschnitte.
- **Rituale:** Ein Anfangs- und Endritual (z. B. Kerze anzünden, Musik hören) kann helfen, das Schreiben einzurahmen.
- **Externe Stimme:** Ein „literarischer Freund“ oder Alter Ego kann die Intensität abfedern, weil er die Gefühle kommentiert oder ironisch bricht.
- **Nachsorge:** Nach einer schweren Passage bewusst etwas Leichtes tun: Spaziergang, Humor, kleine Ablenkung.

Cyrano sagt: „Selbstfürsorge als Autor*in, ist wie das Dehnen vor dem Training. Man schützt sich und seinen Körper vor Überlastung.“

Kleine Tipps:

Mir hat es sehr geholfen mir Motivationszitate über meinen Arbeitsplatz zu hängen, die ich jedes Mal gelesen habe, wenn ich kurz davor war aufzugeben. Gerade bei großen Buchprojekten kommt diese Phase fast automatisch. Diese Sätze möchte ich mit euch teilen:

- „Wenn du aufgibst, dann hast du es nie versucht.“
- „Alles was du jemals wolltest, ist auf der anderen Seite deiner Angst.“
- „Wenn du jetzt aufgibst, dann wirst du nie erfahren wie gut es hätte werden können.“
- „Das Leben zwingt dich immer wieder in die Knie. Nur du hast die Wahl, ob du wieder aufstehst, oder liegen bleibst.“ (*Aus Karate Kid 2010*)

Das sind stellenweise sehr stoische Zitate, weil sie meiner Mentalität entsprechen. Aber andere könnten motivierende Sprüche brauchen, wie:

- „Du schaffst alles, was du dir vornimmst.“
- „Du machst das für dich.“
- „Deine Geschichte ist es wert erzählt zu werden.“

Man kann diese Sätze an seinen Badezimmerspiegel hängen, oder an seinen Küchenschrank. Das entscheidet jeder für sich. Ich kenne auch Menschen, die sich das Bild von dem Eisberg an die Wand gehangen haben, mit der Aufteilung: Erfolg ist die Spitze, Arbeit ist das was unter der Oberfläche liegt.

Wieder andere schauen sich Filme an, die sie motivieren. Z.B. Rocky oder Creed.

Am Ende geht es darum die Selbstzweifel zu überwinden und sich selber zu motivieren. Denn, dass wird niemand anderes für euch übernehmen.

Ein Buch zu schreiben ist kein Sprint, sondern ein Marathon und bei jedem Marathon kommt irgendwann der Moment, an dem der Körper müde ist, man aufgeben will und denkt, dass man nicht mehr kann. Deswegen mein Tipp: Behaltet euer Ziel im Auge.

Warum habt ihr angefangen?

Was war euer Ziel?

Warum schreibt ihr dieses Buch?

Wenn ihr diese Sachen nicht vergesst (am besten ihr schreibt es euch auf), dann werdet ihr an euer Ziel kommen. Da bin ich mir sicher.

Trigger kennen

Trigger Definition: In der Psychologie ist ein Trigger ein Reiz, der starke emotionale Reaktionen hervorruft. (z.B. Reize: Gerüche, Themen, Schlagworte, Bilder, Sätze, Audios).

Macht euch bewusst, ab wann ihr ein besonders schweres Thema anfangt. Gerade dann, sind die vorangegangenen Tipps besonders wichtig.

Kurze Zusammenfassung:

1. Ihr entscheiden, wann, wo, wie und ob ihr euch einem Trigger stellt. Wenn ein Thema zu schwer ist, um es aufzuschreiben, dann ist es noch nicht der richtige Moment. **Alles kann, nichts muss.**
2. **Nicht jedes Thema ist für die Öffentlichkeit.** Schreibt am Anfang frei raus, was euch beschäftigt. Das überarbeiten für die Veröffentlichung kommt danach
3. **Achtet auf euch selber.** Ich sage das sehr oft in diesem Leitfaden. Aber ich finde, dass man das nicht oft genug sagen kann.
4. **Nutzt die Tipps**, die ich aufgezählt habe. Anfangsritual und Endritual. Selbstfürsorge, Nachsorge etc.
5. **Holt euch Hilfe**, wenn ihr merkt, dass es euch zu sehr beschäftigt.

Punkt 5 möchte ich vertiefen:

Es kann passieren, dass das Schreiben einer Autobiografie eine Wunde aufreißt, der man sich nicht bewusst war. Sobald ihr merkt, dass ein Thema, über das ihr geschrieben habt (oder schreibt), euch nachhaltig und lange belastet und es euch schwerfällt nach dem Schreibprozess Abstand zu eurem Buch zu finden, dann sucht euch bitte Hilfe.

Ich kann im Rahmen dieses Ratgebers nicht näher auf diese Themen eingehen, weil ich keine Beratungsstelle für solche Themen bin. Daher möchte ich lediglich darauf hinweisen, dass ihr mit Freunden, Familie oder dafür geeigneten Beratungsstellen reden könnt, sollte euch etwas langfristig belasten.

Leser*innen vor Triggern schützen

Nicht nur für Autor*innen können Trauma-Erfahrungen belastend sein, sondern auch für die Leser*innen.

Ich möchte an dieser Stelle anmerken, dass ihr bei eurem reinen Schreibprozess, nicht an Leser*innen denken solltet. Es kann nützlich sein eine Zielgruppe im Kopf zu halten, aber es kann euch auch blockieren.

Sobald ihr euch dazu entscheidet, euer Buch zu veröffentlichen und die Rohfassung bereits steht, werden die folgenden Punkte wichtig.

Sensibilität

Empathie ist wichtig, auch zwischen Autor*innen und Leser*innen. Wählt bewusst eine Sprache, die nicht unnötig verletzend ist. Gerade, wenn ihr gesellschaftliche Themen anspricht, versucht die Perspektive der Leser*innen einzunehmen und keine allgemeingültigen Aussagen zu tätigen. Bsp.

„Frauen sind alle gleich“

Das könnte viele Leser*innen verletzen und hat nichts mit Fakten zu tun, sondern ist eine persönliche Meinung. Persönliche Meinungen sind in Autobiografien normal. Sie sollten aber in einem respektvollen Rahmen bleiben und die Grenzen anderer Menschen respektieren.

Rahmung

Auch, wenn ihr über schwere Themen schreibt, wie Gewalt, dann rahmt es so, dass ihr eure Leser*innen mitnehmt. Ich möchte euch nicht dazu auffordern eure Texte zu glätten oder zu verharmlosen, sondern euch mitgeben, dass ihr die Leser*innen an die Hand nehmt. Bsp: **(Achtung hartes Thema: Mobbing)**

„In der Schule wurde ich heftig gemobbt, was mich emotional extrem belastet hat und in einen inneren Ausnahmezustand brachte durch den ich (...)“

Wenn man so einen Satz wie hier stehenlässt, kann das für viele Leser*innen überwältigend werden. Es kann sinnvoll sein, solche Passagen im Buch einzubetten in einen Rahmen oder die Leser*innen langsam heranzuführen. Bsp.

„Meine Schulzeit war für mich sehr schlimm. Ich wurde bereits früh mit schwerem Mobbing konfrontiert. Das hatte für mich Folgen, die bis heute nachwirken. Eine Folge davon ist (...)“

Das Thema wird im zweiten Beispiel nicht geglättet, sondern herangeführt. Die Leser*innen merken, dass gleich etwas Schlimmes passieren wird und können aktiv entscheiden, ob sie weiterlesen möchten, oder ob sie diesen Abschnitt im Buch überspringen möchten. Wenn man seine Leser*innen stattdessen direkt konfrontiert, kann das zu plötzlich kommen. Das kann dazu führen, dass Leser*innen sich emotional verschließen und von einem Thema selber überrollt werden.

Es geht dabei also nicht darum den Text zu glätten, sondern die Leser*innen in die Tiefe mitzunehmen, ohne sie auf dem Weg dorthin zu verlieren.

Distanzierung

Vorneweg möchte ich sagen, dass ich nicht dafür bin schwere Themen sanfter zu schreiben, als sie sind. Distanzierung von schweren Themen kann kalt wirken. Aber eine Balance aus gnadenloser Härte und literarischer Auseinandersetzung, sollte man finden.

Was Leser*innen und auch Autor*innen helfen kann, sind zum Beispiel Metaphern:

(Achtung, hartes Thema: Verlust)

Warnung

Inhaltswarnungen

Etwas das indirekt eine stille Pflicht in der Literaturbranche wurde, sind die sogenannten Triggerwarnungen. Hier möchte ich eine wichtige Unterscheidung machen:

- **Triggerwarnung:** Das ist der umgangssprachliche gebrauch. Würde ich aber nicht empfehlen. Trigger sind sehr persönlich und jeder Mensch kann seine eigenen Trigger haben. Für den einen ist es ein bestimmtes Parfüm, weil es ihn an eine verstorbene Person erinnert, für den anderen ein Einkaufszentrum. Deswegen können wir faktisch keine Triggerwarnungen schreiben.
- **Inhaltswarnungen:** Eine Inhaltswarnung ist ein Hinweis vom Autor an die Leser*innen. Dort schreibt ihr bitte alle Themen rein, mit denen Leser*innen konfrontiert werden können.

Ein Beispiel für eine Inhaltswarnung

Inhaltswarnung

Dieses Buch behandelt unter anderem Themen wie **psychische Erkrankungen, Gewalt, Verlust und Trauer sowie emotionalen und seelischen Missbrauch.**

Es enthält Szenen, die emotional stark belasten können, insbesondere für Menschen mit eigener Traumaerfahrung. Wenn du merkst, dass dich etwas zu sehr trifft: Du darfst pausieren. Du darfst zurückblättern. Du darfst dich schützen. Und du kannst dieses Buch jederzeit weglegen.

Das wäre eine mögliche Inhaltswarnung, die ihr für euer Buch anpassen könnt. Wichtig ist, dass ihr die Themen auf die ihr hinweist, auf den Inhalt eures Buches anpasst.

Nachwort

In einem Nachwort könnt ihr die Themen über die ihr schreibt nochmal in einen objektiveren Rahmen setzen. Das könnte so aussehen:

Nachwort

Die in diesem Buch geschilderten Situationen sind private Einsichten des Autors und dienen nicht einer objektiven oder sachlichen Einordnung der Situationen. Die Situation in der Person XY sich keine Hilfe gesucht hat, ist eine Traumareaktion und dient nicht als Vorbild für die Leser*innen. Bitte sucht euch Hilfe, wenn ihr in einer ähnlichen Lage seid (...)

Somit kann man Situationen für die Leser*innen einordnen. Es entlastet ebenfalls Autor*innen, weil man dadurch in seinem Buch seine Erfahrungen ausschreiben kann und diese im Nachwort nochmal reflektiert einordnen kann.

Überarbeitung & Feedback

Selbstkritik: Was bleibt? Was geht?

Sobald man für sich die Entscheidung getroffen hat, dass man seine Autobiografie veröffentlichen möchte, kommen die Fragen: *Was möchte man anderen Menschen zeigen? Und was streicht man für die Veröffentlichung raus?*

Das ist mit eines der privatesten Fragen, die sich Autor*innen stellen können. Man muss sich vor Augen halten, dass völlig fremde Menschen diese Geschichte lesen werden. Dabei können folgende Dinge passieren:

- **Projektion:** Menschen werden das Buch lesen und es vereinnahmen. Sie werden ihre eigenen Erfahrungen in das Buch projizieren.
- **Verantwortung:** Sobald man ein Thema anspricht, wird man automatisch dafür Verantwortung übernehmen bzw. von anderen in die Rolle gedrängt werden dafür Verantwortung zu übernehmen.
- **Hate/ Hass:** Fremde Menschen werden sich eine Meinung bilden über die eigene Geschichte und das offen in Videos, Kommentarfeldern, dem Internet und in Rezensionen teilen. Das kann unter Umständen sehr verletzend werden.
- **Öffentlichkeit:** Die eigene Geschichte wird plötzlich von fremden Menschen gelesen und von Menschen die man kennt.

Das sind einige Schattenseiten, wenn man eine Autobiografie veröffentlicht. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, dass man sich als Autor*in klar macht:

- Wenn ich diesen Abschnitt öffentlich teile: Komme ich mit Kritik zurecht?
- Möchte ich, dass die Welt das über mich erfährt?
- Fühlt sich das Teilen wie **Entlastung** oder **Belastung** an?
- Traue ich es mir zu, für diese Themen einzustehen?
- Komme ich damit zurecht, wenn Menschen ihre Sicht in meine Geschichte projizieren?

Ich gebe am Ende eine Checkliste mit, in der man die Fragen nochmal kompakt zum abhaken hat.

Aus meiner eigenen Erfahrung: Ich habe selber sehr lange gezweifelt, ob ich mit meinen Themen an die Öffentlichkeit möchte. Es hat mir große Angst gemacht, meine Geschichte nach außen zu tragen.

Aber jetzt, mit dem Verlag, fühlt es sich an, als würde ich eine große Last ablegen. Ich hoffe für jeden, dass er mit der Veröffentlichung seines Buches ebenfalls eine Befreiung und eine Entlastung spürt. Ich kann selbstverständlich nicht sagen, wie es anderen gehen wird, wenn sie ihr Buch und ihre Geschichte veröffentlichen. Das ist am Ende ein individueller Prozess, der sich bei jedem anders anfühlen kann.

Ich hoffe für euch, dass es für euch ein Schritt in Richtung Freiheit sein wird.

Um euch Mut zu machen, möchte ich die positiven Seiten von einer Veröffentlichung ebenfalls aufzählen:

- **Leser*innen können sich in der Geschichte wiederfinden.** Sie fühlen sich nicht mehr alleine mit ihren Erfahrungen und sehen, dass es anderen auch so erging.
- **Leser*innen bekommen eine neue Perspektive,** verstehen plötzlich die
- Sichtweise von Angehörigen und entwickeln ein neues Verständnis für ihre Mitmenschen.
- **Man setzt ein Zeichen.** Themen, die bisher oft nicht erzählt werden, bekommen eine Bühne. Andere finden ebenfalls den Mut ihre Erlebnisse zu teilen und ihre Stimme zu finden.
- **Man wird ein Vorbild für andere,** die noch nicht die Kraft haben ihre Geschichte zu teilen.
- **Man erlebt, dass die eigene Geschichte in einem neuen Licht steht** und die Erfahrungen, die einen früher belastet haben, anderen helfen können.
- **Man gewinnt die Deutungshoheit über seine Geschichte.** Keine Täter haben ein Recht dazu mitzureden. Man sagt was einem auf dem Herzen liegt und man macht sichtbar was man mit sich herumgetragen hat.
- **Andere Menschen lernen einen besser zu verstehen**
- **Man fühlt sich frei.** Als würde man einen großen Rucksack ablegen.

Das sind keine Versprechen, sondern Möglichkeiten, die eintreten können.

Tipps zum Überarbeiten

Mit diesen Gedanken im Hinterkopf, kann man sich an den zweiten Durchlauf seines Manuskripts setzen. D.h. überarbeiten. Man verbessert die Texte, damit sie leserlich werden, passt Passagen an etc. Und das Wichtigste ist: **Man streicht gnadenlos raus, was man nicht im Buch stehen haben möchte.**

Tipp von mir: Man glaubt am Anfang, wenn man „nur“ 200 Seiten geschrieben hat, dass das Buch dadurch zu kurz wird, weil ein Roman um die 300 Seiten hat. **Aber:** Eine DIN A4 Seite auf dem Laptop, ist keine Seite im Buch.

Bücher haben andere Formate und dadurch werden 200 geschriebene DIN A4 Seiten auf dem Laptop schnell zu 250 Seiten im Buch. Darauf kommt noch der Buchsatz. Ganz am Ende, wenn das Buch lektoriert ist, das Cover steht, die Illustrationen und Grafiken fertig sind, dann kommt der Buchsatz.

D.h. der Text wird so gestaltet, dass er angenehm zu lesen ist. Dadurch bekommt das Buch nochmal mehr Seiten hinzu. Wenn man auf seinem Laptop daher 200 Seiten stehen hat, können diese schnell auf 250 Seiten anwachsen im echten Buch.

Macht euch deswegen nicht zu viele Sorgen, wenn ihr nicht die 300 Seiten vollbekommt.
Euer Buch wird so lang, wie es lang wird.

Testleser: Wer darf mitlesen?

In der Literaturszene gibt es etwas, dass nennt sich Testleser. Im Grunde sind das Personen, die das Manuskript für einen durchlesen und rückmelden, was sie gut und was sie schlecht fanden.

Sucht euch nicht zu viele Testleser. „*Zu viele Köche verderben den Brei.*“ Das gilt auch für Manuskripte. Am besten sucht ihr euch zwei bis drei Testleser. Danach geht das Buch sowieso ins Lektorat und wird professionell überarbeitet.

Manche Autoren haben gar keine Testleser, sondern gehen vom Manuskript ins Lektorat und danach direkt in die Veröffentlichung. Auch das ist vollkommen ok.

Tipp aus eigener Erfahrung: Da es sich um eine Autobiografie handelt, sucht euch Testleser, denen ihr vertraut. Gerade das erste Manuskript ist roher und offener, als das fertige Buch. Das liegt daran, dass noch keine Überarbeitung stattgefunden hat. Denkt bitte daran, wenn ihr jemandem euer Manuskript gebt.

Professionelle Unterstützung

Das Lektorat

Jetzt kann die Frage auftauchen: Was ist ein Lektorat?

Das ist eigentlich nichts anderes, als die Überarbeitung vom rohen Manuskript zum fertigen Buch.

Ein gutes Lektorat kümmert sich um Satzbau, Kohärenz der Geschichte, Plottholes (Logiklücken), Schreibfluss, Lesbarkeit etc.

Am Anfang denkt man vielleicht, dass ein Lektorat nicht sinnvoll ist. Aber ich kann aus Erfahrung sagen, dass selbst die besten Autor*innen ein Lektorat brauchen.

Im Normalfall habt ihr zwei Durchläufe. D.h.

1. Lektor*in überarbeitet Manuskript und schickt es Autor*in zu.
2. Autor*in bessert das Manuskript auf Basis der Korrekturen der Lektor*in und schickt es wieder dem/ der Lektor*in.
3. Lektor*in überarbeitet die Überarbeitung und schickt es zurück.
4. Der/die Autor*in schaut ein letztes Mal drüber und bessert Feinheiten aus.

Zusätzlich zum Lektorat bietet sich ein Korrektorat an.

Lektorat = Überarbeitung vom Inhalt
Korrektorat = Überarbeitung von der Rechtschreibung

Tipps aus eigener Erfahrung: Ein Lektorat ist wirklich sinnvoll. Am Anfang unterschätzt man, wie wichtig ein gutes Lektorat ist.

Nachklang

Was passiert nach der Veröffentlichung?

Euer Buch ist fertig.

Lektorat ist durch. Das Cover steht. Der Buchsatz ist fertig und die ersten Ausgaben sind endlich im Handel.

Aber hier geht euer Buch vom privaten ins öffentliche. Das ist ein großer Schritt für viele Autor*innen. Plötzlich geht die Geschichte, an der ihr vielleicht Jahre gearbeitet habt, nach draußen. Das kann sich fast surreal anfühlen.

Aber was kommt dann?

Das ist abhängig von der Art, wie ihr veröffentlicht habt. Wenn ihr Selfpublisher seid, dann geht eure Arbeit erst richtig los. Wenn ihr über einen Verlag veröffentlicht habt, könnt ihr euch erstmal zurücklehnen. Jeder gute Verlag kümmert sich ab hier um das Marketing, den Vertrieb und die Logistik.

Wenn euer Buch eine gewisse Verkaufszahl oder Reichweite bekommt, kann es sehr gut sein, dass der Verlag euch zu Lesungen schickt. D.h. Ihr geht zu Veranstaltungen bei denen ihr über euer Buch erzählt, wichtige Passagen vorlest und Fragen beantwortet. Im Anschluss gibt es oft eine Signierstunde.

Dazu gibt es ebenfalls reine Signierstunden (ohne Vorlesung). Es kann sein, dass euer Verlag euch auf Messestände mitnimmt, bei denen ihr eine Signierstunde habt und ihr euch mit euren Leser*innen unterhaltet.

Das ist natürlich eine Möglichkeit und keine Pflicht.

Am Ende weiß niemand was passiert, nachdem man sein Buch veröffentlicht hat. Es kann sein, dass man öffentliche Auftritte hat, Preise gewinnt (was ich euch sehr wünschen würde!), oder Signierstunden gibt. Es kann aber auch sein, dass es sehr ruhig wird. So genau kann man das gar nicht sagen. Lasst es einfach auf euch zukommen 😊

Umgang mit Reaktionen

Auch hier wiederhole ich mich (und ja, man kann es nicht mehr hören): Achtet gut auf euch.

Reaktionen können einen Autor sehr belasten. Es ist daher wichtig, dass ihr nicht isoliert bleibt in diesen Phasen. Ich habe es oft gesagt, aber ich sage es wieder:

Holt euch Hilfe, wenn es zu viel wird.

Ruft jemanden an, verbringt Zeit mit Freunden. Wenn ihr Autoren bei mir im Verlag seid, dann ruft mich an oder schreibt mir eine Mail. Hauptsache ist, dass ihr nicht alleine seid in solchen Momenten.

Was auch sehr wichtig ist: Lest nicht alle Reaktionen, Rezensionen und Zeitungsartikel. Wenn zum Beispiel eine Zeitung die offen konservativ ist, über euer Buch redet, dann ist absehbar, dass die Reaktionen zu eurem Buch nicht positiv sein werden.

Tipp von mir: Fragt eure Freunde, Familie oder Partner*in, ob sie für euch die Artikel sortieren können. D.h. eure Vertrauenspersonen lesen die Artikel und sagen euch, ob ihr sie ebenfalls lesen könnt, oder ob sie für euch zu belastend sein könnten.

Haltet quasi eine berufliche Distanz zu den Reaktionen. Das kann vor allem bei schwierigen Rückmeldungen wichtig sein, um emotionalen Abstand zu halten.

Bei Autor*innen, die viel im Internet unterwegs sind, rate ich die Benachrichtigungsfunktionen von euren Apps auszuschalten und bewusst Ruhezeiten bzw. Handy-freie-Zeiten einzuführen. Damit bekommt ihr zusätzlich Abstand.

Ganz wichtig: Fremde Menschen sehen alles durch die Brille ihrer eigenen Weltanschauung und Erfahrungen. D.h. alles was Menschen über euer Buch aussagen, sagt am Ende mehr über die Menschen aus, als über euch. Behaltet das im Hinterkopf.

Pseudonym

Wenn ihr jetzt denkt:

„Oh nein! Dann weiß jeder, dass dieses Buch von mir ist!!!“

Dann cool-down/ tief durchatmen. Ich habe ein paar Lösungen 😊

Für Autor*innen, die über einen Verlag veröffentlichen

Es gibt die Möglichkeit, dass ihr unter einem **Pseudonym veröffentlicht**. Dann müsst ihr nicht euren echten Namen angeben. Somit wird es schwer die Geschichte mit euch in Verbindung zu setzen. Natürlich können Menschen, die euch kennen, anhand vom Inhalt herausfinden, dass es um euch geht. Aber fremde Menschen werden das Buch nicht mit euch in Verbindung bringen können. Das kann eine Lösung für viele Autor*innen sein. Ihr könnt auch zuerst mit einem Pseudonym schreiben und nachdem die ersten Reaktionen von eurem Buch draußen sind, in die Öffentlichkeit treten und sagen, dass dieses Buch von euch ist. Somit habt ihr einen soften Einstieg in die Öffentlichkeit als Autor*in. Oder ihr bleibt mit eurem Pseudonym komplett im Hintergrund. Auch das ist ok.

Es ist völlig legitim ein Pseudonym zu verwenden. Viele große Autor*innen machen das genauso.

Für Selfpublisher

Für alle, die als Selfpublisher veröffentlichen wird das schwieriger, weil ihr ein Impressum führt. Ihr könnt natürlich trotzdem für eure Bücher, Social Media etc. ein Pseudonym nutzen. Nur für rechtlich wichtige Texte und Pflichten, habt ihr hier ein paar andere Regelungen, als Autor*innen von Verlagen.

Informiert euch hierfür bitte separat. Dieser Ratgeber ersetzt keine Rechtsberatung.

Persönlich Entwicklung durch das Schreiben

Der Schreibprozess ist eine persönliche Erfahrung. Jeder führt seine eigene Reise auf diesem Weg. Deswegen kann ich hierzu gar nicht viel sagen, außer meine eigenen

Erfahrungen zu teilen:

Für mich ist jedes Buch eine eigene Reise, die mich durch meine Erinnerungen, die Entwicklung meiner Figuren und fremde Welten führt. Ich liebe es zu schreiben, auch wenn es manchmal Durchhänger gibt und schwerere Phasen. Aber am Ende komme ich immer wieder zum Schreiben zurück.

Ich möchte mir kein Leben vorstellen, indem ich selber nicht mehr schreibe oder schreiben kann.

Vor allem der Schritt meine eigene Erfahrung in meine Bücher einzuweben hat mir sehr geholfen es zu verarbeiten und mir die Kraft zurückzuholen, meine Erfahrungen zu teilen und sie nicht durch andere erzählen zu lassen. Für mich war und ist es eine große Befreiung mich nicht mehr verstecken zu müssen.

Ich hatte große Angst mit meinen Themen und meinem Leben an die Öffentlichkeit zu gehen. Aktuell bin ich sehr froh darum, diesen Weg zu gehen. Es fühlt sich für mich befreiend an und manchmal frage ich mich, wovor ich eigentlich so eine Panik hatte. Aber! Und das ist mir auch bewusst, die Reaktionen kommen erst noch. Ich bleibe gespannt, wie die Öffentlichkeit auf meine Bücher reagieren wird und schwanke zwischen Euphorie und Sorge. Das ist aber sehr normal und erleben viele Künstler*innen auch.

Schlussendlich möchte ich euch mitgeben, dass ich hoffe, dass ihr eure Stimme findet und den Mut habt es aufzuschreiben. Ich hoffe sehr für euch, dass ihr durch das Schreiben ein ähnliches Gefühl von Freiheit bekommt und euch entlastet fühlt. So wie ich.

Bis dahin: Viel Spaß bei eurem Schreibprozess.

Cyrano möchte euch mitgeben „*Haltet die Ohren steif* 😊“

Vorlage zur Selbstreflexion für autobiografisches Schreiben

Diese Vorlage kann man ausfüllen, um seine Gedanken zu strukturieren.

1. Vorbereitung

Warum schreibe ich? _____

An wen schreibe ich? (Leserschaft): _____

Welche Themen möchte ich behandeln? _____

Welche Lebensphase möchte ich beschreiben? _____

2. Erinnerungen sammeln

Welches Ereignis hat mich geprägt? _____

Welche Menschen und Orte haben mich geprägt? _____

Was war für mich ein Wendepunkt? _____

3. Gefühle reflektieren

Gefühle früher: _____

Heutige Sichtweise: _____

Wichtige Emotionen: _____

4. Früher vs. Heutige Sicht

Meine Sichtweise (damals/heute): _____

Was hat sich verändert? _____

Was erkenne ich jetzt zum ersten Mal? _____

5. Werte und Erkenntnisse

Welche Werte haben mich geprägt? _____

Was habe ich gelernt? _____

Wie hat das meine Identität beeinflusst? _____

6. Zusammenhänge herstellen

Wiederkehrende Muster: _____

Wichtige Beziehungen/Entscheidungen: _____

Einfluss äußerer Umstände: _____

7. Balance finden

Erfolge: _____

Schwierigkeiten: _____

Balance zwischen Fakten und Erleben: _____

8. Ausblick

Bedeutung der Vergangenheit für die Gegenwart:

Wünsche/Ziele für die Zukunft: _____

Botschaft an mich selbst/andere: _____

Checkliste für die Veröffentlichung

Diese Checkliste soll euch helfen, vor der Veröffentlichung bewusst und sicher zu entscheiden, ob euer Manuskript bereit ist und euch helfen ein letztes Mal zu schauen, ob ihr auch bereit seid.

1. Inhaltlich

- Habe ich alles erzählt, was ich erzählen möchte?
- Sind die Kapitel logisch aufgebaut?
- Habe ich meine Leser*innen mitgenommen?
- Ist die Strukturierung nachvollziehbar?
- Habe ich mein Thema inhaltlich überall eingebacht?
- Möchte ich den literarischen Freund behalten, oder rausstreichen?
- Habe ich einen roten Faden im Buch?

2. Persönliche Reflektion

- Möchte ich diese Themen öffentlich preisgeben?
- Gibt es Abschnitte, die zu privat sind?
- Komme ich mit Kritik zurecht, wenn ich das teile?
- Möchte ich für dieses Thema Verantwortung übernehmen?
- Habe ich bewusst entschieden, ob ich das teilen möchte?
- Möchte ich ein Pseudonym nutzen?
- Bin ich mir der öffentlichen Reaktionen bewusst?
- Ist es ok für mich, wenn mein Umfeld das über mich erfährt?
- Bin ich bereit dazu, dass andere Menschen mich mit neuen Augen sehen?

- Habe ich eine Inhaltswarnung und ein Nachwort?
- Sind die Themen richtig eingeordnet?
- Werden Leser*innen an die schweren Themen richtig herangeführt?

6. Zielgruppe und Wirkung

- Wer soll meine Autobiografie lesen?
- Ist der Text für diese Zielgruppe verständlich und interessant?
- Welche Botschaft oder Wirkung möchte ich mit meinem Buch erzielen?

7. Praktische Veröffentlichung (Kurzfassung)

- Habe ich entschieden, ob ich selbst veröffentliche (Self-Publishing) oder einen Verlag suche?
- Sind Format, Layout und Cover professionell gestaltet?
- Habe ich einen Klappentext oder eine Einleitung, die neugierig macht?

8. Letzte Prüfung

- Habe ich den gesamten Text noch einmal mit Abstand gelesen? (Das ist wichtig. Lasst das Manuskript mindestens drei Monate liegen und lest danach noch einmal drüber)
- Bin ich mit der finalen Version zufrieden?
- Habe ich einen Plan, wie ich mein Buch bewerben oder teilen möchte?

Ihr müsst nicht jede Frage mit „Ja“ beantworten. Es soll euch helfen die wichtigsten Fragen nochmal durchgehen zu können und einen kleinen Überblick zu bekommen.

Für Selfpublisher lohnt es sich, sich nochmal individuell zu informieren, da einige Besonderheiten dazukommen, die ich nicht explizit in diesem Ratgeber integriert habe.

Impressum und Nutzungsrecht

Hinweis zur Nutzung dieses Leitfadens

Dieser Leitfaden dient ausschließlich der allgemeinen Information sowie der Unterstützung beim Schreiben über persönliche Erfahrungen. **Die Inhalte stellen keine Rechtsberatung, keine psychologische Beratung, keine therapeutische Leistung, keine medizinische Empfehlung und keine professionelle Betreuung dar.**

Kein Ersatz für professionelle Unterstützung

Die im Leitfaden dargestellten Hinweise und Methoden ersetzen keine qualifizierte Beratung durch Fachpersonen wie Rechtsanwältinnen, Psychologinnen, Psychotherapeutinnen, Ärztinnen oder andere professionelle Beratungsstellen. Bei rechtlichen, psychischen oder gesundheitlichen Anliegen wird ausdrücklich empfohlen, entsprechende Fachstellen aufzusuchen.

Eigenverantwortliche Anwendung

Die Nutzung der Inhalte erfolgt eigenverantwortlich. Der Verlag übernimmt keine Haftung für Schäden, Nachteile oder Fehlentwicklungen, die aus der Anwendung, Fehlinterpretation oder unsachgemäßen Nutzung der dargestellten Inhalte entstehen.

Zweckbindung und Nutzungseinschränkung

Dieser Leitfaden ist ausschließlich für private und literarische Zwecke bestimmt. Eine Nutzung in Workshops, Seminaren, Kursen, Coachings, Beratungsformaten, Vorträgen, Podcasts oder anderen entgeltlichen oder öffentlich zugänglichen Angeboten ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Lavendelnachtfalter Verlags nicht gestattet.

Urheberrecht

© Lavendelnachtfalter Verlag. Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses Leitfadens dürfen ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Verlages weder vervielfältigt, verbreitet, veröffentlicht noch in irgendeiner Form kommerziell genutzt werden.

Hinweis zum Entwicklungsstand

Die dargestellten Konzepte befinden sich in fortlaufender Entwicklung. Sie erheben keinen Anspruch auf wissenschaftliche Validität und werden ausschließlich als kreatives Werkzeug veröffentlicht.

Impressum

Lavendelnachtfalter-Verlag

Herausgeberin und Inhaberin:

Jasmin Bleiholder

Impressum unter:

www.lavendelnachtfalter-verlag.com

Kontakt: info@lavendelnachtfalter-verlag.com

© 2026 Lavendelnachtfalter-Verlag. Alle Rechte vorbehalten.

Text, Konzept und Gestaltung: Lavendelnachtfalter-Verlag

Autorin: Jasmin Bleiholder

Nutzungshinweis

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Lavendelnachtfalter-Verlags darf es weder vervielfältigt, verbreitet noch öffentlich zugänglich gemacht werden.

Hinweis zu verwendeten Grafiken

Einige grafische Elemente wurden mit Canva erstellt und gemäß den Canva-Lizenzbedingungen genutzt.

Alle verwendeten Elemente wurden für dieses Dokument angepasst oder weiterverarbeitet.