

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Schreib dich nach oben!</b> .....	9
<b>1. Teil: Die zehn Problemzonen des Schreibens im Job</b> .....	17
1. „Wie, Stichpunkte reichen nicht?“ Was Sie gegen die Verpowerpointisierung des Schreibens tun können .....	19
2. „Schreiben vermeide ich, wo es geht“ Wie Sie einsteigen und dranbleiben .....	33
3. „Wie soll ich bei dem Stress auch noch schreiben?“ Wie Sie sich konzentrieren und in Ruhe arbeiten .....	47
4. „Mein Chef will den Supertext, und zwar sofort“ Wie Sie unter Druck effektiv schreiben .....	59
5. „Ich schreib einfach drauflos ...“ Wie Sie mit Struktur und rotem Faden schreiben .....	69
6. „Ich flicke einfach eine Präsentation zusammen“ Wie Schreiben beim Präsentieren hilft .....	81
7. „Was ich auch noch schreiben wollte“ Wie Sie sich kurzfassen. ....	91
8. „Meine E-Mails liest eh keiner“ Wie Sie prägnant und für den Leser schreiben .....	99
9. „Ich kann mich nicht gut ausdrücken“ Wie Sie einen guten Schreibstil entwickeln .....	111

10. „Mir fällt nichts ein“	
Wie jeder beeindruckende Textideen haben kann . . . . .	121

**2. Teil: Ihr Trainingsprogramm für mehr Schreibfitness . . . . . 133**

1. Trainingseinheit: Fitness-Check	
Wie schreibfit sind Sie? . . . . .	135
2. Trainingseinheit: Schreibausrüstung	
Von Aqua minerale bis Zeitstoppuhr: Was Sie für gutes Schreiben brauchen. . . . .	145
3. Trainingseinheit: Aufwärmen	
Wie Sie Ihr Schreibhirn lockern und sich in Stimmung bringen	157
4. Trainingseinheit: Schreibsprints	
Wie Sie Ihrem Denken auf die Sprünge helfen. . . . .	167
5. Trainingseinheit: Schreibmuskelaufbau	
Wie Sie für fundierte Texte trainieren. . . . .	179
6. Trainingseinheit: Aufschieberitis-Spezialprogramm	
Wie aus Schreibfrust Schreiblust wird . . . . .	189
7. Trainingseinheit: Zirkeltraining	
Wie Sie Strukturen planen und übersichtliche Texte aufbauen	199
8. Trainingseinheit: Schreibausedauertraining	
Wie Sie Rohtexte flüssig voranschreiben. . . . .	209
9. Trainingseinheit: Dehnungsprogramm	
Wie sinnvolle Pausen Texte besser machen . . . . .	219
10. Trainingseinheit: Schreibendspurt	
Wie Sie Ihren Text klug überarbeiten und erkennen, wann er fertig ist . . . . .	233
Ihr persönlicher Schreibtrainingsplan	
So trainieren Sie individuell . . . . .	243

**Schlusswort: Schreiben ist Gold . . . . . 255**

Dank . . . . . 259

Literaturempfehlungen . . . . . 261

Über die Autorin . . . . . 264