3xWARUM-Tiefenbohrer: 10 Übungen

1) 10-Minuten-WARUM-Dump (Audio)

Ziel: Deinen echten Grund freilegen. So geht's: Nimm 10 Minuten Sprache auf (Handy reicht). Satzstarter: „Ich schreibe über _____, weil ...“ Dann: „Warum?“ – und antworte sofort. Dreimal hintereinander. Keine Pausen. Kein Editieren. Bonus: Jedes Mal, wenn du stockst, wiederhole „Warum jetzt?“ drei Mal und nenne ein aktuelles Ereignis (Datum/Ort/Name).

3xWARUM-Tiefenbohrer: 10 Übungen

2) Tatort-Lampe (Szene statt Meinung)

Ziel: Konkrete Bilder statt Allgemeinplätze. So geht's: Wähle eine 60-Sekunden-Szene, in der dein Thema geboren wurde. Beschreibe: 3 Dinge, die man sehen kann; 2 Geräusche; 1 Geruch. Schließe mit einem Satz, der „Warum?“ beantwortet: „Und genau da wusste ich ...“

3xWARUM-Tiefenbohrer: 10 Übungen

3) Richterstuhl-Test

Ziel: Mut kalibrieren. So geht's: Stell den härtesten Kritiker auf einen Stuhl (Ex, Chef, Schwester). Lies 4 Zeilen laut. Prüfe: Würde ich das auch sagen, wenn er/sie da säße? Wenn NEIN → neu schreiben, bis JA. Frage jedes Mal: Warum ich? Warum jetzt?

3xWARUM-Tiefenbohrer: 10 Übungen

4) Risiko-Liste 3x

Ziel: Einsatz erhöhen. So geht's: Notiere 3 Dinge, die du riskierst, wenn du diesen Text wirklich sagst (z. B. peinlich wirken, Streit, Tränen). Danach 3 Dinge, die du riskierst, wenn du SCHWEIGST (z. B. Stillstand, Selbstverrat, Wiederholung). Markiere, welches „Warum jetzt?“ schwerer wiegt.

3xWARUM-Tiefenbohrer: 10 Übungen

5) Herzschlag-Struktur (4 kurz, 1 lang)

Ziel: Rhythmus, der unter die Haut geht. So geht's: Schreibe einen Absatz zu deinem Warum: 4 Sätze maximal 6 Wörter. Danach 1 langer Satz, der alles zusammenzieht. Beispiel-Schablone: „Ich wollte ... / Ich tat ... / Es brach ... / Es blieb ... / Und jetzt ... (lang)“

3xWARUM-Tiefenbohrer: 10 Übungen

6) Messer-Kürzung

Ziel: Schärfe statt Watte. So geht's: Streiche jedes „eigentlich“, „irgendwie“, „von daher“, „am Ende des Tages“. Prüfe jedes Wort: Sagt es dein Warum? Wenn nein → raus. Regel: 1 Zeile = 1 Bild = 1 Warum-Teilchen.

3xWARUM-Tiefenbohrer: 10 Übungen

7) Metaphern-Schraubstock

Ziel: Abstrakt greifbar machen. So geht's: Beantworte: „Mein Warum ist wie ____, weil ____.“ Finde 5 Varianten (Schlüssel, Schraube, Messer, Pflaster, Alarm). Wähle die brutal ehrlichste und beginne damit deine 2. Strophe.

3xWARUM-Tiefenbohrer: 10 Übungen

8) Atem-&-Pause-Drill

Ziel: Stille als Waffe. So geht's: Markiere in deinem Text 3 Stellen, an denen dein Warum kulminiert. Mache dort 2-3 Sekunden Pause. Zähle innerlich „eins-zwei-drei“. Teste vor dem Spiegel. Wenn du die Pause nicht aushältst, ist sie richtig.

3xWARUM-Tiefenbohrer: 10 Übungen

9) Publikum-Ping

Ziel: Reality-Check. So geht's: Schicke einer Person eine 45-Sekunden-Sprachnachricht (kein Kontext). Frage danach nur: „Welches Warum hast du gehört?“ Wenn die Antwort nicht einer deiner drei Warum-Sätze entspricht → umschreiben.

3xWARUM-Tiefenbohrer: 10 Übungen

10) Bühne-Blutprotokoll

Ziel: Lernen wie ein Profi. So geht's: Direkt nach Auftritt 5 Minuten
Freewriting: „Was hat gewirkt? Warum? Was nicht? Warum?“ Starte jede
Zeile mit WARUM in Versalien. Hebe 3 neue Einsichten farbig hervor
(oder mit **).