

<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 motivieren und konzentrieren .....	45
4. „Mein Chef will den Supertext, und zwar sofort“ Wie Sie unter Druck effektiv schreiben .....	57
5. „Ich schreib einfach drauflos ...“ Wie Sie mit Struktur und rotem Faden schreiben .....	67
6. „Ich flicke einfach eine Präsentation zusammen“ Wie Schreiben beim Präsentieren hilft .....	79
7. „Was ich auch noch schreiben wollte“ Wie Sie sich kurzfassen. ....	89
8. „Meine E-Mails liest eh keiner“ Wie Sie prägnant und für den Leser schreiben .....	97
9. „Ich kann mich nicht gut ausdrücken“ Wie Sie einen guten Schreibstil entwickeln .....	109

10. „Mir fällt nichts ein“ Wie jeder beeindruckende Textideen haben kann . . . . .	119
<b>2. Teil: Ihr Trainingsprogramm für mehr Schreibfitness</b> . . . . .	131
1. Trainingseinheit: Fitness-Check Wie schreibfit sind Sie? . . . . .	133
2. Trainingseinheit: Schreibausrüstung Von Aqua minerale bis Zeitstoppuhr: Was Sie für gutes Schreiben brauchen. . . . .	143
3. Trainingseinheit: Aufwärmen Wie Sie Ihr Schreibhirn lockern und sich in Stimmung bringen	155
4. Trainingseinheit: Schreibsprints Wie Sie Ihrem Denken auf die Sprünge helfen. . . . .	165
5. Trainingseinheit: Schreibmuskelaufbau Wie Sie für fundierte Texte trainieren. . . . .	177
6. Trainingseinheit: Aufschieberitis-Spezialprogramm Wie aus Schreibfrust Schreiblust wird . . . . .	187
7. Trainingseinheit: Zirkeltraining Wie Sie Strukturen planen und übersichtliche Texte aufbauen	197
8. Trainingseinheit: Schreibausdauertraining Wie Sie Rohtexte flüssig voranschreiben. . . . .	207
9. Trainingseinheit: Dehnungsprogramm Wie sinnvolle Pausen Texte besser machen . . . . .	217
10. Trainingseinheit: Schreibendspurt Wie Sie Ihren Text klug überarbeiten und erkennen, wann er fertig ist . . . . .	231
Ihr persönlicher Schreibtrainingsplan So trainieren Sie individuell . . . . .	241
<b>Schlusswort: Schreiben ist Gold</b> . . . . .	253
Dank . . . . .	257
Literaturempfehlungen . . . . .	259
Über die Autorin . . . . .	262