

Der Fokussprint ist eine Variante des Freewritings (siehe dazu: HO Freewriting).  
Mögliche Anwendungen für den Fokussprint sind:

- einen Gedanken vertiefen/klären/auf den Punkt bringen
- erste Versionen eines Kapitels/Kapitelteils schreiben
- sich in Schreibstimmung bringen/zur Schreibaufwärmung
- den Kopf freischreiben

**Wichtig:** die Zeiten für die einzelnen Freewritings sollten genau eingehalten werden!

	Zeit	Aufgabe
1.	2 Minuten	<b>Überschrift 1</b> Notieren Sie ein Thema bzw. eine Frage für den Fokussprint.
	5 Minuten	<b>Fokussprint Teil 1</b> Machen Sie ein Freewriting zu Ihrem notierten Thema. Hören Sie nicht auf zu schreiben, wiederholen Sie bei gedanklichen Leerstellen das letztgeschriebene Wort, die Überschrift oder schreiben Sie einfach „Was noch?“, bis Sie auf neue Gedanken kommen.
	2 Minuten	<b>Überschrift 2</b> Lesen Sie Ihr Freewriting. Fassen Sie nun das Geschriebene in einem Kernsatz zusammen oder leiten Sie eine Frage daraus ab. Nutzen Sie den Kernsatz bzw. die Frage als Überschrift für ein nächstes Freewriting.
2.	5 Minuten	<b>Fokussprint Teil 2</b> Machen Sie ein weiteres Freewriting zu dem notierten Kernsatz.
	2 Minuten	<b>Überschrift 3</b> Lesen Sie Ihr Freewriting. Fassen Sie nun das Geschriebene in einem Kernsatz zusammen oder leiten Sie eine Frage daraus ab. Nutzen Sie den Kernsatz bzw. die Frage als Überschrift für ein nächstes Freewriting.
3.	5 Minuten	<b>Fokussprint Teil 3</b> Machen Sie ein weiteres Freewriting zu dem neuen Kernsatz.
		<b>Usw.</b>

**Tipp:** beim Verfassen der Freewritings können Sie die Schriftfarbe auf weiß stellen, damit Sie beim Schreiben nicht zurückspringen, um Tippfehler o.Ä. zu korrigieren.

**Basierend auf:** Scheuermann, Ulrike (2011): Die Schreibfitnessmappe. 60 Checklisten, Beispiele und Übungen für alle, die beruflich schreiben. Wien: Linde Verlag.

Weitere Informationen unter: [www.stw.berlin/schreibzentrum](http://www.stw.berlin/schreibzentrum)  
E-Mail: [Schreibberatung@stw.berlin](mailto:Schreibberatung@stw.berlin)