

# Mit der Zielstrategie Geschichten und Figuren im Rückwärtsgang entwickeln

Die im Coaching häufig eingesetzte Zielstrategie hilft nicht nur bei der Verwirklichung persönlicher Ziele, sie lässt sich auch wunderbar zur Entwicklung von Geschichten und Figuren einsetzen. Ihr besonderes Merkmal: Mit ihr rollt man die Geschichte im wahrsten Sinne des Wortes von hinter her hinten her auf – ein zunächst ungewohntes Vorgehen, das aber viele Vorteile hat. Der wichtigste: Durch den „Rückwärtsgang“ lassen sich Brüche im logischen Aufbau vermeiden.

Voraussetzung für die Arbeit mit der Zielstrategie ist, dass du den Plot, also den „Ereignisverlauf“ zumindest in groben Zügen kennst. Das heißt, du brauchst zumindest einen Anfang und einen Schluss, wobei du auch diese Eckpunkte immer noch ändern kannst. In der Regel lassen sich die Ereignisse, die letztendlich die Geschichte ausmachen, sehr gut aus Sicht einer Hauptfigur erzählen. Wichtig: Wir reden hier vom zeitlichen Ablauf der gesamten Handlung und nicht von der letztendlichen dramaturgischen Darstellung.

Für die Arbeit benötigst du 20 bis 50 eckige oder ovale sowie zwei große runde Moderationskarten. Beschrifte eine runde Karte mit „A“ für Anfang, die andere mit „S“ für Schluss. Außerdem benötigst du ein paar dicke Filzstifte, einen Raum mit mehreren Metern freier Fußbodenfläche sowie Ruhe. Am besten arbeitest du mit einem Begleiter, der dir die unten stehenden Fragen stellt und die Antworten notiert. Das hilft dir, dich voll und ganz auf die Inhalte zu konzentrieren. Du kannst mit der Methode aber auch alleine arbeiten, vor allem, wenn du etwas Übung damit hast.

**Hinweise für den Begleiter:** *Sprich die unten stehenden Anweisungen mit ruhiger, sanfter Stimme und begleite deinen Partner durch die Übung, indem du immer neben ihm stehst. Frag ihn, welche Seite und welcher Abstand ihm angenehm ist. Wiederhol immer wieder das, was dein Partner gesagt hat.*

Im Folgenden sind die Hinweise für den Begleiter immer *kursiv* gesetzt. A steht für die Person, die durch den Prozess geht, B für den Begleiter

Viel Erfolg wünscht  
Euer Schreibtrainer

Klaus Eckardt

1. Formuliere zunächst deine Grundidee in einem Satz und schreibe ihn auf eine Karte:

**Meine Geschichte handelt von ...**

Leg fest, aus Sicht welcher Figur du die Geschichte erarbeiten möchtest (das muss nicht unbedingt die Hauptfigur sein)  
Formuliere Anfang und Schluss deiner Geschichte jeweils in einem Satz und schreibe sie auf Moderationskarten

**Zu Beginn ist meine Figur (Name) ...**

**Am Ende ist meine Figur (Name) ....**

Hinweis: Wenn deine Figur – was in Romanen durchaus vorkommt – am Ende nicht mehr lebt, nimm das letzte Ereignis, das die Figur bewusst erlebt.

Überprüfe noch mal alles, ob es für dich im Moment stimmig ist.

2. Suche dir einen Platz im Raum, der für dich den Anfang darstellt, markiere ihn mit der entsprechenden Karte und lege den Anfangssatz dazu. Dann suche den Platz, an dem du den Schluss siehst und lege die Karte mit dem „S“ und den entsprechenden Satz daneben.

Stell dich nun auf die Karte mit dem „A“ und vergewissere dich nochmal, dass das tatsächlich der Ausgangspunkt ist, von dem aus zu arbeiten möchtest. Ändere den Satz bei Bedarf. Blick nun auf den Schluss. Ist das ein Schluss, den du dir vorstellen kannst? Oder hast du eine bessere Idee? Wenn ja, ändere ihn sofort.

Wenn du mit dem Schluss zufrieden bist, geh in dein Ziel und stell dich, den Blick weiter in die Zukunft gerichtet, darauf. Schließe nun die Augen, atme drei Mal tief ein und aus und stell dir vor, du bist diese Figur und hast diesen Punkt erreicht. Versetze dich mit allen Sinnen in diese Situation und nimm alles wahr, was um dich herum passiert.

*(B: Gib dem anderen genügend Zeit dazu, bitte ihn, dir ein Zeichen zu geben, wenn er soweit ist, und stell dann die folgenden Fragen.)*

- Was siehst du, wenn du diesen Punkt erreicht hast?
- Was hörst du, wenn du diesen Punkt erreicht hast?
- Was fühlst du, wenn du diesen Punkt erreicht hast?
- Spürst du das in deinem Körper?  
Wo genau spürst du es? Ist das Gefühl an einen Ort gebunden oder breitet es sich aus?
- Was riechst du, wenn du diesen Punkt erreicht hast?
- Was schmeckst du, wenn du diesen Punkt erreicht hast?

3. Spür nochmal das Gefühl, diesen Punkt erreicht zu haben und denk an den Weg, den du bis hierher gegangen bist. Wenn du die Augen noch geschlossen hast, öffne sie jetzt und schau über die Schulter zurück in Richtung Gegenwart und erinnere dich an den letzten wichtigen Schritt, den du getan hast, um endgültig an diesen Punkt zu gelangen.

Was genau ist kurz davor passiert?  
Was war der letzte Schritt?

*B: Schreib ein paar Stichworte zu dem letzten Schritt auf eine Moderationskarte und bitte A., sie an die passende Stelle zu legen und dann wieder zurück zum Punkt „S“ zu gehen.*

4. Geh jetzt rückwärts bis zu dieser Stelle. Wenn du dort angekommen bist, spür, wie es ist, hier zu stehen.

*(B: Du kannst nochmal kurz zusammenfassen, was A. zuvor gesagt hat)*

Versetze dich auch in diese Situation, und nimm sie mit allen Sinnen wahr und gib mir ein Zeichen, wenn du voll im Erleben bist.

*B: Frag auch hier wieder ab, was A. sieht, hört, fühlt, riecht und schmeckt. Du kannst diese Fragen bei allen weiteren Schritten wieder stellen, wenn du den Eindruck hast, dass dies A hilft, die Situation intensiver zu erleben.*

Überleg dir nun, was war der letzte wichtige Schritt auf dem Weg hierher? Was ist passiert, kurz bevor du an diesen Punkt gekommen bist?

*B: Schreib wieder ein paar Stichworte auf eine Karte und bitte A., sie an die passende Stelle zu legen und dann wieder an den vorigen Punkt zurückzugehen.*

5. B: wiederhol Punkt 4 so oft, bis A. am Anfang seiner Geschichte angekommen ist.

6. Bist du in der Gegenwart angekommen, blick wieder auf den Schluss. Wie ist es von hier aus betrachtet, diesen, vielleicht weit entfernten Punkt erreicht zu haben?

- Was siehst du?
- Was hörst du?
- Was fühlst du?
- Was riechst du?
- Was schmeckst du?

- 7.** Geh nun in deinem Tempo zum Schluss, behalt ihn immer im Blick und vergewissere dich immer wieder, ob dies der richtige Weg ist. Treten dabei Hindernisse auf, sag mir das, und geh trotzdem weiter.

*B: Stößt A. auf ein Hindernis, markier die Stelle mit einer Karte und bitte ihn weiterzugehen.*

*Sind auf dem Weg zum Schluss Hindernisse aufgetreten sind, mach weiter mit Punkt 8, sonst mit Punkt 12*

- 8.** Erleb noch mal mit allen Sinnen das Gefühl, hier am Schluss der Geschichte angekommen zu sein und gib mir ein Zeichen, wenn du so weit bist.

Geh nun langsam rückwärts in Richtung des Punktes, an dem du ein Hindernis verspürt hast.

Bleib eine Station davor stehen und versetz dich mit allen Sinnen in diese Situation.

*B: Lies A. vor, was auf der Karte steht, auf der er stehen bleibt.*

Was möchtest du ändern? Möchtest du einen neuen Schritt einfügen oder den bisherigen verändern?

Was genau war der letzte wichtige Schritt, bevor du hierher kamst?

*B: Schreib den neuen bzw. den veränderten Schritt auf eine Karte und bitte A. wieder, sie an die passende Stelle zu legen und dann an den vorigen Punkt zurückzukehren.*

- 9.** Geh jetzt rückwärts zu dem neuen bzw. veränderten Punkt und nimm diese Situation wieder mit allen Sinnen wahr.

Geh dann weiter rückwärts und prüfe, ob der Schritt, den du vorher festgelegt hattest, noch passt.

*B: Lies den Inhalt der betreffenden Karte vor.*

Wenn nicht, ändere ihn und die folgenden Schritte entsprechend ab.

Wenn ja, gehe zurück bis zum nächsten Hindernis bzw. bis zum Anfang.

- 10.** Betrachte vom Anfang aus wieder den Schluss und geh dann in deinem Tempo den Weg dorthin. Treten wieder Hindernisse auf, sag mir Bescheid und geh weiter bis zum Schluss.

*B: Hindernisse wie zuvor markieren*

- 11.** *B: Punkte 8, 9 und 10 so lange wiederholen, bis alle Hindernisse ausgeräumt sind.*

**12.** Erleb noch mal mit allen Sinnen das Gefühl, hier am Schluss der Geschichte angekommen zu sein und gib mir ein Zeichen, wenn du so weit bist.

- Was siehst du?
- Was hörst du?
- Was fühlst du?
- Was riechst du?
- Was schmeckst du?

Blick weiter in die Zukunft, bevor du langsam rückwärts zum Anfang zurückgehst.

Achte auch jetzt darauf, ob du auf Hindernisse stößt. Wenn ja, verändere die Schritte so lange, bis alles passt.

*B: Falls A. auf Hindernisse stößt, unterstütze ihn dabei, diese auszuräumen. Bitte A. dazu, auf den (vom Schluss aus gesehen) letzten Punkt vor dem Hindernis zu gehen und den kritischen Punkt und ggf. daraus resultierende weitere zu verändern.*

**13.** Wiederhol den Weg von Anfang zum Schluss und umgekehrt mindestens drei Mal, ohne auf ein Hindernis zu stoßen.

**14.** Herzlichen Glückwunsch! Du hast es geschafft!

Gönn dir eine kleine Pause, wirf vielleicht einen Blick aus dem Fenster, bevor du das Ergebnis deiner Arbeit von außen betrachtest.

Bist du zufrieden? Oder möchtest du etwas ändern? Wenn ja, dann tu es! Nummerier die Karten, so dass du sie später, wenn du weiterarbeiten möchtest, wieder in der richtigen Reihenfolge auslegen kannst.

*Die Arbeit mit der Zielstrategie ist Teil meines Seminars „Einfach schreiben – Der Weg zum eigenen Buch“, die Termine stehen auf meiner Website [www.klaus-eckardt.com](http://www.klaus-eckardt.com).*

*Fragen zur Zielstrategie kannst du mir gerne per E-Mail schicken ([post@klaus-eckardt.com](mailto:post@klaus-eckardt.com)). Für alle, die intensiver mit dieser und anderen Methoden arbeiten möchten, biete ich auch individuelle Schreibcoachings an.*