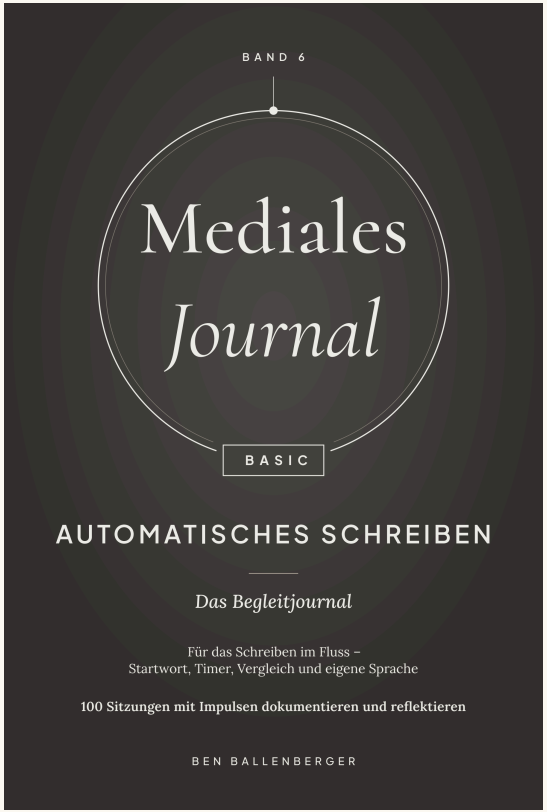


EINBLICK

Mediales *Journal*

AUTOMATISCHES SCHREIBEN BASIC

Das Begleitjournal: 100 Sitzungen dokumentieren und reflektieren – im Fluss schreiben, mit Abstand lesen, mit Impulsen und Einstimmungen

472 Seiten · 100 Sitzungen · 6 × 9 Zoll · cremefarbenes Papier · Ben Ballenberger

AUF EINEN BLICK

Was dieses Journal ausmacht

- Für alle, die automatisch schreiben
- 100 Sitzungen, jede auf vier Seiten
- Ein eigener Impuls zu jeder Sitzung
- Fluss und Vergleich, Timer und Punktraster
- Erster Blick und Nachlese mit Abstand

GEMEINSAM IN ALLEN JOURNALEN

- Sitzungen statt Kalendertage
- Ehrlich dokumentieren – auch das, was nicht verstanden wurde
- Anonym oder unter Pseudonym führbar
- Nummernfeld auf dem Buchrücken
- Taschenbuch und Hardcover

DAS HERZSTÜCK

Impuls, Kopfleiste, Raum zum Schreiben

Oben der Impuls, darunter Startwort oder Frage, der Zustand vorher, der Einstieg und der Timer. Danach folgt Punktraster, so groß und schwungvoll, wie deine Schrift kommt.



DER IMPULS

Hundert eigene Übungen

Jeder Impuls sagt in einem Satz, wozu er dient, führt in fünf Schritten durch die Sitzung und nennt eine Variante – und was du tun kannst, wenn nichts kommt.



IMPULS 2 · ANKOMMEN IM FLUSS

Ein Wort, fünf Minuten

Der Fluss beginnt selten von allein. Ein einzelnes Startwort gibt der Hand eine Richtung, ohne ihr ein Ziel zu setzen.

1. Stimm dich ein, sprich den Einstieg und stell den Timer auf fünf Minuten.
2. Schreib oben ein Startwort auf, das dir gerade einfällt. Wähl nicht lange.
3. Setz den Stift darunter und schreib los. Halte nicht an, auch wenn sich Sätze wiederholen.
4. Reißt der Faden, schreib das Startwort noch einmal und mach von dort weiter.
5. Beim Signal hörst du auf, auch mitten im Satz. Lies nicht zurück.

VARIANTE	Nimm dasselbe Startwort in einer späteren Sitzung noch einmal. Ob sich die Texte gleichen, zeigt erst der Zwischenblick.
WENN NICHTS KOMMT	Schreib auf, was du gerade hörst, siehst oder spürst, bis sich ein anderer Satz dazwischenschiebt. Auch ein Text über die Stille gehört dazu.

GLEICH DANACH

Der erste Blick

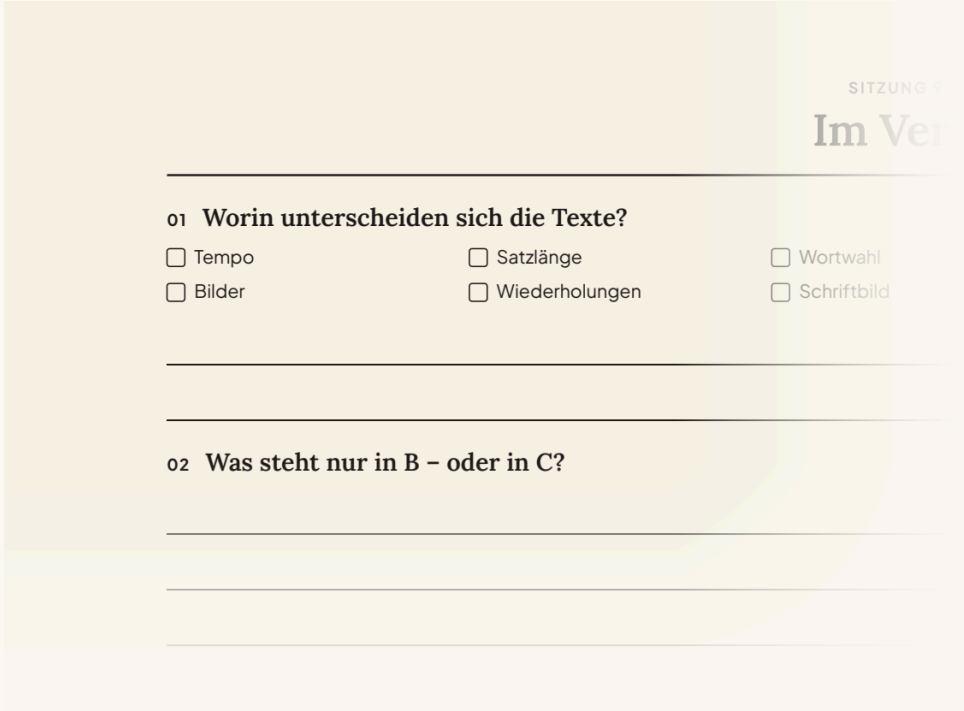
Wie lange hast du geschrieben, wie floss es, welches Wort fällt auf? Dazu eine Nachlese, die du erst beim Zwischenblick mit Abstand ausfüllst: Text, Wirkung, Herkunft.



KOPF UND HAND

Der Vergleich

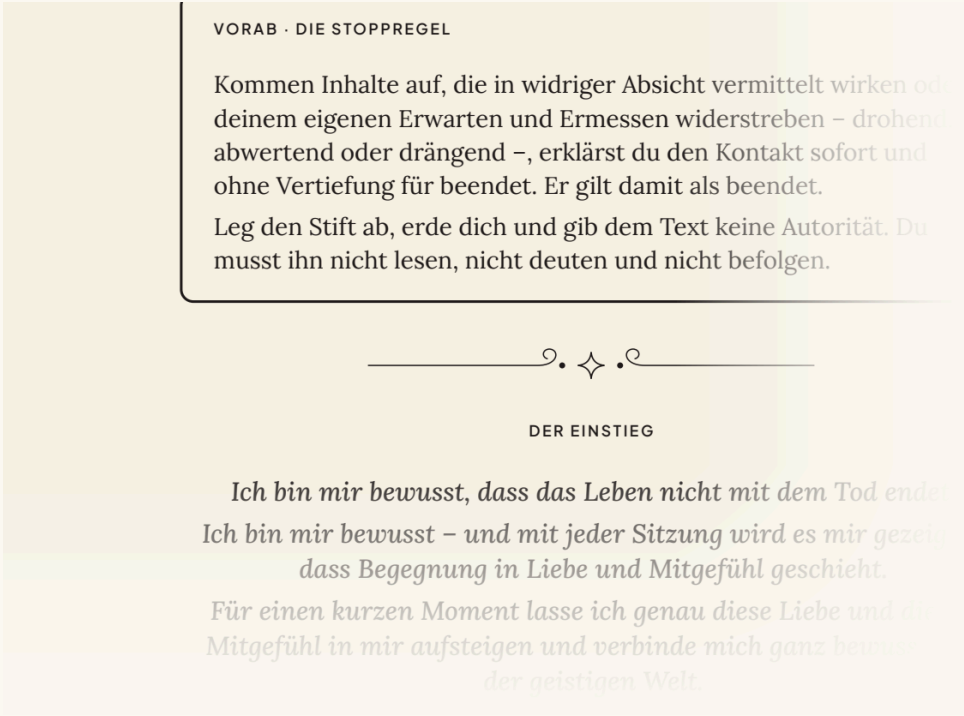
Erst antwortest du bewusst aus dem Kopf, dann schreibst du im Fluss – wahlweise noch mit der anderen Hand. Danach legst du die Texte nebeneinander.



SICHERHEIT

Einstieg und Stoppregel

Eine klare Regel für den Fall, dass etwas nicht stimmt, und drei Sätze für den Einstieg. Welche Herkunft du einem Text zuschreibst, bleibt offen.



VORAB · DIE STOPPREGEL

Kommen Inhalte auf, die in widriger Absicht vermittelt wirken od
deinem eigenen Erwarten und Ermessen widerstreben – drohend
abwertend oder drängend –, erklärst du den Kontakt sofort und
ohne Vertiefung für beendet. Er gilt damit als beendet.

Leg den Stift ab, erde dich und gib dem Text keine Autorität. Du
musst ihn nicht lesen, nicht deuten und nicht befolgen.

DER EINSTIEG

Ich bin mir bewusst, dass das Leben nicht mit dem Tod ende

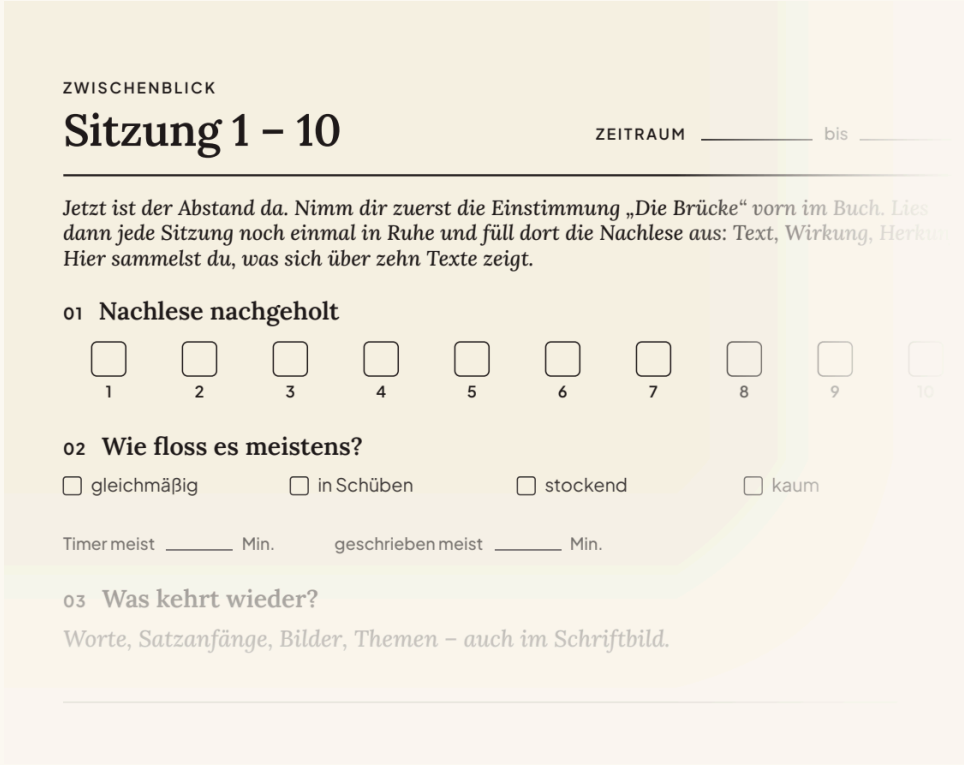
Ich bin mir bewusst – und mit jeder Sitzung wird es mir gezei
dass Begegnung in Liebe und Mitgefühl geschieht.

Für einen kurzen Moment lasse ich genau diese Liebe und di
Mitgefühl in mir aufsteigen und verbinde mich ganz bewus
der geistigen Welt.

NACH JE 10 SITZUNGEN

Der Zwischenblick

Zurückblättern, Nachlesen nachholen, sammeln, was wiederkehrt – und was du noch nicht verstehst, in die Truhe legen.



ZWISCHENBLICK

Sitzung 1 – 10

ZEITRAUM _____ bis _____

Jetzt ist der Abstand da. Nimm dir zuerst die Einstimmung „Die Brücke“ vorn im Buch. Lies dann jede Sitzung noch einmal in Ruhe und füll dort die Nachlese aus: Text, Wirkung, Herkun Hier sammelst du, was sich über zehn Texte zeigt.

01 Nachlese nachgeholt

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

02 Wie floss es meistens?

☐ gleichmäßig ☐ in Schüben ☐ stockend ☐ kaum

Timer meist _____ Min. geschrieben meist _____ Min.

03 Was kehrt wieder?

Worte, Satzanfänge, Bilder, Themen – auch im Schriftbild.

AUFBAU

472 Seiten, klar gegliedert

	Gebrauch	So nutzt du das Journal, Einstieg und Stoppregel, Einstimmungen, Zurückblicken, Die Brücke
I	**Hundert Sitzungen**	5 Themenblöcke mit Einführung, Einstimmung und 2 Zwischenblicken
II	**Meilensteine & Abschluss**	Meilensteine, Rückblick nach hundert Sitzungen, Notizen

ENDE DES EINBLICKS

Jede mediale Erfahrung verdient einen inneren Raum.

Das Mediale Journal gibt ihr auch einen äußeren.

Mediales Journal: Automatisches Schreiben BASIC · Taschenbuch 24,99 € · Hardcover 34,99 € · erhältlich bei Amazon

Automatisches Schreiben PRO ist das freie Protokoll mit 120 Sitzungen – zum Weiterschreiben ab Sitzung 101 oder für sich allein. PRO setzt BASIC nicht voraus.

ALLE DETAILS

mediales-journal.de/journale/automatisches-schreiben-basic/

© Ben Ballenberger · mediumism · Dieser Einblick darf unverändert weitergegeben werden.
Die gezeigten Abbildungen sind beispielhafte Ausschnitte. Für die Arbeit mit dem Journal ist das gedruckte Buch gedacht.