

Dein Dienstags-Beitrag für persönliches Wachstum



Wie hältst Du es mit dem Schriftlichen?

Hallo lieber Leser,

mit dieser Gretchenfrage möchte ich heute Deine Aufmerksamkeit auf das Schreiben lenken. Genauer gesagt auf das kreative oder konzentrierte Schreiben und den Wissenstransfer per **Stift** anstelle des Tippens.

Verschiedene Studien haben belegt, dass das händische Schreiben verschiedene positive Effekte auf kognitive Wirkungsweisen hat - zumindest im Vergleich zum Tippen. So gab es 2014 eine Studie, die untersucht hat, ob es Unterschiede bei der Beantwortung von Verständnisfragen gab, je nachdem ob die Probanden ihre Notizen handschriftlich verfasst haben oder getippt. Ergebnis war, dass diejenigen mit den handschriftlichen Notizen **deutlich besser abschnitten** als diejenigen, die ihre Notizen getippt haben. Stoffe und Inhalte werden also tiefer durchdrungen und verarbeitet und erinnert.

Das händische Schreiben kann das **Langzeitgedächtnis** besser unterstützen. Durch die beim Schreiben aktivierten feinmotorischen Prozesse werden im Gehirn mehrere Regionen angesprochen wodurch Inhalte tiefer gespeichert werden können.

Durch das händische Schreiben findet darüber hinaus eine **tiefer emotionale Bindung** zu den geschriebenen Inhalten statt. Dadurch steigt die Motivation, sich intensiv mit den Themen auseinanderzusetzen und die kognitive Festigung wird auch erhöht.

Wenn Du das handschriftliche Schreiben nicht mehr gewohnt bist, wird es sicher anfangs anstrengend sein, vielleicht sogar schmerzhaft. Ich kann mich noch erinnern, wie es in der Schule war, wenn ich viel schreiben musste und gerade am Anfang, wenn irgendwann die Hand regelrecht verkrampft war.

Es wird definitiv Deinen Alltag verlangsamen, weil das handschriftliche Schreiben mehr Zeit in Anspruch nimmt als das Tippen. Gleichzeitig hast Du dadurch **mehr Zeit**, über das Thema das Du bearbeitest nachzudenken und die Chance ist größer, **kreative Lösungen** zu finden. Im Endeffekt kann es also sein, dass Du aufgrund der höheren Lösungskompetenz sogar Zeit einsparst.

Mehr denn je ist es an der Zeit, out-of-the box zu denken. Mit dem händischen Schreiben hast Du die Chance, das starre Korsett der Zeilen zu verlassen und Deine Notizen und Texte durch Pfeile, Zeichnungen und Querverweise zu ergänzen. Aus einer Dimension werden so unmittelbar Zwei.



Es ist bestimmt nicht notwendig, ab sofort jeden Brief nur noch handschriftlich zu verfassen. Aber probier doch mal folgendes: eine persönliche Nachricht, die Du normalerweise per Mail schreiben würdest, zuerst handschriftlich verfassen. Ich wette, Du wirst feststellen, dass der Text deutlich überlegter und tiefgängiger sein wird.

Und für mich ist das Verfassen von inhaltlichen und Sachtexten dann, wenn es etwas tiefer gehen soll, eine Sache der Handschriftlichkeit. Was gibt es Spannenderes, als sich einem Thema zu widmen und ein weißes Blatt Papier zu nehmen um den ersten Schritt zu tun? Dieser Text ist übrigens auch mehrheitlich zuerst auf Papier entstanden.

Ich wünsche Dir eine wachstumsstarke Woche!
Dein **Philipp Krauslach**

Auf Social Media teilen



Website ansehen →

Diese E-Mail wurde mit Wix erstellt. [Mehr entdecken](#)