

Beate Forsbach

# Bücher schreiben mit Herz

Spuren deines Lebens hinterlassen

**Beate Forsbach**

# **Bücher schreiben mit Herz**

**Spuren deines Lebens hinterlassen**

**Mit einem Geleitwort von  
Ulrike Scheuermann**

**Edition Forsbach**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar

## **Edition Forsbach**

*Bücher mit Herz*

© Edition Forsbach, Bamberg 2024  
[www.edition-forsbach.de](http://www.edition-forsbach.de)

Coverbild: © fizkes – Adobe Stock  
„Buch mit Herz“: © Yü Lan – Fotolia.com  
Autorenfoto: © Theresia Berger, Präsenz-Fotografie, Dorfen

#### Abbildungen:

S. 29 © photocrew – Fotolia.com; S. 41 © trotzolga – Fotolia.com; S. 55:  
© thingamajiggs – Adobe Stock; S. 61: © gzorgz – Adobe Stock, © Martin Villadsen – Adobe Stock; S. 73: © Lealnard – Adobe Stock; S. 109: © lovelyday12 – Adobe Stock; S. 114: © Marek – Fotolia.com, © Petr Vaclavek – Adobe Stock; S. 132: © photolars – Adobe Stock; S. 147: © MedRocky – Adobe Stock; S. 173: © roxcon – Fotolia.com; S. 187: © lindawelsa – Fotolia.com

Die übrigen Abbildungen: © Dr. Beate Forsbach

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-079-2 (Print)

ISBN 978-3-95904-100-3 (E-Book)

## **EINE BESONDERE EINLADUNG**



Ich möchte dich persönlich einladen, meiner Facebookgruppe *Bücher schreiben mit Herz* unter [Facebook.com/groups/buecherschreibenmit Herz](https://www.facebook.com/groups/buecherschreibenmit Herz) beizutreten, wo du Motivation, tägliche Unterstützung und Hilfe bei allen Fragen rund ums Schreiben und Veröffentlichen als Verlagsautor und als Self-Publisher findest.

Du kannst mit mir persönlich auf [facebook.com/beateforsbach](https://www.facebook.com/beateforsbach) in Kontakt treten. Über meine Homepage [www.beateforsbach.de](http://www.beateforsbach.de) kannst du ein kostenloses einstündiges Beratungsgespräch buchen, in dem Verlegerin und Autor prüfen können, ob „die Chemie stimmt“. Denn das ist eine wichtige Voraussetzung für die Veröffentlichung deines Buches in meinem kleinen Verlag. Natürlich muss dann auch noch das Manuskript passen ...

Vielen Dank für dein wertvollstes Gut, deine Zeit. Ich freue mich darauf, mit dir in Verbindung zu treten und bald etwas über dein Buch zu hören!

Deine

Beate Forsbach

# INHALT

**Geleitwort von Ulrike Scheuermann** 10

**Vorwort** 14

**Einleitung: Dein Buch mit Herz** 20

## I. DEIN WARUM

**Warum willst du eigentlich ein Buch schreiben?** 31

Warum du dein Lebenswerk in die Welt bringen solltest 34

Wie ich mein Lebenswerk mit Büchern in die Welt bringe 36

## II. VON DEINER IDEE ZUM BUCHKONZEPT

**Deine persönliche Buchidee** 43

Dein persönliches Buch 44

So findest du Ideen für dein Buch 48

So findest du dein persönliches, ganz spezielles Thema 55

**Dein persönliches Buchkonzept** 58

Welche Art von Buch willst du schreiben? 58

Deine Zielgruppe: Für wen schreibst du dein Buch? 61

Was ist eigentlich ein Buchkonzept? 62

So findest du einen Titel für dein Buch 64

**7 Tipps von Claudia Behringer** 67

Wie du dein Buch mit Spaß und Leichtigkeit schreiben kannst

**7 Tipps von Marco Badilatti** 70

Wie du ein Buch über dein Lieblingsthema schreiben kannst

## III. DEIN LEBENSWERK IN DEINEM BUCH

**Dein Autorenprofil** 75

**Selbstmanagement – oder: Wie schaffe ich das?** 77

Erste Zweifel: Kann ich das überhaupt? 77

Einwände und Möglichkeiten 80

Organisation deines Buchprojekts 83

Zeitmanagement 88

Unterstützung beim Buchschreiben 96

**7 Tipps von Thomas Bank** 100

Wie du dein Buch mit Spaß und Leichtigkeit in kurzer Zeit schreiben und veröffentlichen kannst

**7 Tipps von Gabriele Vietze** 104

Wie du Spuren deines Lebens in einem Buch hinterlassen kannst

## IV. DEIN BUCH SCHREIBEN

**Plane dein Buch** 111

Brainstorming 111

Mindmap 113

Materialsammlung 116

Gliederung erstellen 119

Grundstrukturen einer Gliederung 122

<b>Schreib ein Exposé für dein Buch</b>	<b>126</b>
<b>... und wie wird ein Buch daraus?</b>	<b>131</b>
Die erste Rohfassung	132
Überarbeiten des Textes	134
Andere lesen lassen	143
Abbildungen und Zitate	144
<b>7 Tipps von Angelika Rau</b>	<b>146</b>
Wie du etwas Bleibendes von dir in einem Buch hinterlassen kannst	

## V. DEIN MINDSET: DU SCHAFFST DAS!

<b>Anfangen, durchhalten und niemals aufgeben</b>	<b>151</b>
Warum es wichtig ist, dir selbst viel zuzutrauen	151
Ist das alles, was du erreichen willst?	154
Selbstzweifel	158
Ich habe eine Krise!	159
Geduld, Durchhaltevermögen	160
Lust und Frust beim Schreiben	164
Mutmacher und Stärkungsmittel	168
<b>7 Tipps von Ulrike Scheuermann</b>	<b>171</b>
Schreibblockaden verstehen und lösen	

## VI. DEIN BUCH VERÖFFENTLICHEN

<b>Die Veröffentlichung deines Buches</b>	<b>177</b>
Verlag, Selfpublishing oder Selbstverlag?	177
So findest du einen Verlag	181
„Verlag sucht Autoren“	182
Finanzielles	184

## VII. MARKETING FÜR DEIN BUCH

<b>Dein Buch ist endlich fertig!</b>	<b>189</b>
Du und dein Buch werden bekannt	190
Vermarktung und Selbst-PR	191
<b>Buchmarketing – Möglichkeiten und Beispiele</b>	<b>193</b>
<b>Tipps für eine erfolgreiche Buchpräsentation</b>	<b>205</b>

## ANHANG

<b>Ende des Buches: Vom Glück des Schreibens</b>	<b>212</b>
<b>Gastautoren und ihre Bücher</b>	<b>214</b>
<b>Kleines ABC des Bücherschreibens</b>	<b>220</b>
<b>Auswahlbibliographie</b>	<b>230</b>
<b>Zur Autorin</b>	<b>234</b>
<b>Danke</b>	<b>236</b>
<b>Exklusives Autoren-Mentoring</b>	<b>238</b>

## GELEITWORT VON ULRIKE SCHEUERMANN



Warum schreibt jemand eigentlich ein Buch? Warum tun sich Menschen das an? Der Aufwand ist immens. Er übersteigt nach meiner Erfahrung mit unzähligen Autorinnen und Autoren – angehenden und sogar „Wiederholungstätern“ – den anfangs erwarteten Aufwand fast immer. Leicht wird aus einem halben Jahr ein ganzes oder noch viel mehr.

Dabei wird mit großem Engagement geschrieben und umgeschrieben, sich begeistert, neu geordnet und aussortiert, diskutiert, gehadert, gegrübelt, gezweifelt.

Zum Glück ist dieser Prozess nie umsonst. Vielmehr findet dadurch eine zunehmend tiefere Durchdringung und Weiterentwicklung statt: der Inhalte, des Themas und der schreibenden Person.

Auch du wirst ein veränderter Mensch sein, wenn du dein (erstes) Buch gedruckt in den Händen hältst oder es zum ersten Mal am Bildschirm in fertiger Form, mit Cover, Buchrückseitentext und all den Seiten im Innenteil siehst.

Daneben aber ist der ganze Aufwand für ein Buch aus einem weiteren Grund nie umsonst: Bücher sind Herzensprojekte.

Nicht umsonst trägt die gesamte Buchreihe von Beate Forsbach den Titel *Bücher schreiben mit Herz*. Gerade diese Herzensprojekte begleitet und

fördert sie. In diesem Buch mit einem besonderen Fokus: Spuren hinterlassen.

Damit thematisiert sie ein Motiv, das mir in der Begleitung von Autorinnen und Autoren stets neu begegnet: Die Schreibenden wollen mit ihrem Buch Spuren ihres Wirkens, ihrer Berufs- und Lebenserfahrung, ihrer Person hinterlassen. Erfahrungen, Erkenntnisse, Weisheit weitergeben. Ob in Form eines Ratgebers, einer Autobiografie oder eines Romans: Es geht um das Einzigartige, das in dieser Form noch nicht existiert.

Manchmal ist das ein herausragendes Ereignis, etwa eine große Lebenskrise und das, was daraus folgt, die Stoff für ein ganzes Buch hergibt. Manchmal die autobiografische Reise durch ein abenteuerliches oder nur äußerlich ruhiges Leben. Oder es ist eine Erkenntnis, eine Methode, ein Konzept, eine Theorie oder ein Vorgehen, das weitergeben werden soll.

Spuren zu hinterlassen erfüllt mit Sinn. Es ist ein tiefes, menschliches Bedürfnis. Aus einem wichtigen Grund.

Wenn wir ahnen oder uns vorstellen, was nach unserer Zeit von uns bleibt, was wir weitergegeben und hinterlassen haben, verstehen wir unser persönliches „Wozu“. Als Teil einer erfüllten Lebensaufgabe kann das Spuren-Hinterlassen dann zentral sein.

Solche Spuren sind etwa gemeinsame Erlebnisse, Erkenntnisse und Weisheit, Geld und Güter, Kinder oder eben auch etwas, was man geschaffen hat. Bei einem Buch kommt möglicherweise vieles davon zusammen.

Spuren zu hinterlassen ist nicht nur hilfreich, um einmal friedlich sterben zu können, sondern auch, um sich seiner selbst und seiner besonderen Gaben und Stärken bewusst zu werden.

So hilft das Spuren-Hinterlassen dabei, Selbstbewusstsein und Selbstwert zu entwickeln – darum dreht sich alles in einem Kapitel meines Buches

*Wenn morgen mein letzter Tag wär – So finden Sie heraus, was im Leben wirklich zählt* (Knaur Verlag). Ich zeige dort, warum jede und jeder von uns eine Spur hinterlässt.

Wir formen und verändern die Welt durch unser Dasein – nicht erst morgen oder nach unserem Tod, sondern schon heute, genau in diesem Moment.

Dieser Gedanke kann beruhigen – und manchmal vielleicht ein wenig Druck machen –, aber immer schafft er ein neues Bewusstsein für den eigenen Wert.

Niemand kann nämlich das, was nur DU der Welt geben kannst, genau so vermitteln. Es lohnt sich also, diese persönlichen Spuren aufzuspüren und einen Weg zu finden, um sie anderen zu hinterlassen.

Beate Forsbach steht als herausragendes Vorbild für eine enorm produktive Autoren- und Verlegerin-Tätigkeit mit Herz.

Sie hat selbst bereits 30 Bücher geschrieben und publiziert und mit ihrem Verlag über 100 anderen Autorinnen und Autoren dazu verholfen, Spuren zu hinterlassen.

Ihre Fähigkeit, Projekte zielführend fertigzustellen, ist beeindruckend und zeigt, wie viel auch im Alter von über 70 Jahren immer weiter möglich ist.

Damit ist sie perfekt geeignet, um auch dir das Spuren-Hinterlassen mithilfe dieses Buches zu erleichtern.

In dem Moment, in dem du dein eigenes Buch in den Händen hältst, wirst auch du voller Zufriedenheit und Stolz wissen: „Ich habe damit eine Spur hinterlassen“.

Was für ein starkes Motiv!

Nach 27 Jahren Erfahrung als Diplom-Psychologin und Begleiterin von Sachbuchprojekten in meiner Akademie für Schreiben kann ich außerdem sagen: Diejenigen Buchprojekte, die als Herzensprojekte einen persönlichen Sinn erfüllen, haben meist die besten Chancen auf diesen Moment.

Ich wünsche dir tiefe Fußabdrücke mit deinem Buch

Deine

Ulrike Scheuermann

***Ulrike Scheuermann**, Diplom-Psychologin, Autorin, Inhaberin und Leiterin der Akademie für Schreiben*

[www.ulrike-scheuermann.de](http://www.ulrike-scheuermann.de)

## VORWORT



*Was immer du erträumst, beginne es!  
Wagnis hat Macht, Genie und Zauberkraft!*

(Johann Wolfgang von Goethe, 1749–1832)

Dieses Buch ist der sechste Band in der Reihe *Bücher schreiben mit Herz*, die ich im Jahr 2016 begründet habe mit dem Buch: *Bücher schreiben mit Herz. Der kreative Weg zum eigenen Sachbuch. Für Coaches, Trainer und Therapeuten*. Die Perspektive erweiterte sich bald auf angehende Autoren, die ein Buch zu ihrem Business oder zu ihrem Unternehmen schreiben wollten. Und so hatte die zweite Ausgabe des Buches den Titel *Bücher schreiben mit Herz: Mit deinem Buch zum Expertenstatus*.

Das Motto *Bücher schreiben mit Herz* erfreute sich bald großer Beliebtheit, auch bei denjenigen Autoren, die ihr Buch mit Herz, aber nicht für ein Business schreiben wollten, und die sich auch nicht als Experte für ein Sachgebiet verstanden.

Mein erster Schreibratgeber *Der Traum vom eigenen Buch* richtet sich an Autoren aller Art, egal, ob sie ein Kinderbuch, einen Roman, eine Autobiographie, einen Ratgeber oder ein Sachbuch schreiben wollen – und so habe ich die beiden Titel verbunden. Denn es kamen immer mehr angehende Autoren in meine Seminare und Workshops, die einfach ihren *Traum vom eigenen Buch* verwirklichen, vor allem ein *Buch mit Herz* schreiben wollten.

Unter dem Motto *Bücher mit Herz* veröffentliche ich in meinem eigenen Verlag, der Edition Forsbach in Bamberg, Bücher mit positiven Gedanken für ein positives, gelingendes Leben. Seit über 17 Jahren begleite ich Autoren und angehende Autoren beim Schreiben ihres Buches – und oft auch beim Aufbau ihres Business. Dabei ist das eigene Buch neben der eigenen Website und ihrem Social-Media-Auftritt ein wichtiger Baustein für ihre Positionierung.

Das vorliegende Buch *Bücher schreiben mit Herz. Spuren deines Lebens hinterlassen* gehört nun zu einer neuen Staffel von Schreibratgebern für unterschiedliche Zielgruppen: Es richtet sich an Menschen, die ihr Lebenswerk aus Wissenschaft und Praxis mit einem Buch in die Welt bringen möchten. Damit können sie Spuren ihres Lebens hinterlassen – nicht nur für ihre Kinder und Enkel, sondern auch für all die Menschen, die Teil hatten an ihrem Lebenswerk, an den Freuden, am Glück, an den Erfolgen und auch an den Misserfolgen.

Vor allem aber schreiben sie dieses Buch auch für sich selbst – denn jedes Ende ist ein neuer Anfang: Wer mit seiner aktiven Berufstätigkeit aufhört, möchte all das, was er in seinem Leben geschaffen hat, bewahren. Was eignet sich dafür besser als ein Buch – ein ganz persönliches Buch mit Herz!

Als ich ganz junge Musiklehrerin an einem Gymnasium war, ließ ich ein Schulkonzert mit meinen Chören und dem Schulorchester aufnehmen, um damit eine Schallplatte zu produzieren: *Tanzmusik aus alter und neuer Zeit*, es ist ein Live-Mitschnitt des Schulkonzertes vom 9. Oktober 1980. Ich erinnere mich noch, was meine Kollegen im Lehrerzimmer dazu sagten: Wenn du mal pensioniert sein wirst, hast du wenigstens etwas in der Hand, was dich an deine Berufstätigkeit erinnert – wir haben gar nichts. Nun, mit 28 Jahren konnte ich mir noch nicht vorstellen, wie es mir heute, mit 71 damit geht.

Doch kürzlich rief mich der Dinslakener Pfarrer Ronny Schneider an und erzählte, dass er gerade die zweite Schallplatte des Ernst-Barlach-Gymna-



siums Dinslaken *Musik für dich* angehört hatte, die ich mit den Chören und dem Orchester im März 1984 anlässlich der Verabschiedung unseres geliebten Schulleiters Dr. Hermann Heyder heimlich produziert hatte. Die fertige Schallplatte wurde damals im Schulkonzert übergeben. Und ich erfuhr von Ronny Schneider so vieles über die Spuren, die ich damals gelegt hatte: Fünf seiner sieben Kinder waren durch meine Tätigkeit an die Musik herangeführt worden, und alle machen immer noch aktiv Musik, auch die inzwischen zahlreichen Enkelkinder.

Und ich bedauerte es, dass ich mein Buchprojekt *Musikunterricht kann gelingen. Lernen für das Leben nach der Schule* niemals umgesetzt hatte. Es sollte mein Vermächtnis an die Musikpädagogik sein, nachdem ich meine Dissertation *Fächerübergreifender Unterricht aus der Sicht des Faches Musik* 2005 publiziert und auf Fachkongressen vorgestellt hatte. Daraufhin wurde ich auf viele internationale Tagungen eingeladen, an denen ich nicht teilnehmen konnte. Ich hatte das Buch für 2014 geplant, aber in dem Jahr verstarb mein Mann nach langer Pflegezeit. Und irgendwann begrub ich diesen Traum, der jahrelang auf Platz eins meiner Wunschliste gestanden hatte.

Vor 13 Jahren habe ich meinen Verlag, die Edition Forsbach, gegründet, in dem ich Bücher mit positiven Gedanken für ein positives, gelingendes Leben publiziere. Und fast alle der bisherigen Autoren gaben als Motiv für ihr Buch an, Spuren hinterlassen zu wollen.

So hat *Claudia Behringer* mit ihrem Buch *Frei und stark. Warum Geld für Frauen wichtig ist*, ihr Lebenswerk in die Welt gebracht. Nachdem sie über 20 Jahre als Expertin für nachhaltige Finanzen mit Herz tätig war, hat sie sich im Alter von 66 Jahren mit ihrer Beratungstätigkeit neu positioniert: Als ihre besondere Mission erachtet sie es, Frauen den Mut zu machen, Geld als das anzusehen, was es ist – ein Mittel zur Zielerreichung und ein Spiegel der Wertschätzung und Beziehung zu sich selbst. In ihrem Buch zeigt sie ihren Weg auf von einem Leben in Armut zu ihrer persönlichen und finanziellen Unabhängigkeit.

Der schweizer Publizist *Marco Badilatti* hat im Alter von 78 Jahren mit seinem Buch *Vom Geschenk der Stille* Spuren seines Lebens hinterlassen, nachdem er als Journalist für Tageszeitungen und als selbständiger Kommunikationsberater von Behörden, Organisationen, Firmen tätig war und sich als Geschäftsleiter nationaler Dachverbände im Bereich der Umwelt- und Kulturpolitik sowie ehrenamtlich als Leiter eines Behindertenwerkes sowie in der Flüchtlingshilfe engagiert hat. Von Kindheit an hatte ihn das Thema *Stille* interessiert, deren Geheimnis und Botschaften er nun mit Fakten aus der Kulturgeschichte der Menschheit und Impulsen von Denkern, Religionsstiftern, Philosophen und Künstlern aus allen Epochen und Erdteilen erhellt. Durch sein Buch bringt er sein Lebenswerk in die Welt.

Die 70-jährige Diplom-Psychologin *Gabriele Vietze* hat mit ihrem Buch *Besser leben mit Stress* ebenfalls ihr Lebenswerk in die Welt gebracht, nachdem sie in ihrer über 20 Jahre langen Berufspraxis über 10.000 Menschen beraten und unterstützt hat, ihren Stress zu bewältigen und zu einer entspannten und gesunden Lebensweise zu finden. In ihrem zweiten Buch *Schulkinder im Stress. Wie Sie Ihr Kind stärken können* veröffentlicht sie Ergebnisse aus ihren Kursen mit Schülern, Eltern und Lehrern. Sie zeigt Ursachen, Auswirkungen und Bewältigungsstrategien, wie Eltern und Lehrer die Konzentration, Aufmerksamkeit und Ausdauer bei Schulkindern fördern können. Einen weiteren Schwerpunkt ihres Lebenswerkes wird sie mit einem dritten Buch zum *Mentalen Schlankheitstraining* in die Welt bringen.

Nach mehr als 10 Jahren ihrer Berufstätigkeit als MTA in einem klinischen Labor hatte *Angelika Rau* im Alter von 67 Jahren das Gefühl, dass es für sie noch etwas anderes geben müsste. Sie absolvierte verschiedene Ausbildungen und bringt mit ihrem Buch *Glücklichsein fühlt sich gut an. Es ist deine Entscheidung* ihr Wissen aus mehr als 15 Jahren Berufspraxis mit Kursen und Workshops für Entspannungsmethoden und positive Lebensgestaltung für ein glückliches Leben voller emotionalem Wohlbefinden sowie ihre persönlichen Erfahrungen eines guten und glücklichen Lebens in die Welt. Ergänzt werden die Texte durch Aquarelle und Acrylbilder der Autorin, die sich als Malerin ihres Lebens betrachtet.

Ich freue mich über den Beitrag meines (ehemaligen) Mentoring-Kunden und heutigen Bestseller-Autors *Thomas Bank*, dessen erstes Buch *Erfolgreich Krisen meistern. Wege zu mehr Gesundheit, Glück und Gelassenheit* im Juli 2020 erschienen ist. Das ist ein Sachbuch und ein Ratgeber, und er verarbeitet hier, wie er durch einen Burnout aus seiner bisherigen Lebensbahn geworfen wurde. Er zeigt den Lesern, wie er diese Krise als Chance für sich, seine Familie und sein neues Business genutzt hat. Mit seinem Buch hat er sein Lebenswerk in die Welt gebracht.

Die Diplom-Psychologin und Schreibpädagogin *Ulrike Scheuermann* gibt Tipps zum Verständnis und zur Lösung von Schreibblockaden, wie sie angehende und erfahrene Autoren erleben.

Genau wie der Band *Bücher schreiben mit Herz. Für deinen Traum vom eigenen Buch* und der Band *Bücher schreiben mit Herz. Schreib das Buch deines Lebens* ist das vorliegende Buch gedacht für diejenigen Autoren, denen es nicht vorrangig um ein Business und das entsprechende Marketing geht. Es richtet sich an Menschen, die bereits erfolgreich sind und nun ihr Lebenswerk in die Welt bringen wollen, um andere Menschen motivieren und begeistern, und damit die Welt ein wenig besser zu machen.

Der Band *Bücher schreiben mit Herz. Für deinen Erfolg im Business* dagegen richtet sich an Autoren und angehende Autoren, die ihre Sichtbarkeit und ihren Expertenstatus durch ein Buch deutlich steigern möchten.

Das *Workbook* ergänzt diese Reihe *Bücher schreiben mit Herz* – du kannst darin die Aufgaben des Buches bearbeiten und auch Notizen zu deinem Buchprojekt eintragen, z. B. Gedanken, Ideen, Hinweise, Literaturtipps, Internetseiten.

Alle Bücher basieren auf meiner langjährigen Erfahrung als Autorin, Buch-Coach, Autoren-Mentorin und Verlegerin. Du erfährst eine einfache Strategie, um mit Spaß und Leichtigkeit in kurzer Zeit dein erstes, fünftes oder auch 20. Buch zu schreiben, zu veröffentlichen und zu vermarkten.

Für diese neue Staffel habe ich mich entschlossen, das wertschätzende Du zu verwenden. Denn es geht um meine und deine Herzenssache: *Bücher schreiben mit Herz*, und da erlaube ich mir, dich als Leser zu duzen.

Eine Bitte habe ich noch: Schreib dein Buch nicht nur, um viele Leser zu gewinnen. Schreib, wer du bist, was du denkst und was dir ganz besonders am Herzen liegt. Schreib *dein ganz persönliches Buch mit Herz*. Dann wird der Erfolg sich nicht aufhalten lassen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg beim Umsetzen! Ich freue mich auf dein ganz persönliches Buch mit Herz!

Deine Beate Forsbach