

Hvad er flowskrivning?

- Flowskrivning er en metode, hvor du:
- Skriver uafbrudt i et bestemt tidsrum (typisk 5–20 minutter)
- Ikke stopper for at rette fejl, tænke eller redigere
- Lader tanker og ord flyde frit – også hvis de ikke giver mening

Det kan bruges til dagbog, idéudvikling, selvrefleksion, litterære projekter eller bare for at løsne op.

Hvordan adskiller det sig fra almindelig skrivning?

Flowskrivning	Almindelig skrivning
Spontan og ufiltreret	Struktureret og redigeret
Fokus på proces	Fokus på resultat
Ingen korrektur	Korrektur og omformulering
Ingen krav om sammenhæng	Ofte krav om logik og sammenhæng
Må godt være rodet	Skal være “pænt” eller klart
Handler om opdagelse og selvindsigt	Handler om formidling og forståelse
Tillader uperfekte tanker og følelser	Søger klarhed, præcision og konsistens
Ingen krav om genre eller struktur	Ofte fast struktur (fx artikel, oplæg, essay)
Kan være springende og associati	Skal typisk have logisk sammenhæng
Inviterer til sårbarhed og autenticitet	Kræver ofte en form for selvcensur eller polering
Er en proces i sig selv	Er ofte et middel til et mål (fx aflevering, rapportering, afklaring)

Flowskrivning handler ikke om at skrive noget godt – det handler om at skrive noget overhovedet

Gode og dårlige spørgsmål til flowskrivning

Sådan formulerer du et godt flowskrivningsspørgsmål (DOs):

Brug åbne spørgsmål – som starter med “hvordan”, “hvorfor”, “hvad hvis”, “hvad betyder det for mig” osv.

→ De inviterer til refleksion, ikke hurtige svar.

Gør det personligt – så det relaterer sig til dig som menneske eller din oplevelse som iværksætter.

→ Fx “Hvad er det egentlig, jeg længes efter i mit arbejdsliv?”

Brug tvivl og undren som drivkraft – de mest frugtbare spørgsmål starter tit med en undren.

→ Fx “Hvorfor føles det så tungt at skulle ‘sælge’ det, jeg brænder for?”

Tillad kompleksitet – et godt spørgsmål har ikke et entydigt svar.

→ Det inviterer til at undersøge, ikke at afgøre.

Formuler det enkelt – så det taler direkte til din egen indre stemme.

→ Jo mere hverdagsagtigt og ægte det lyder, desto bedre.

Dårlige spørgsmål til flowskrivning (DON'Ts):

Spørgsmål med ét rigtigt svar

→ “Hvad er den bedste strategi for at vækste min virksomhed?” (kan føles præstationsorienteret)

Spørgsmål med “burde”

→ “Hvad burde jeg gøre for at blive en bedre leder?” (aktiverer den indre kritiker)

Ja/nej-spørgsmål

→ “Er det her det rigtige tidspunkt?” (kan stoppe skriveflowet hurtigt)

Tekniske spørgsmål

→ “Hvordan strukturerer jeg mit CRM-system?” (meget konkret, egner sig bedre til research end til flow)

Flowskrivning – Spørgsmål til refleksion

Her er eksempler som du kan vælge at flowskrive på.

- 1. Hvad vil jeg egentlig skabe – og hvorfor?**
Kom ud over produkterne og ind til formålet. Hvad er det større billede?
- 2. Hvad længes jeg efter i mit arbejdsliv?**
Tryghed, frihed, anerkendelse, leg, ro... hvad kalder på dig?
- 3. Hvad er det, jeg ikke tør sige højt?**
Til mig selv, til andre, til verden?
- 4. Hvad ville jeg gøre, hvis jeg ikke var bange for at fejle?**
Slip forestillingen om konsekvens – og se hvad der dukker op.
- 5. Hvad forsøger jeg at bevise – og for hvem?**
Er der noget, du stræber efter at opnå, som i virkeligheden handler om anerkendelse?
- 6. Hvornår føler jeg mig allermest i flow?**
Genskab situationen – og se, hvad den siger om dine styrker.
- 7. Hvilke dele af mig selv får plads i mit arbejde – og hvilke glemmer jeg?**
Kreativitet? Humor? Omsorg? Uorden? Mod?
- 8. Hvad prøver jeg at kontrollere lige nu – og hvorfor?**
En mulighed for at opdage, hvor du spænder ben for dig selv.
- 9. Hvad ville min 80-årige version af mig selv sige om det her projekt?**
Giv plads til visdom og perspektiv.
- 10. Hvis jeg vidste, at det nok skulle lykkes – hvad ville jeg så gøre i dag?**
Fjern tvivlen – og skriv fra et sted med mod.



Trin 1: Flowskrivning

Sæt en timer på 5 - 20 minutter, vælg ét spørgsmål – og skriv uafbrudt. Der er ingen forkerte svar. Bare skriv det, der kommer. Du må ikke stoppe, rette eller tænke for meget – bare skriv.

Trin 2: Essens-skrivning

Læs din flowskrivning langsomt igennem. Sæt streg under det, der føles vigtigt. Skriv derefter en kort essens – det vigtigste du tager med dig.

Min essens (3-5 linjer):