

Glamour in meinen Adern - Das poetische Arbeitsheft

Ein poetisches Arbeitsheft zum Roman »Glamour in meinen Adern« by Rico ReWi Ein Geschenk für alle, die gelernt haben, ihr Licht zu sehen.

Impressum & Hinweise

Dieses kostenlose Workbook begleitet den Roman »Glamour in meinen Adern«. Private Nutzung und Weitergabe erlaubt. Keine kommerzielle Verwendung. © Rico ReWi • ricorewi.com Hinweis: Dieses Heft ist ein Raum für dich. Nimm dir Zeit. Schreib ehrlich.

Vorwort

Dies ist kein Testheft. Dies ist ein Spiegel in zarten Farben. Wenn du hier schreibst, schreibst du dich selbst in Licht. Es gibt keine richtigen Antworten – nur ehrliche.

“Dies ist dein Raum. Schreib ehrlich.”

Kapitel 1 - Wer bist du, wenn keiner hinschaut?

1) Spiegelmoment: Schreib fünf Dinge auf, die dich definieren – ohne Beruf, Status oder Geschlecht. 2) Schattenliste: Was würdest du gern zeigen, traust dich aber (noch) nicht? Warum? 3) Leon fragt: Was bedeutet »anders« für dich?

“Ehrlichkeit beginnt, wo Spiegel keine Lüge mehr sind.”

Kapitel 2 - Zwischen Masken und Wahrheit

1) Deine Bühne: Wo fühlst du dich am authentischsten? Wo spielst du eine Rolle? 2) Velvets Übung: Schreib eine Szene aus deinem Alltag, in der du Drag trägst – ohne Make-up. 3) Reflexion: Wie unterscheiden sich dein Bühnen-Ich und dein privates Ich?

“Drag ist nicht Verkleidung, sondern Bekenntnis in Farbe. – Velvet”

Kapitel 3 - Liebe, Akzeptanz & Grenzen

1) Herzfragen: Wann fühltest du dich zuletzt wirklich gesehen? Von wem – und wodurch? 2) Merts Challenge: Notiere drei Vorurteile, die du selbst (noch) hast. Wie baust du sie ab? 3) Samiras Satz: Wie bleibst du dir treu, wenn andere dich nicht verstehen?

“Stärke beginnt, wenn man zuhört. – Mert”

Kapitel 4 - Deine Stimme finden

1) Songtext-Übung: Schreib deine eigene Strophe zu »Ich bin das Licht« (4 Zeilen, ehrlich, roh). 2) Mias Aufgabe: Sprich deine Strophe laut. Wie klingt sie? Wie würdest du sie performen? 3) Reflexion: Welche Stimme hörst du, wenn du an dich denkst - deine oder eine gelernte?

“Manchmal reicht ein Wort, um Dunkelheit zu übertönen. - Mia”

Kapitel 5 - Familie & Vergebung

1) Erinnerung: Gibt es jemanden, dem du etwas sagen möchtest, aber nie konntest? Schreib den Brief. 2) Akzeptanz: Wie klingt »Annehmen« in deiner Sprache? 3) Abschluss: Notiere einen Satz, den du selbst gern hören würdest – lies ihn dir laut vor.

“Ich dachte, ich verlier ihn – dabei hätt ich ihn verloren, wenn ich’s nicht akzeptiert hätt. – Leons Vater”

Kapitel 6 - Dein persönlicher Glamour

1) Definition: Schreib deine eigene Bedeutung von »Glamour« (Tipp: Es geht nicht um Pailletten). 2) Kreativteil: Gestalte dein inneres Leuchten (Worte, Skizze, Collage-Idee). 3) Abschluss: Wie willst du dein Licht teilen? Wen oder was willst du sichtbar machen?

“Glamour ist kein Glitzer – es ist Haltung mit Lächeln. – Velvet”

Kapitel 7 - Zukunft & Vermächtnis

1) Was bleibt, wenn der Applaus verhallt? Notiere drei menschliche Spuren, die du hinterlassen willst. 2) Deine Fortsetzung: »Glamour in meinen ...« - Wie würdest du dein eigenes Buch betiteln? 3) Mein persönliches Motto: Formuliere einen Satz, der dich erinnert, wenn's dunkel wird.

“Wenn du ehrlich geschrieben hast, hast du dich schon verändert.”

Schluss

Mit Liebe, Rico ReWi

“Wenn du ehrlich schreibst, leuchtet es länger.”