

MAXIMILIAN HETSCH

ABSCHLUSS OHNE AUFSCHIEBEN SCHREIBBLOCKADEN LÖSEN



In 5 Schritten zur fertigen Haus-, Bachelor- oder Masterarbeit. Mit diesen bewährten Methoden schreibt sich deine Studienarbeit wie von selbst

ABSCHLUSS OHNE AUFSCHIEBEN — SCHREIBBLOCKEN LÖSEN

In 5 Schritten zur fertigen Haus-,
Bachelor- oder Masterarbeit. Mit diesen
bewährten Methoden schreibt sich deine
Studienarbeit wie von selbst

Maximilian Hetsch

© Copyright 2022 - Alle Rechte vorbehalten.

Rechtliche Hinweise:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt und nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Ohne die Zustimmung des Herausgebers darf der Leser keinen Inhalt dieses Buches ändern, verbreiten, verkaufen, verwenden, zitieren oder umschreiben.

Haftungsausschluss:

Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen dienen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu liefern. Die Leser erkennen an, dass keine rechtlichen, finanziellen, medizinischen oder professionellen Ratschläge erteilt werden. Durch das Lesen dieses Dokumentes stimmt der Leser zu, dass der Herausgeber unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

Inhalt

Einleitung

Grundlagenwissen: Über die Hintergründe von Schreibblockaden und Aufschieben

Eine Definitionsfrage: Ab wann werden Schreibblockaden und Aufschieben zum Problem?

Dein Vorteil: Wissenschaft verläuft in Schritten!

Blockaden wegen strenger wissenschaftlicher Vorgaben sind unnötig

Beim Schreiben: Einfach anfangen. Weniger denken.

Vom Rohtext zur Endversion

Vom Wortursprung her ist das Aufschieben etwas Positives

Fazit

1 | Planung: Schreibblockaden und Aufschieben durch strukturiertes Arbeiten und reichlich Freizeit vorbeugen

4-Säulen-Modell der Work-Life-Balance: Geistig ausgeglichen arbeiten und leben

Top-Hilfsmittel gegen Schreibblockaden #1 und Aufschieben #1:

Anleitung zur Findung einer optimalen Work-Life-Balance

Jetzt wird es konkret: Präzisen Zeitplan definieren

Top-Hilfsmittel gegen Aufschieben #2: Großes Ziel in Teilziele spalten, schrittweise agieren und Einhaltung des Zeitplans prüfen.

Fazit

2 | Knowhow: Schreibblockaden und Aufschieben durch genaue Kenntnis über wissenschaftliches Arbeiten vorbeugen

Innovative und untersuchbare Forschungsfrage definieren

Exkurs: Kreativitätstechniken zur Findung von Themen und Verhinderung von Schreibblockaden

Sich klar werden: Wie forschst du? – Über deinen Forschungsprozess

Gliederung anfertigen leicht gemacht!

Exkurs: So verhinderst du bis hierhin Schreibblockaden und Aufschieben!

Betreuung und Freunde sind ein Segen!

Fazit

3 | Rohtext: Die Imperfektion lieben lernen und Freiheiten genießen

Formatierungsangaben der Dozierenden als erster Baustein

Einfach losschreiben, denn es ist nur ein Rohtext

Top-Hilfsmittel gegen Schreibblockaden #2: Durch Stichpunkte das Schreiben in eigenen Worten erleichtern

Top-Hilfsmittel gegen Aufschieben #3: Perfektionismus ablegen und dadurch grandios performen

Fazit

4 | Zwischendurch: Selbstkritisch sein und Rohtext schrittweise „wissenschaftsreif“ machen

Möglicher Leichtsinn als Folge des Fortschritts

Störende Impulse, denen du nachgeben könntest

Top-Hilfsmittel gegen Aufschieben #5: 5 Tipps zur Förderung deiner Disziplin

Rohtext fertig? Schrittweise zur fertigen Ausarbeitung weiterentwickeln

Fazit

5 | Ruhezeit: Alles liegen lassen! Die grandiose Wirkung einer Auszeit vor dem Korrekturlesen

Deswegen solltest du die fertige Arbeit vor dem letzten Drüberlesen liegen lassen

Die Ruhe vor dem Sturm: Besondere Hürden des Korrekturlesens
Fazit

Schlusswort

Abbildungsverzeichnis

Tabellenverzeichnis

Quellen und weiterführende Literatur

Einleitung

Du hattest vor, um 7 Uhr morgens aufzustehen, in Ruhe zu frühstücken und um ungefähr 8 Uhr mit dem Schreiben deiner wissenschaftlichen Arbeit zu beginnen. Doch als der Wecker klingelt, hast du keine Lust und denkst dir, dass du dich später an deine Arbeit setzen kannst. Später sieht's dann so aus: Um 9 Uhr 30 aufwachen, in Hektik frühstücken und um 10 Uhr feststellen, dass du nur noch 2 Stunden Zeit hast, um pünktlich zum Training zu kommen. Dieses Zeitfenster lohnt sich natürlich nicht, um mit dem Schreiben deiner Arbeit zu beginnen. Also überbrückst du die Zeit bis zum Sport mit dem Schauen von *YouTube*-Videos. Nach dem Sport ist es 15 Uhr und das Essen steht an. Um 16 Uhr ist der Tag schon halb rum – da lohnt es sich kaum noch, mit dem Schreiben zu beginnen. Ein Tag vergeht, dann der nächste auf ähnliche Weise. Zwischendurch versuchst du, die Arbeit aufzunehmen, aber fühlst dich überfordert, weil du keine strukturierte Vorgehensweise eingeplant hast. Letzten Endes rückt der Abgabetermin für deine Arbeit näher und du verspürst enormen Druck, irgendwie schnell fertig zu werden, wobei die Qualität nicht mehr im Vordergrund steht. Der Hauptgrund für das Problem: Du hast die Arbeit regelmäßig aufgeschoben. Das Aufschieben (auch: Prokrastination) war eine Folge dessen, dass du beim Schreiben nie vorankommen konntest und Schreibblockaden hattest, weil du dir kein einziges Mal Zeit genommen hast, um dich ernsthaft mit deiner Arbeit zu befassen.

Ob es das Aufschieben ist oder du unter Schreibblockaden leidest: Studierende können Probleme in verschiedenen Dimensionen vor und bei dem Verfassen wissenschaftlicher Arbeiten erfahren. Dabei lässt sich nicht pauschalisieren, dass die Probleme bei den ersten Arbeiten größer sind, weil man wenig Übung

im Schreiben hat. Hin und wieder ist das Schreiben zu Beginn des Studiums sogar leichter, weil die Motivation besonders groß ausfällt.

Weil es kein allgemeines Gesetz für den Eintritt von Schreibblockaden und Prokrastination gibt, existiert ebenso keine allgemeine Hilfestellung, die sich mit 100-prozentiger Erfolgswahrscheinlichkeit anwenden ließe. **Du bist ein Individuum** – in deinen Erfolgen ebenso wie in deinen eventuellen Misserfolgen. So verhält es sich bei jedem Menschen und das ist fürs Erste vollkommen in Ordnung. Allerdings werden die individuellen Makel und Misserfolge genau dann zu einem ernsten Problem, wenn sie dir beim Erreichen eines großen Ziels wie beispielsweise dem Studienabschluss im Wege stehen. Eine solche Wirkung können Schreibblockaden und Aufschieben schlimmstenfalls entfalten.

Mit diesem Buch schlägst du den Weg in die richtige Richtung ein: **Du hast ein Problem erkannt und wirst es mithilfe der Ratschläge und Anleitungen in diesem Ratgeber beheben.** So rettest du nicht nur dein Studium, sondern steigerst deine Aussichten auf eine gute Benotung und einen maximal erfolgreichen Studienabschluss.

Wie aber kann es diesem einen Ratgeber, den du gerade liest, gelingen, bei derart hochindividuellen Problemen wie Schreibblockaden und Aufschieben zu helfen? Bei so vielen verschiedenen Leserinnen und Lesern mit jeweils anderen Ansprüchen und Voraussetzungen dürfte es doch unmöglich sein, dass dieser eine Ratgeber wirklich allen Lesenden hilft? Doch, der Ratgeber hilft jeder betroffenen Person!

Dieser Ratgeber folgt einer auf alle Fälle und Probleme übertragbaren Wahrheit: **Die Hilfe liegt im Prozess.**

Welcher Prozess? Der des wissenschaftlichen Schreibens. Tatsächlich ist die richtige Vorgehensweise beim wissenschaftlichen Arbeiten eine wirkungsvolle Maßnahme gegen Schreibblockaden und Aufschieben. Richtig ist dabei nicht

die Vorgehensweise, die du in nahezu jeder Anleitung zum wissenschaftlichen Arbeiten im Internet lesen kannst: Hier wird laufend eine Vorgabe zum wissenschaftlichen Schreibstil nach der anderen erklärt, sodass es eher überfordert als hilft. Alle wissenschaftlichen Anforderungen beim Schreiben auf einmal zu befolgen, hemmt die Kreativität und kann Schreibblockaden verursachen.

Die ideale Vorgehensweise beim wissenschaftlichen Arbeiten setzt bei der Vorbereitung des gesamten Forschungsprozesses an. Die Vorbereitung umfasst nicht nur eine sorgfältige Quellenrecherche, sondern auch den Entwurf einer Gliederung, die du von einer wissenschaftlichen Betreuungsperson an deiner Hochschule absegnen lässt. Außerdem ein wichtiger Teil der Vorbereitung: die **Work-Life-Balance**. Es ist naheliegend, dass zu viel Arbeit dich auslaugen und dir die Kreativität sowie Motivation nehmen wird – bei einigen tritt dieser Zeitpunkt der Erschöpfung schon nach wenigen Wochen ein, bei anderen erst nach Monaten oder Jahren. Doch früher oder später kommt die Ermüdung, die Schreibblockaden und Aufschieben begünstigt und zu ernstzunehmenden psychischen Erkrankungen wie z. B. Burn-out führen kann. Aus diesem Grund wird dich dieser Ratgeber ab dem zweiten Kapitel in eine ganzheitliche Vorbereitung des wissenschaftlichen Arbeitens einweisen, damit du deine Work-Life-Balance individuell planen und zuverlässig arbeiten kannst. Die Vorbereitungsprozesse werden dir auch die Forschungsarbeit an sich vereinfachen, denn die erstellte Gliederung wird dir eine präzise Anleitung dazu geben, wo du welche Inhalte zu verfassen hast – Schreibblockaden? Höchst unwahrscheinlich.

Mit der Vorbereitung ab dem zweiten Kapitel beginnend, wirst du in 5 Schritten durch den Prozess des wissenschaftlichen Arbeitens geführt, wobei nach und nach Risiken für Schreibblockaden und Prokrastination aus dem Weg geräumt werden. In jedem dieser Kapitel wird dir nicht nur der wissenschaftliche Arbeitsprozess detailliert erklärt, sondern werden dir auch

spezifische Hilfestellungen gegen einzelne Ursachen für Schreibblockaden und Aufschieben (z. B. Übungen, Tipps, Inspirationen & Ideen) gegeben. Wenn du eine spezielle Ursache für ein Problem (z. B. mangelnde Motivation oder geringe Selbstkontrolle) identifiziert hast, ermöglichen es dir diese spezifischen Hilfen, die passende Gegenmaßnahme zu ergreifen. Du findest die einzelnen Hilfen in diesem Ratgeber unter den Überschriften „Top-Hilfsmittel gegen Schreibblockaden“ oder „Top-Hilfsmittel gegen Aufschieben“.

Stelle dir die 5-schrittige Anleitung wie einen **Baum** vor, von dem sich **5 große Äste abzweigen**: Die großen Äste haben kleine weitere Verästelungen, denen du **nach Belieben folgen kannst, um die richtigen Tipps für dich persönlich abzuleiten**. Da es für Schreibblockaden und das Aufschieben vielfältige – sogar tiefenpsychologische – Gründe geben kann und nicht jeder Grund auf dich zutrifft, ist es nur allzu sinnvoll, dass du dir die für dich wichtigsten Inhalte aus diesem Ratgeber herauspickst.

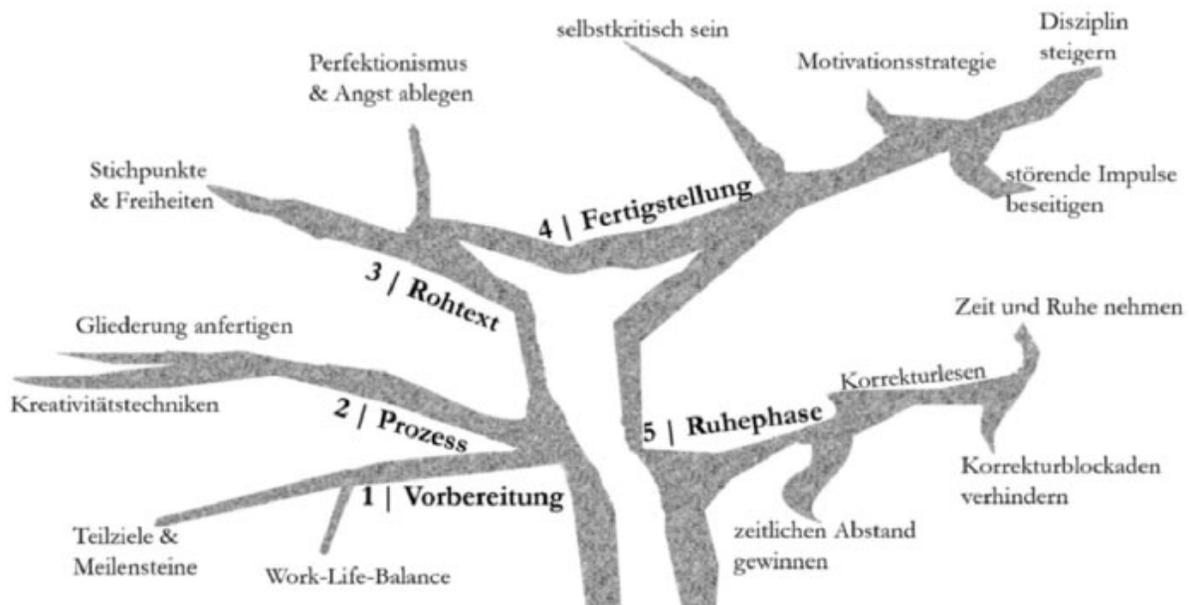


Abbildung 1: Aufbau des Ratgebers

Quelle: 2022, eigene Darstellung

Lies diesen Ratgeber trotzdem komplett und chronologisch durch, denn die Schritt-für-Schritt-Anleitung solltest du definitiv befolgen – schon allein, um eine ordentliche wissenschaftliche Arbeitsweise sicherzustellen und eine Arbeit mit rotem Faden sowie generell hoher Qualität zu erstellen. Apropos wissenschaftliche Arbeitsweise: Manchmal sind Unklarheiten bezüglich des wissenschaftlich adäquaten Arbeitens der Grund, weswegen Studierende einzelne Aufgaben oder die komplette Arbeit aufschieben. Dementsprechend findest du in diesem Ratgeber zahlreiche Hinweise, in denen kurz und einprägsam auf einzelne wissenschaftliche Vorgaben eingegangen wird. Die Besonderheit dabei ist, dass du nicht von Vorgaben überwältigt wirst, sondern diese langsam an den passenden Stellen vermittelt bekommst, sodass du sie schrittweise in deiner Arbeit umsetzen kannst, wodurch deine Arbeit angenehmer und leichter wird.

Stelle beim Lesen dieses Ratgebers fest, dass Schreibblockaden bei sorgfältiger Vorbereitung und Vorgehensweise unwahrscheinlich sind!

Erfahre zudem, wie du diese Vorbereitung und Vorgehensweise wissenschaftlich angemessen und dennoch nach individuellem Belieben durchführst!

Hängele dich von Kapitel zu Kapitel durch die Inhalte und finde Hilfsmittel für den idealen Umgang mit während des Arbeitens auftretenden Hindernissen!

Viel Erfolg dabei.

Grundlagenwissen: Über die Hintergründe von Schreibblockaden und Aufschieben

Dieses Einstiegskapitel dient zweierlei Zwecken: Zum einen erklärt es dir Hintergründe und Ursachen von Schreibblockaden und Aufschieben, zum anderen bietet es dir eine **Übersicht über die 5-Schritte-Anleitung** in diesem Ratgeber sowie die darin enthaltenen hilfreichen Maßnahmen gegen Schreibblockaden und Prokrastination.

- **Hintergründe und Ursachen**
Nicht jedem Menschen ist bewusst, wieso er eine Schreibblockade hat oder Aufgaben häufig aufschiebt. Sogar Menschen, die sich selbst und die eigene Psyche gut kennen, können wichtige Einflüsse auf ihr Handeln übersehen. Deswegen ist es sinnvoll, wenn du dieses Kapitel als eine Art „große Karte“ nutzt: Du lernst in diesem Buch viele Möglichkeiten kennen, um unbeschwert schreiben zu können und deine Aufgaben nicht mehr aufzuschieben. Eventuell findest du mit Hilfe dieser Karte einen Weg, der dir komplett neue Denkweisen und Methoden eröffnet, die du bislang noch nicht erwogen hast.
- **Übersicht über die Kapitel und Methoden**
Zwar hat dir die Einleitung dieses Buches bereits einen Eindruck von der Struktur des Inhalts gegeben, doch um die einzelnen Methoden

und ihre Anwendung nachvollziehen zu können, macht es sich für dich bezahlt, dieses erste Kapitel gründlich zu lesen. In diesem Kapitel werden die Themen des gesamten Ratgebers einzeln vorgestellt, wobei zu jedem Thema vermerkt wird, in welchen Kapiteln dich nähere Informationen und konkrete Handlungsempfehlungen zum Umgang mit Schreibblockaden und Aufschieben erwarten.

Während des Lesens wirst du wahrscheinlich manchmal denken: „Hey! Dieser Inhalt passt nicht wirklich zu mir. Da fühle ich mich nicht angesprochen.“ Wenn einzelne Aspekte und Erklärungen in diesem Buch nicht auf dich zutreffen, dann ist das vollkommen natürlich. Aufgrund der Vielfältigkeit der Leserinnen und Leser wird **auf sehr viele verschiedene Charaktertypen und Ursachenmuster für Schreibblockaden und Aufschieben eingegangen**, sodass sich nicht jede Person angesprochen fühlen wird. Lies auch die Inhalte aufmerksam, die nicht auf dich zutreffen, denn sie helfen dir erstens, weiteren Ursachen für Schreibprobleme vorzubeugen, und sind zweitens ein Schlüssel zur generellen Leistungsoptimierung.

Eine Definitionsfrage: Ab wann werden Schreibblockaden und Aufschieben zum Problem?

Sowohl Schreibblockaden als auch das Aufschieben treten in verschiedenen Ausprägungen auf. Nur, weil du mit dem Schreiben nicht vorankommst, liegt nicht automatisch eine Schreibblockade vor. Ein Beispiel verdeutlicht diesen Sachverhalt: Stelle dir vor, dass du die ganze Nacht an deiner Hausarbeit sitzt, den Tag darauf ebenfalls komplett durcharbeitest und dann eine Nacht Ruhe hast. Am nächsten Morgen machst du mit einem ähnlich hohen Pensum weiter. Wenn du irgendwann keinen klaren Gedanken mehr fassen kannst und

deine Schreibfähigkeiten aussetzen, ist es nur normal, denn du arbeitest schlicht und einfach zu viel.

Diese Erkenntnis beschert dir den ersten wichtigen Hinweis zur Prävention von Schreibblockaden: **Ohne einen Ausgleich in Form von sozialen Kontakten oder Hobbys** wird es für dich schwierig, langfristig gut zu performen. Es kommt infolgedessen meist zu **temporären Schreibblockaden**: Sie sind nur auf einen kleinen Zeitraum begrenzt, denn grundsätzlich verfügst du über gute Voraussetzungen zum Schreiben, aber du bist überarbeitet und dadurch gehemmt. Zur Lösung des Problems musst du nur ein paar Tage Pause einlegen und deine Kreativität wird wahrscheinlich wieder zurückkommen.

Hinweis!

Von einer dauerhaften Schreibblockade ist dann die Rede, wenn dir der Anfang deines Schreibprozesses gar nicht gelingt oder du trotz reichlich Freizeit und Erholung deine Arbeit nicht fortsetzen kannst.

Frage dich zur Identifizierung einer Schreibblockade zunächst, ob du eine nach deinem Ermessen gute Work-Life-Balance hast, denn sonst werden deine Kreativität und Leistungsfähigkeit im Keim erstickt, was mit der Zeit die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung eines Burnouts oder anderer psychischer Erkrankungen erhöht.

Ist eine gute Work-Life-Balance gegeben und du fühlst dich erholt, ist **erst dann von einer Schreibblockade auszugehen, wenn du dich mehrmals ohne Erfolg am Schreibprozess versuchst**. Falls du nur zwei halbherzige Schreibversuche startest, reicht das zur Identifizierung einer Schreibblockade noch nicht aus – der Tipp für diesen Fall lautet: Nimm dir an drei aufeinanderfolgenden Tagen und nach einem Tag Pause erneut an zwei

weiteren Tagen jeweils zwei bis drei Stunden in einer dir angenehmen Umgebung Zeit zum Arbeiten. Wenn du danach immer noch nicht vorankommst, könnte eine Schreibblockade vorliegen. Der Grund für die Blockade sind wahrscheinlich weder eine psychische Erkrankung noch eine Überarbeitung, sondern andere Aspekte, die in diesem Buch Anklang finden werden. Hierzu können mangelnde Kreativität, wenig Übung/Erfahrung im Schreiben sowie Ablenkung gehören.

Ähnlich wie mit den Schreibblockaden verhält es sich mit dem **Aufschieben**: Falls die Work-Life-Balance fehlt, wirst du wahrscheinlich dazu neigen, häufiger aufzuschieben, denn wenn dem Menschen etwas fehlt, strebt er zumeist unbewusst nach einem Ausgleich. In der Folge kann es dazu kommen, dass die **Arbeit, die einen zu großen Raum im Leben einnimmt, aufgeschoben** wird.

Wusstest du schon?

Das Problem ist manchmal nicht, dass die tägliche Anzahl der Arbeitsstunden größer als die Anzahl der Stunden für Freizeitaktivitäten ist. Wichtig ist zusätzlich zu der Quantität auch die Qualität: Wie verbringst du deine Freizeit? Quetscht du spontan ein Treffen mit Freunden in deinen Tagesablauf und bist geistig halb abwesend, weil du die ganze Zeit über an die noch nicht gemachten Aufgaben denkst? Das wäre ein Beispiel für eine nicht hilfreiche Freizeitaktivität.

Ohne dir die Planung deiner Freizeit vorschreiben oder jegliche Spontanität abwürgen zu wollen: Versuche mal, darüber nachzudenken, wie häufig du bereits in einer Lage warst, in der du aufgrund des Aufschiebens zwar Freizeit gewonnen hast, aber diese nicht so nutzen konntest, wie es bei einer sorgfältigen Planung der Fall gewesen wäre. Es fördert die Qualität deiner