

Tipps zur Bewältigung von Schreibproblemen

Im Folgenden finden Sie eine Auflistung von Tipps, die bei der Bewältigung von Schreibproblemen hilfreich sein können:

Schreibprozess anregen

- Schreiben durch regelmäßige Schreibübungen anregen (mögliche Übungen sind: Schreibtagebuch, Mind Maps, „Minitexte“, „Blitzexposé“)
- Erste Überlegungen schriftlich festhalten und in Stichpunkten notieren, die weitere Ausarbeitung kann im Verlauf erfolgen
- Eine Schreibgruppe gründen, um gemeinsam zu schreiben
- Geschriebenes nicht sofort löschen, erst nach Fertigstellung eines Abschnitts korrigieren

Technische Defizite beheben

- Informationen zur wissenschaftlichen Arbeit und den damit verbundenen Anforderungen einholen (z. B. Thema, Gliederung, Grundlagenliteratur, Aufbau/Umfang der Arbeit, zeitliche/formale Rahmenbedingungen)
- Kontakt zum Betreuer aufnehmen und aufrechterhalten
- Kompetenzen durch Selbsthilfeliteratur und Arbeitsblätter der Fachbereiche aufbauen
- Sich Feedback zum Geschriebenen einholen
- Vorhandene wissenschaftliche Arbeiten lesen, sich mit Struktur und Aufbau vertraut machen

Zeitmanagement verbessern

- Realistische Ziele und Teilziele setzen, einzelne Arbeitsschritte konkret formulieren
- Tages-, Wochen-, Monatsplan erstellen
- Pufferzeiten für Unvorhergesehenes einplanen
- Realistische To-do-Listen schreiben und schrittweise abarbeiten
- Im Anschluss an eine Schreibphase konkrete Aufgaben für den nächsten Tag schriftlich festhalten
- Auf die individuelle Leistungskurve achten: Erledigungen, wie z. B. Postgänge, Einkäufe, Haushalt, E-Mail-Korrespondenz, in Phasen geringer Leistungsfähigkeit ausführen

Arbeitsweise optimieren

- Rechtzeitig und regelmäßig Pausen einlegen (Pausenlänge an vorheriges Arbeitspensum anpassen)
- Arbeitsplatz sauber sowie aufgeräumt halten und nur für Schreibaktivitäten nutzen
- Ablenkungen am Arbeitsplatz reduzieren (z.B. Telefon und Handy lautlos schalten)
- Ordnung und Struktur in die Schreibmaterialien bringen

Motivation steigern

- Konkrete Belohnungen für Erreichtes einplanen und umsetzen
- Sich Unterstützung holen (z. B. durch Kommilitonen, Freunde, Familie)
- Sich die Ziele/Vorteile des Schreibens verdeutlichen (z. B. „Ich möchte den Schein bekommen“)

Überlastung vorbeugen

- Auf eine gesunde Lebensweise achten (dazu gehört z. B.: gesunde Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, genügend Schlaf, regelmäßige sportliche Aktivitäten und Bewegung)
- Positive Ausgleichsaktivitäten inkl. Treffen mit Freunden/Familie einbauen
- Entspannungsphasen einplanen (z.B. durch Entspannungsübungen)
- Belastungsfaktoren erkennen und soweit möglich reduzieren

Selbstzweifel reduzieren und realistische Ansprüche entwickeln

- Überhöhte Erwartungen reduzieren
- Nicht direkt die perfekte Formulierungen anstreben, sondern sich trauen, auch mal etwas ins „Unreine“ zu schreiben
- Positive Aspekte des Schreibens fokussieren und darauf aufbauen („Was klappt schon gut?“)
- Erste Fortschritte registrieren und anerkennen