

Werkstatt Wissenschaftliches Schreiben

Bettina Enhardt



Vorstellung:

Bettina Enhardt

**Kulturwissenschaften/Interkulturelle
Germanistik M.A.**

Schreibberaterin, Honorarprofessorin

ILIAS-Administratorin

Vorstellungsrunde

- ▶ Wie heißen Sie?
- ▶ Wo wohnen Sie?
- ▶ Wie viel Erfahrungen haben Sie bereits mit dem wissenschaftlichen Schreiben?

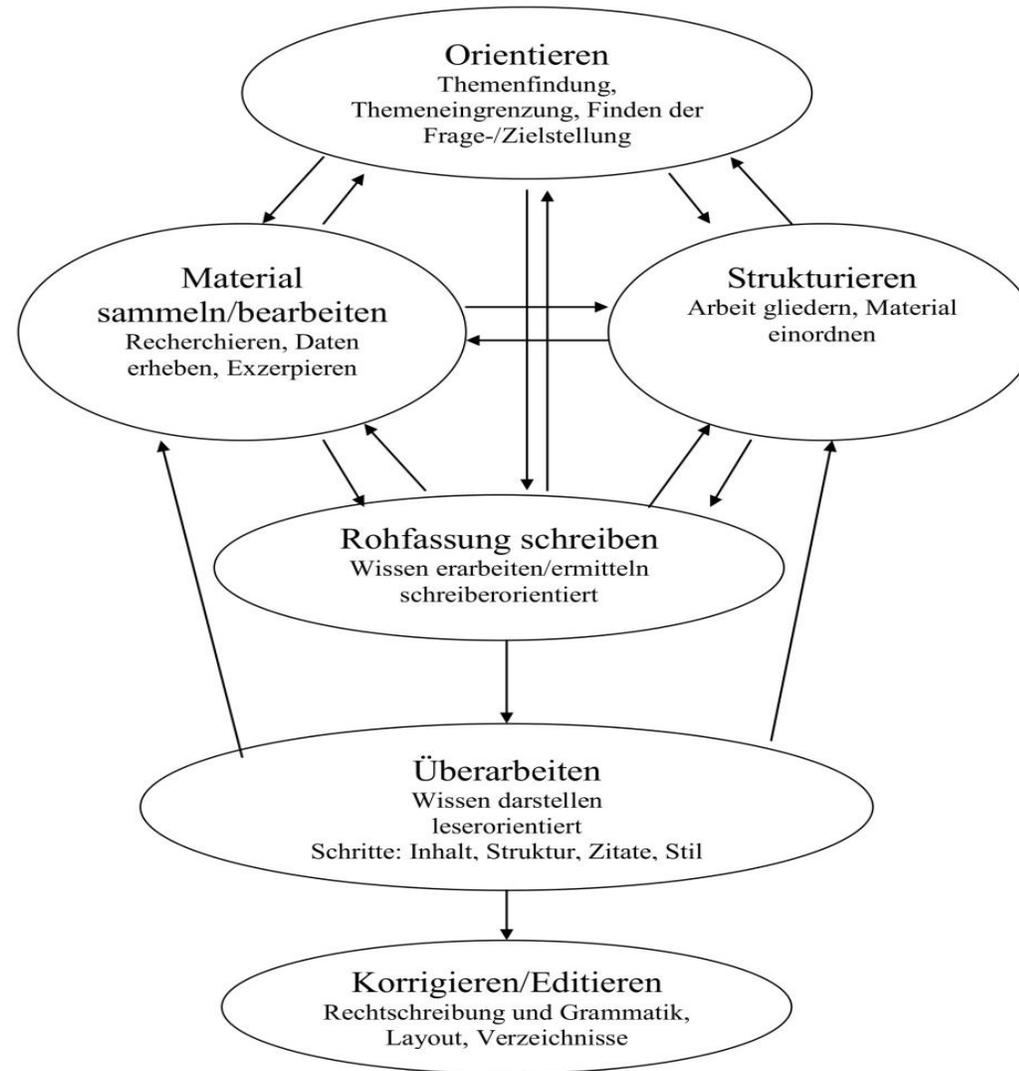
Besprechung der Transferprotokolle

- ▶ Bitte besprechen Sie in der Kleingruppe Ihre mitgebrachten Transferprotokolle.
- ▶ Was fällt Ihnen daran leicht?
- ▶ Was fällt Ihnen daran schwer?
- ▶ Wie wissenschaftlich sind Ihre Protokolle geschrieben?
- ▶ Welche Fragen bezüglich des wissenschaftlichen Schreibens haben sich dadurch für Sie gestellt?



Der wissenschaftlich e Schreibprozess

Der Schreibprozess

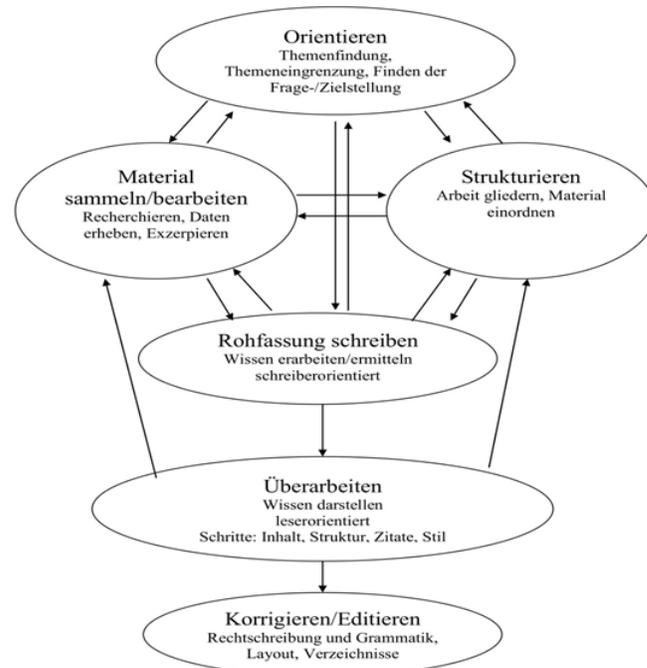


Die Pfeile repräsentieren die Rekursivität innerhalb des Prozesses und die wechselseitige Beeinflussung der einzelnen Phasen.

Abbildung Schreibphasenmodell: Darstellung von Nora Peters & Ella Grieshammer (nach Hayes/Flower 1980: 11 und Kruse 2005: 49f.)

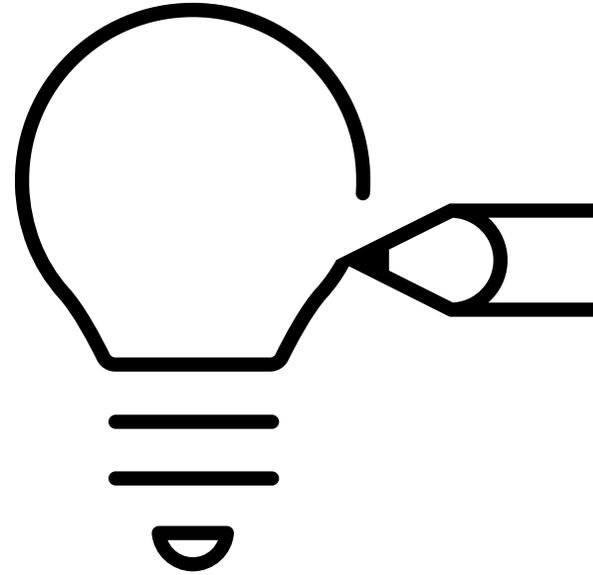
Der Schreibprozess-Tätigkeiten

Bearbeiten Sie das Handout „Schreibphasen“ und überlegen Sie sich, welche Tätigkeiten zu den jeweiligen Schreibphasen gehören.



Die Pfeile repräsentieren die Rekursivität innerhalb des Prozesses und die wechselseitige Beeinflussung der einzelnen Phasen.

Abbildung Schreibphasenmodell: Darstellung von Nora Peters & Ella Grieshammer (nach Hayes/Flower 1980: 11 und Kruse 2005: 49f.)



Schreibtechniken-Basics

Schreibtechnik „Freewriting“



Notieren Sie 3-5 Minuten lang alle Gedanken/Sätze/Satzanfänge/... die Ihnen im Moment einfallen.



Setzen Sie Ihren Stift nicht ab. Wiederholen Sie ggf. das letzte Wort oder schreiben Sie „*Weiß nicht*“



Lesen Sie sich das bereits Geschriebene erst durch, wenn Sie fertig sind.

Freewriting



offenes Freewriting (freies Schreiben, kein bestimmtes Thema)



Fokussiertes Freewriting (freies Schreiben zum bestimmten Thema)

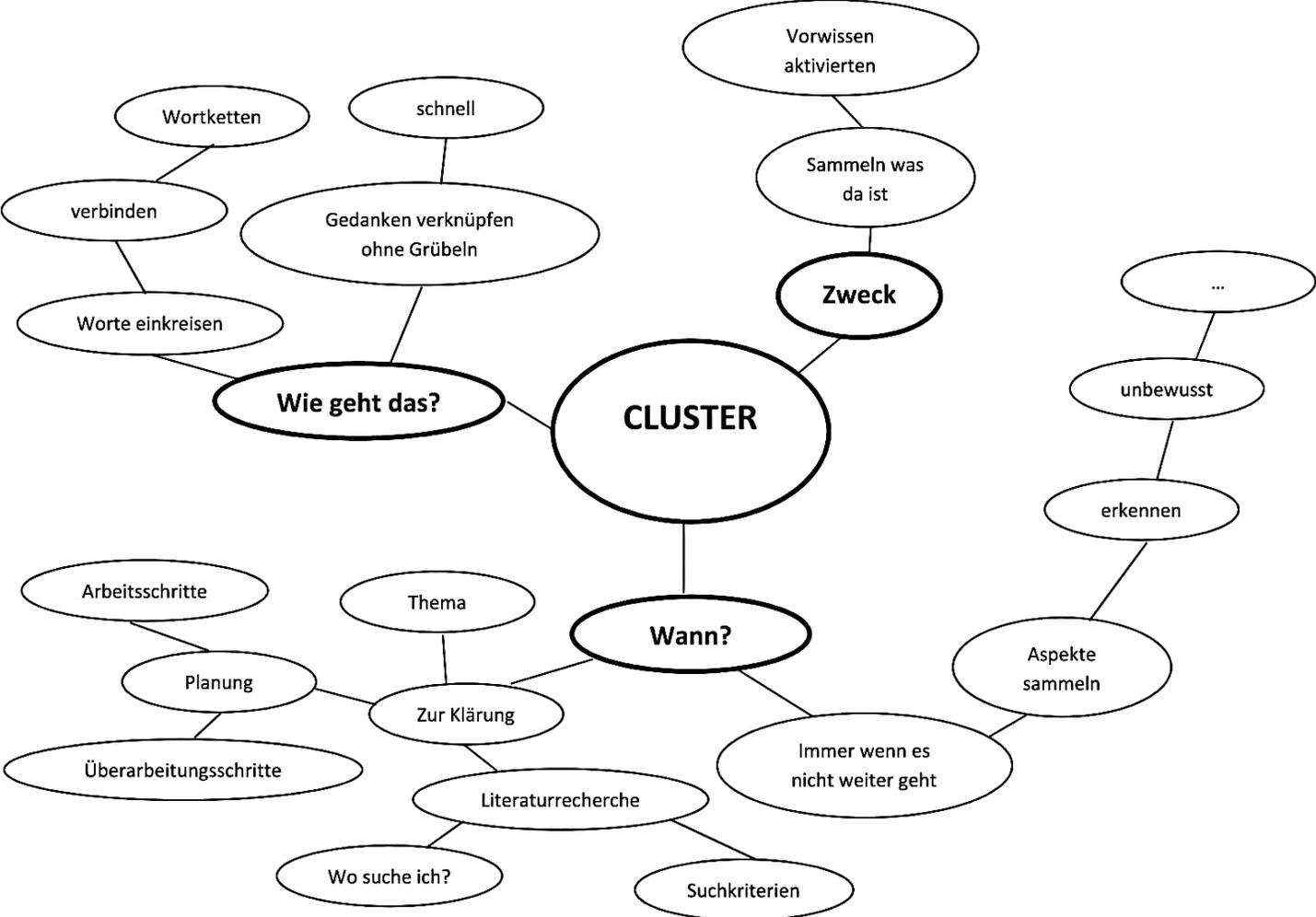


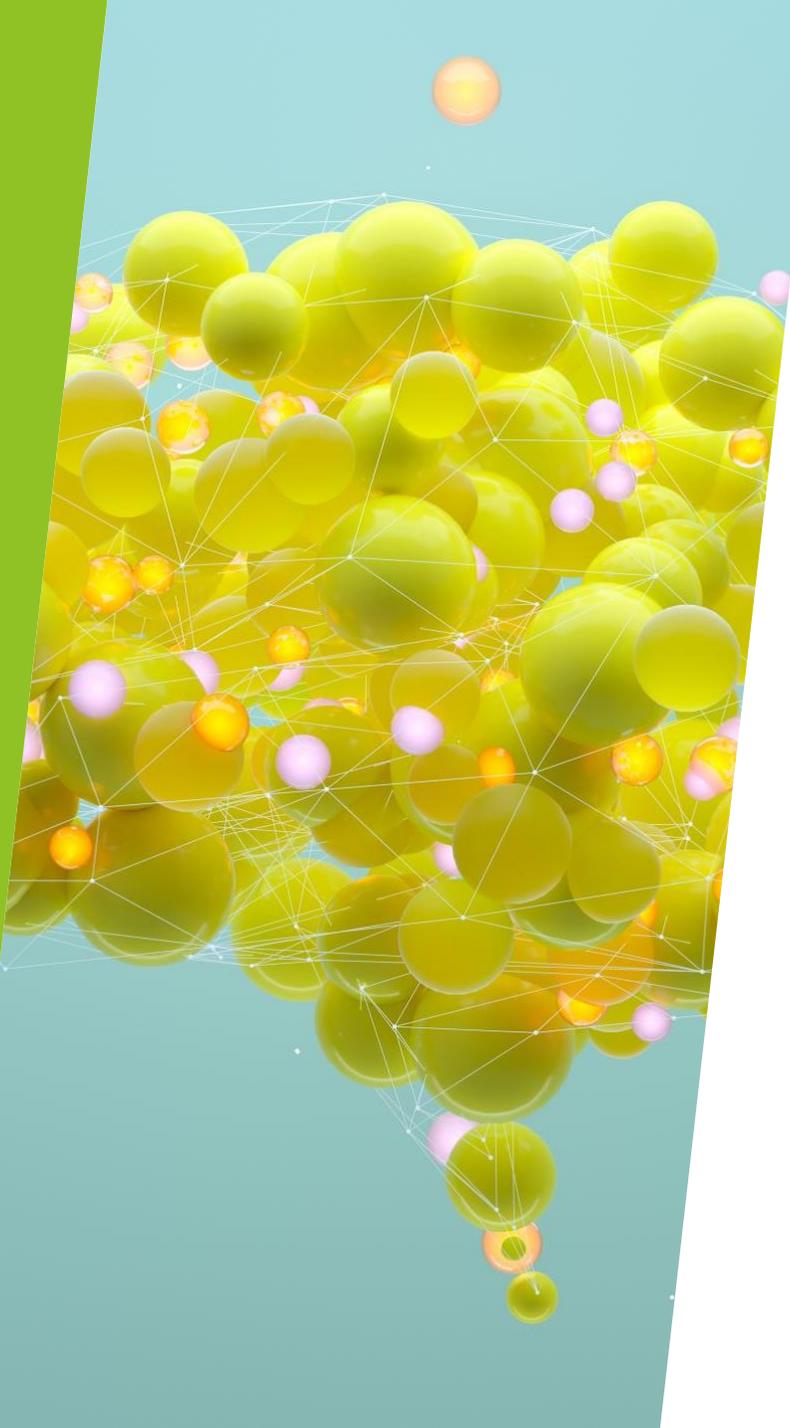
Wofür? In den Schreibfluss kommen, Gedanken zum Thema sammeln, Vorkenntnisse aktivieren, Spaß 😊

Schreibtechnik „Cluster“

- ▶ Schreiben Sie ein Kernwort in die Mitte Ihres Blattes. Kreisen Sie es ein.
- ▶ Schreiben Sie alles auf, was Ihnen zu diesem Wort einfällt: Wörter, Sätze, Gedanken, Gefühle.
- ▶ Kreisen Sie es ein und verbinden Sie es. Es entstehen „Wortketten“.
- ▶ Fällt Ihnen nichts Neues ein, dann beginnen Sie wieder beim Kernwort.
- ▶ Setzen Sie den Stift nicht ab. Fällt Ihnen nichts mehr ein, zeichnen Sie z.B. Verbindungslinien nach.

Schreibtechnik „Cluster“



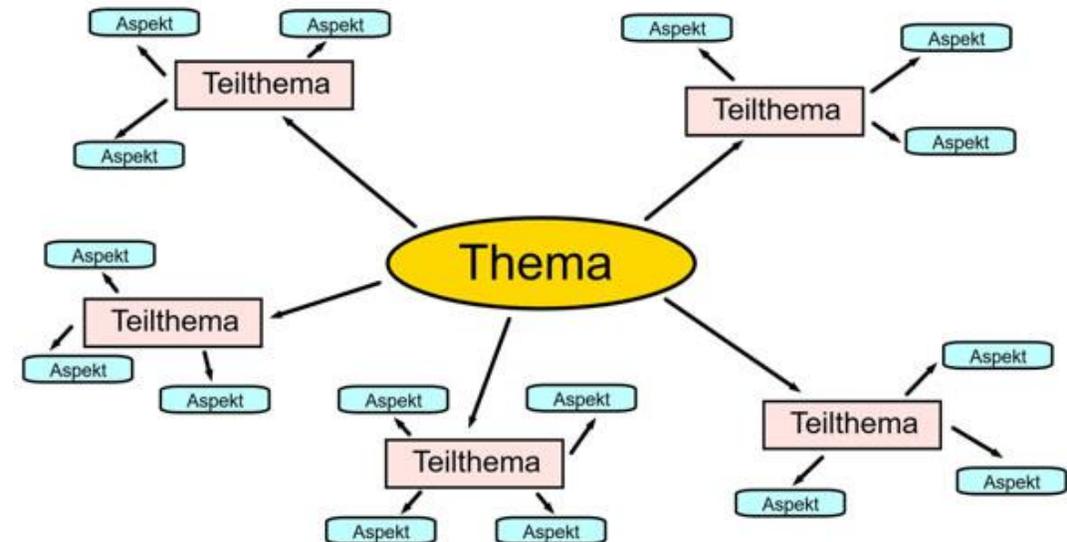


Mind-Mapping – Was ist das und wofür kann man diese Technik verwenden?

- ▶ Eine Mind-Map ist wörtlich eine Gedankenlandkarte. Sie zeigt einzelne Ideen, Inhalte, Gedankenpfade und deren Verbindungen.
- ▶ Mit dem Mind-Mapping kann man...
 - ▶ ...eigene Gedanken und Themen strukturieren
 - ▶ Ober- und Unterkategorien festlegen
 - ▶ einen Überblick erhalten
 - ▶ sich komplexe, abstrakte Themen aufbereiten
 - ▶ Texte verstehen
 - ▶ eigene Worte finden
 - ▶ viele Informationen gruppieren und miteinander in Beziehung setzen...

Wie funktioniert das Mind-Mapping?

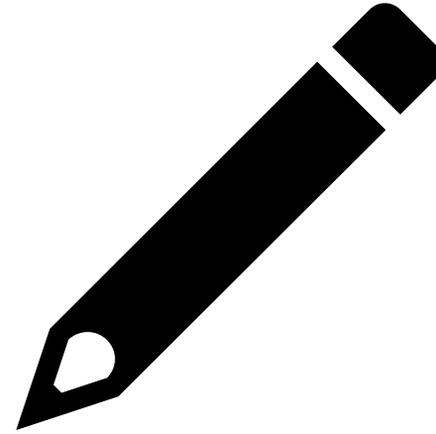
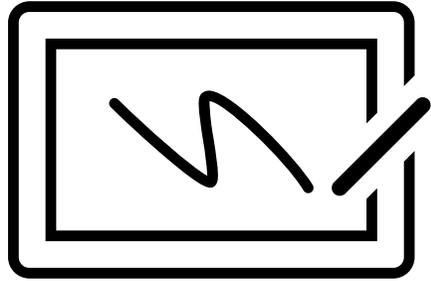
- ▶ Man schreibt in die Mitte des Blattes das Kernwort.
- ▶ Ausgehend von diesem schreibt man die weiteren Gedanken in Stichworten netzartig um dieses Kernwort, bildet Wortketten und Verzweigungen.
- ▶ Die wichtigsten Punkte werden als Äste direkt an das Kernwort gefügt, an die Hauptäste lassen sich Zweige mit Unterpunkten anbringen, weitere Verästelungen sind möglich.



Bildquelle: Uni Onsnabrück

Übung Schreibtechniken:

- ▶ Übung: Wählen Sie sich eine der drei Schreibtechniken und probieren Sie diese aus. Besprechen Sie anschließend in der Gruppe Ihre Erfahrungen und überlegen Sie welche Vor- und Nachteile diese Schreibtechnik hat.



Schreibtypen

Abenteurer/in, Eichhörnchen, Goldgräber/in oder Zehnkämpfer/in: Welcher Schreibtyp sind Sie?

Finden Sie es heraus, indem Sie die folgenden Fragen beantworten. Entscheiden Sie sich dabei pro Feld für einen Satz, der am ehesten auf Sie zutrifft.

(1) Der Start

- Ich lasse das Thema erst einmal in meinem Kopf reifen. (c)
- Ich schreibe zunächst alles auf, was mir zum Thema einfällt. (a)
- Ich sammle alles, was mit dem Thema zu tun haben könnte. (b)
- Ich schreibe verschiedene Textanfänge und entscheide mich später für eine Version. (d)

(2) Der Schreibprozess

- Ich entwickle meine Schreibideen über das Erstellen einer Gliederung. (c)
- Ich schreibe erst einmal drauflos, ohne mir Gedanken um die Struktur zu machen. (a)
- Ich schreibe an den Abschnitten, zu denen ich gerade Lust und die meisten Ideen habe. (b)
- Ich schreibe meine Textteile mehrfach neu. (d)

- Durch mehrere Textanläufe gelange ich Schritt für Schritt zum Kern dessen, was ich mitteilen will. (d)
- Es befriedigt mich zu sehen, wie der Text an allen Stellen zugleich wächst. (b)
- Ich bin beim Schreiben oft überrascht, auf was für Ideen ich komme. (a)
- Ich arbeite meine Gliederung Punkt für Punkt ab. (c)

(3) Die Endversion

- Ich benötige am Ende noch einmal Zeit, um den Text zu strukturieren. (a)
- Am Ende der Arbeit korrigiere ich nur noch kleinere Sachen. (c)
- Ich hebe alle Versionen von Textteilen auf, um am Ende zu entscheiden, welche die beste ist. (d)
- Ich muss meinen Text am Ende vor allem auf Wiederholungen prüfen und darauf hin, ob alle Gedanken zu Ende geführt wurden. (b)

Auswertung: Tragen Sie hier ein, wie oft Sie (a), (b), (c) oder (d) angekreuzt haben!

(a)	(b)	(c)	(d)



**(a) Der Abenteurer/die
Abenteurerin:
„Der Weg ist das Ziel.“**

Ihnen liegt es, drauflos zu schreiben
und Sie entwickeln Ihre Ideen oder
die Struktur Ihrer Texte gerne erst
während des Schreibens.

Schreib-Abenteurer sind zum
Beispiel die Schriftsteller André
Breton,

Martin Walser oder Siegfried Lenz.*



**(a) Der Abenteurer/die Abenteurerin:
„Der Weg ist das Ziel.“**

Vorteile Ihrer Arbeitsweise sind zum Beispiel:

- ▶ Sie schreiben frei und unbeschwert und es wird selten langweilig.
- ▶ Sie sind offen für neue Ideen, die Sie beim Schreiben oft auch finden.
- ▶ Sie können schnell sehen, dass Sie etwas geschafft haben



(a) Der Abenteurer/die Abenteurerin:
„Der Weg ist das Ziel.“

Einige Risiken, die Ihr Schreibverhalten mit sich bringt, sind:

- ▶ Sie schweifen leicht vom eigentlichen Thema ab.
- ▶ Sie müssen mehr Zeit für die Überarbeitung einplanen.
- ▶ Sie sehen das Ende nicht.





(b) Das Eichhörnchen: „Sammeln und Springen“

Wenn Sie überwiegend (b) angekreuzt haben, dann sind Sie ein Eichhörnchen, das heißt, Sie schreiben nicht von Anfang bis Ende, sondern mal an diesem und mal an jenem Textteil.

Zwischendurch unterbrechen Sie das Schreiben auch ganz, um erst mal weitere Informationen zu recherchieren.

Eichhörnchen sind zum Beispiel Ingeborg Bachmann, Günter Grass oder Thomas Mann.*

(b) Das Eichhörnchen: „Sammeln und Springen“

Vorteile Ihrer Arbeitsweise sind zum Beispiel:

- ▶ Sie sind flexibel und können an einer anderen Stelle weiterschreiben, wenn Sie nicht vorankommen.
- ▶ Die vielen kleinen Arbeitsschritte nehmen Ihnen die Angst vor dem großen Gesamtprojekt.
- ▶ Die Vorläufigkeit Ihrer Vorgehensweise verhindert lähmenden Perfektionismus.





(b) Das Eichhörnchen: „Sammeln und Springen“

- ▶ Einige Risiken, die Ihr Schreibverhalten mit sich bringt, sind:
- ▶ Sie können schwierige Textteile tendenziell unendlich vor sich herschieben.
- ▶ Sie können leicht den Überblick verlieren.
- ▶ Das Ende ist nicht absehbar.

(c) Der Goldgräber/die Goldgräberin:
„Planen und tiefschürfen“

- ▶ Sie machen sich am liebsten einen Plan, bevor Sie mit dem Schreiben beginnen und folgen diesem Plan während Sie schreiben.
- ▶ Motto: Mit der Schatzkarte in der Hand in der Tiefe schürfen auf der Suche nach dem perfekten Text.
- ▶ Goldgräber sind zum Beispiel die Schriftsteller Peter Handke und Hermann Hesse (planen im Kopf) oder Henning Mankell und Carl Zuckmayer (planen schriftlich).*



(c) Der Goldgräber/die Goldgräberin:
„Planen und tiefschürfen“

- ▶ **Vorteile** Ihrer Arbeitsweise sind zum Beispiel:
- ▶ Ihre Vorgehensweise ist übersichtlich und ermöglicht eine gute Zeitplanung.
- ▶ Sie können jederzeit den roten Faden Ihres Textes wiederfinden.
- ▶ Sie können Ihre Planung anderen gut erklären und im Team schreiben.



(c) Der Goldgräber/die Goldgräberin:
„Planen und tiefschürfen“

- ▶ Einige Risiken, die Ihr Schreibverhalten mit sich bringt, sind:
- ▶ Sie sind nicht offen für neue Ideen.
- ▶ Sie können sich in der Planung verlieren und fangen zu spät an zu schreiben.
- ▶ Es dauert lange, bevor Sie handfeste Ergebnisse in Form von Text sehen.



(c) Der Goldgräber/die Goldgräberin:
„Planen und tiefschürfen“

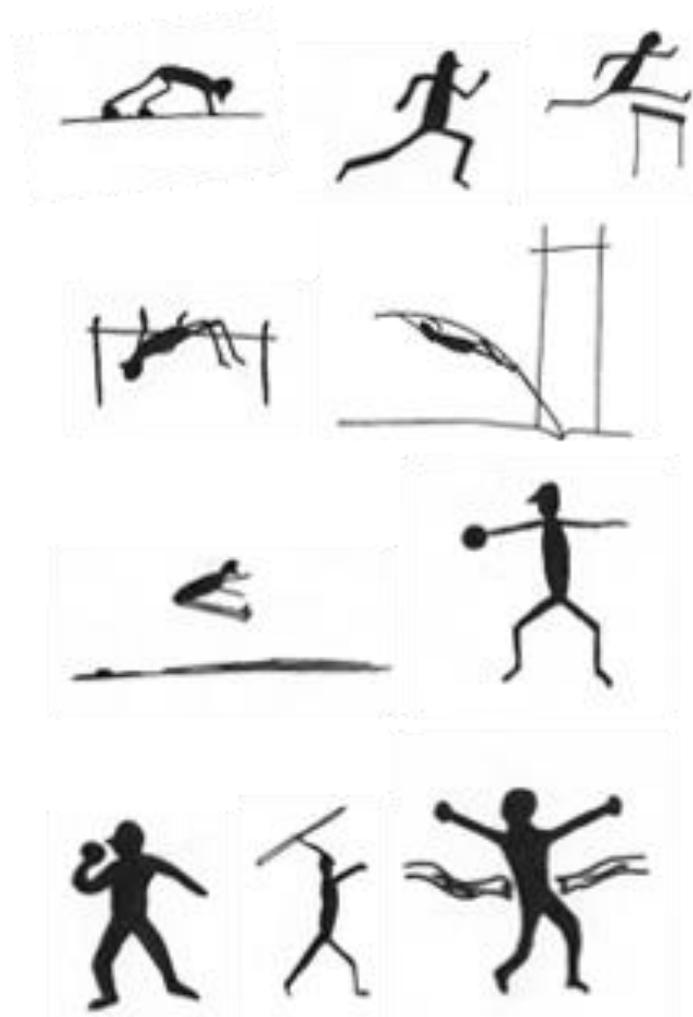
- ▶ Sie schreiben Ihre Texte in mehreren Versionen: Sie legen Ihre Textanfänge oder Textteile oft mehrmals weg und schreiben Sie dann neu.
- ▶ Mehrversionenschreiber sind zum Beispiel: Friedrich Dürrenmatt (ganze Bücher mehrfach geschrieben) und Heinrich Böll (Textteile mehrfach geschrieben).*



Der Zehnkämpfer/die Zehnkämpferin

„Mehrere Anläufe nehmen, um richtig auf den Punkt zu kommen.“

- ▶ **Vorteile** Ihrer Arbeitsweise sind zum Beispiel:
- ▶ Sie können unbeschwert schreiben ohne Perfektionsanspruch.
- ▶ Sie nutzen das Schreiben zum Denken.
- ▶ In der Endversion Ihrer Texte kommen Sie schnell auf den Punkt.





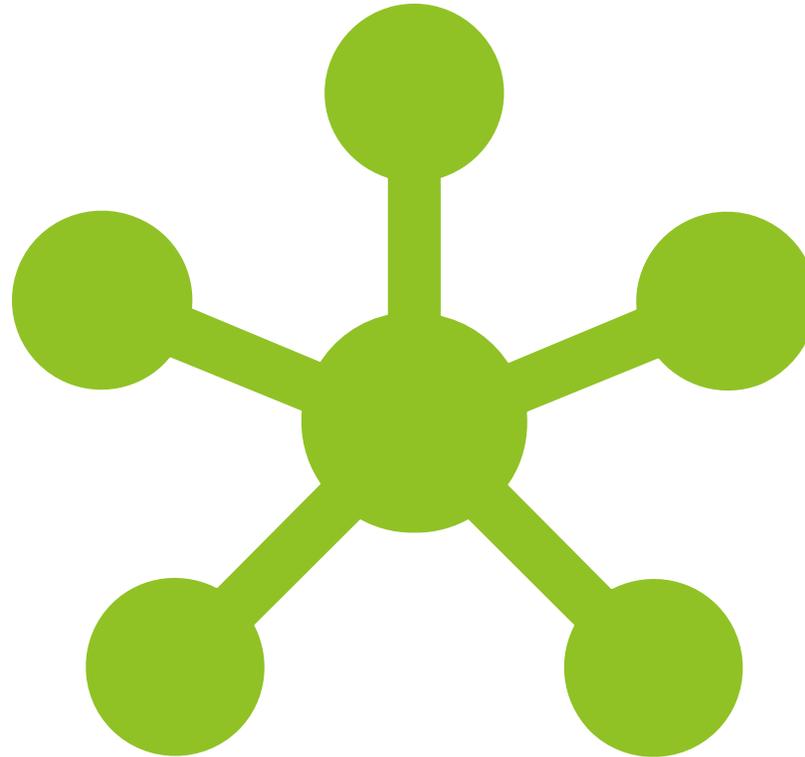
Textproduktion/ Rohtext

Textproduktion-Textstrukturen

- ▶ Textstrukturen zu entwickeln ist die Vorstufe der direkten Textproduktion.
- ▶ Textplanung und Textstrukturierung helfen:
 - ▶ Die Fragestellung zu konkretisieren
 - ▶ Den roten Faden zu finden und diesen auch beizubehalten
 - ▶ Einen schnelleren und wiederholten Einstieg in das Schreiben zu bekommen
 - ▶ Informationen nach Kapiteln zu sortieren

Schreibtechniken, die
beim Entwickeln von
Textstrukturen helfen:

- ▶ Fokussiertes
Freewriting
- ▶ Mindmap
- ▶ Cluster



Was passiert beim Verfassen akademischer Texte??

Bei der wissenschaftlichen Textproduktion müssen verschiedene Ebenen berücksichtigt werden:

- ▶ Der Gedanke, den Sie formulieren wollen
- ▶ Die inhaltliche Korrektheit dieses Gedankens und dessen Anknüpfungspunkte in der Wissenschaft
- ▶ Die Argumentationsstruktur
- ▶ Die sprachliche Umsetzung: syntaktischer Aufbau und Rechtschreibung
- ▶ Korrekte Zitation
- ▶ Leser*innenführung

Was passiert beim Verfassen akademischer Texte??

Wenn Sie versuchen, alle Ebenen gleichzeitig zu bearbeiten, dann kommt es zu einer Art kognitiven Overload und Sie bearbeiten keine der Ebenen richtig !!!

Folgen sind:

- ▶ Sie können Ihre Idee nicht zu Ende ausformulieren und bleiben im Gedanken stecken bzw. kommen nicht weiter.
- ▶ Sie produzieren wenig bis gar keinen Text.
- ▶ Sie kommen nicht in den Prozess des Schreibdenkens.
- ▶ Sie sind nach kurzer Zeit überanstrengt und Ihr Energielevel fällt ab.
- ▶ Ihre Motivation sinkt und Ihr Vorhaben kommt Ihnen übermäßig anstrengend vor.

Die Lösung: Rohfassen und Überarbeiten

- ▶ Eine Rohfassung ist der erste Textentwurf, den Sie verfassen und den Sie im Verlauf beständig bearbeiten, verändern oder löschen können.
- ▶ Je nach Schreibtyp können diese bereits ziemlich ausformuliert oder aber wirklich rudimentär sein...bis hin zu Stichwortsätzen. Dies ist aber vollkommen legitim, schauen Sie, was zu Ihnen besser passt.
- ▶ Nehmen Sie den Gedanken, den Sie verschriftlichen wollen und formulieren Sie diesen aus. Achten Sie nicht auf Formulierungen, Rechtschreibfehler und Grammatik. Bleiben Sie fokussiert und lassen Sie sich nicht von Ihrem Gedanken abbringen = alles andere kann später geklärt werden!!!

Der Rohfassen-Effekt: Sie kommen in das Schreibdenken.

- ▶ Neben der Ausformulierung Ihrer Ideen und der effektiven Produktion von Textteilen kommen Sie einen Zustand, der als „Schreibdenken“ (Scheuermann 2016) bezeichnet wird.
- ▶ „Schreibdenken“: Ist eine sehr komplexe Form des Denkens, die nur während des Schreibens entsteht und für das wissenschaftliche Arbeiten von enormer Bedeutung ist.
- ▶ Die Textproduktion ist also nicht nur die sprachliche Wiedergabe der wissenschaftlichen Erkenntnis, sondern auch Entstehungsort ebendieser.

„It’s perfectly okay to write garbage – as long as you edit brilliantly.“ C.J. Cherryh

- ▶ Wenn es um Zitationen geht, markieren Sie diese Stelle (Maier 1980? Nachschauen!) und schreiben Sie weiter, bis Sie den Gedanken oder die weiteren niedergeschrieben haben (nachschaun, ob das so gesagt wurde).
- ▶ Vorteil: Sie haben die Stellen markiert, sodass Ihr Denken (Das muss ich nachschauen! Sagt das nicht auch Schulze?) entlastet wird, ohne das Sie die Textproduktion stoppen.
- ▶ Für fehlende Fachbegriffe oder Wörter, die XX nicht einfallen, nutzen Sie einfach Platzhalter.
- ▶ Wenn Sie sich Zeit für die Überarbeitungsphase nehmen, entlasten Sie Ihren Rohtext und können so schneller Text produzieren. Häufig entsteht dadurch trotz verlängerter Überarbeitungsphase sogar ein Zeitgewinn.



Überarbeiten

Überarbeiten...

- ▶ ...bedeutet: einen schreiberorientierten Text in einen leserorientierten Text umzuwandeln
 - ▶ ... nicht nur Grammatik und Rechtschreibung zu prüfen, sondern auch: Inhalt, Struktur, Verständlichkeit, Stil...
 - ▶ ... braucht Zeit!
 - ▶ ... bei Bedarf einige Textstellen neu zu schreiben.
 - ▶ ... ist einfacher, wenn man Feedback erhalten hat.
 - ▶ ... muss auf verschiedenen Ebenen (Inhalt, Struktur, Verständlichkeit...) stattfinden, die einzeln bearbeitet werden sollten.
 - ▶ ... sollte immer nach der „HOC vor LOC“-Methode vorgenommen werden
 - ▶ HOC (High Order Concerns): Inhalt, Struktur, roter Faden, Verständlichkeit
 - ▶ LOC (Low Order Concerns): Stil, Sprache, Layout
- => Der Inhalt ist beispielsweise immer wichtiger als Grammatikfehler**

Überarbeitungsebenen

- ▶ Inhalt: Ist der Text vollständig, korrekt und wissenschaftlich sauber entstanden? Wurden die Aussagen korrekt belegt? Sind die Fußnoten geprüft worden?
- ▶ Struktur: Ist der Text in sich gut strukturiert? Gibt es einen roten Faden, der sich durch den Text zieht und die einzelnen Aspekte verbindet? Sind die Kapitel an und in sich gut strukturiert? Gibt es sinnvolle Absätze, die thematisch passen?
- ▶ Stil: Ist der Text verständlich und prägnant? Wurde eine angemessene, fachspezifische Sprache verwendet? Wird der*die Leser*in durch den Text geführt?
- ▶ Sprache: Ist meine Rechtschreibung und Grammatik korrekt?
- ▶ Layout: Sind die Formatierungen nach den fachspezifischen Vorgaben durchgeführt?

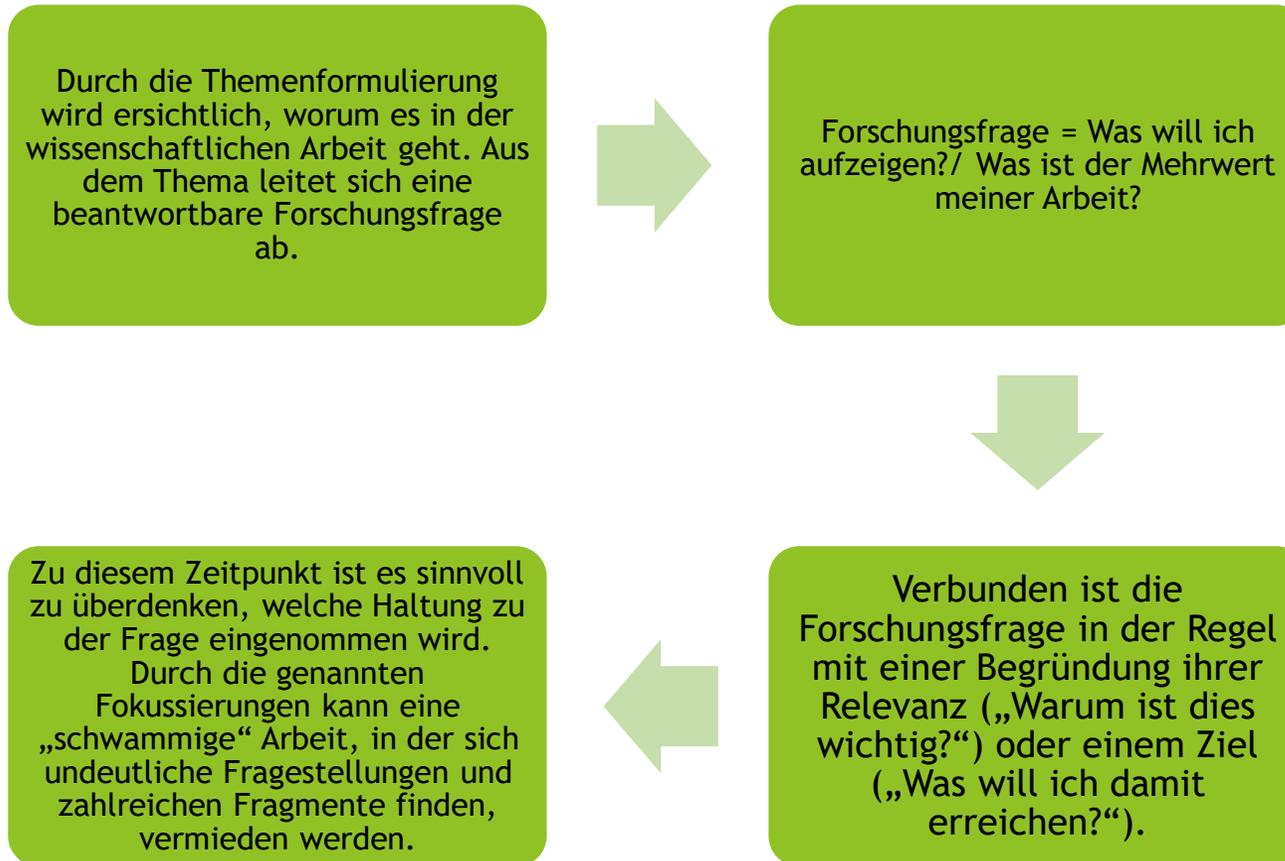


Themen finden und Fragestellung formulieren

Wie haben Sie bisher
Ihre
Themen/Fragestellungen
eingegrenzt bzw. wie
würden Sie dies tun?

Thema und Forschungsfrage

Ein Thema ist noch keine Forschungsfrage!



Fragen zur Themenfindung

Bevor Sie sich für ein Thema entscheiden ist es sinnvoll sich mit folgenden Fragen zu beschäftigen:

- Was will ich aufzeigen? (Thema)
- Was interessiert mich am Thema? (Interesse)
- Was weiß ich schon über das Thema?
(Vorkenntnisse)
- Warum ist dies wichtig? (Relevanz)
- Was will ich damit erreichen? (Ziel)
- Wie komplex ist das Thema? (Umfang)
- Kann ich es im vorgegebenen Umfang bewältigen (Ressourcen)
- Wie lautet meine präzise Fragestellung?
(Eingrenzung)

Die Forschungslücke finden

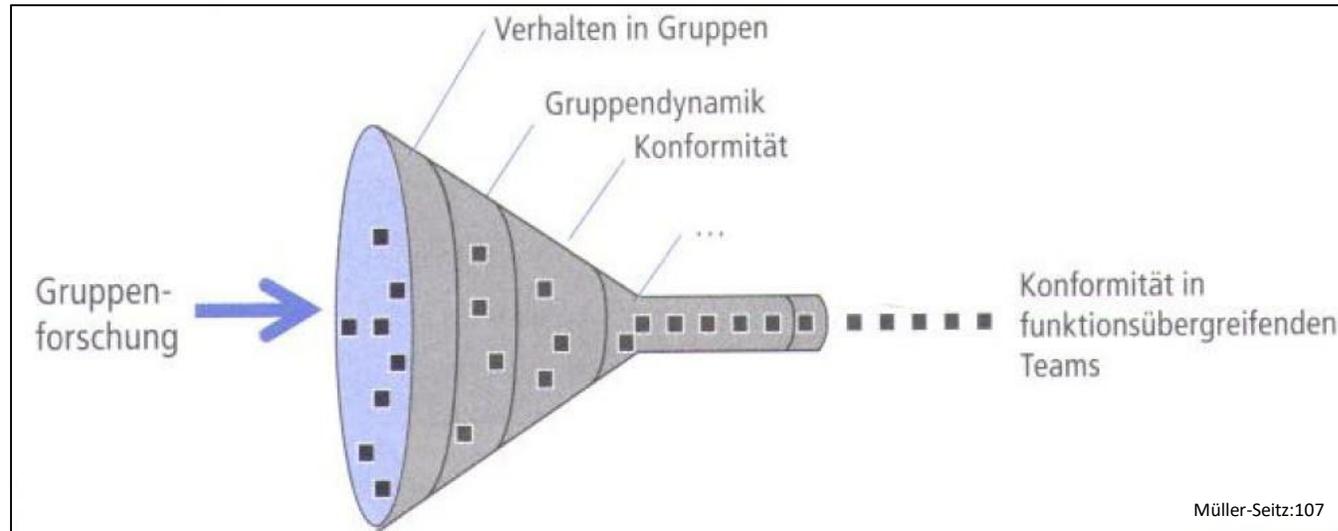
*„Ziel Ihrer Arbeit muss es sein, eine **Forschungslücke** herauszuarbeiten oder zu entwickeln, die bislang noch nicht hinreichend untersucht wurde. Hierbei müssen Sie auf vorhandenes Wissen aufbauen, dies jedoch nicht nur zusammenfassen, sondern Neues erarbeiten. Die Arbeit soll einen, wenn auch nur **kleinen, Erkenntnisgewinn** bringen.“*
(Richtlinie 2023: 21)

... einen winzig kleinen Tropfen aus dem Wissensmeer
herausgreifen und gezielt beleuchten

Ziel: neue Erkenntnisse, Zusammenhänge oder Ideen entwickeln, eine rein deskriptive (beschreibende) Bearbeitung genügt nicht!



Fokussierung (Trichtermodell)

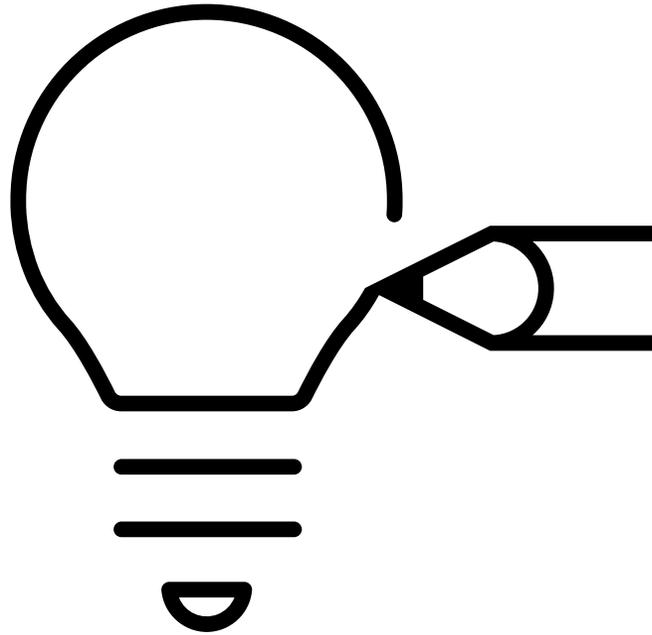


Breiter thematischer Umfang > verengt sich bis die Forschungslücke deutlich wird

Kriterien für eine gute Fragestellung

Eine gute Fragestellung ist...

- ✓ präzise und spezifisch formuliert (eindeutig und verständlich)
- ✓ auf ein einzelnes spezifisches Thema begrenzt
- ✓ mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen bearbeitbar
- ✓ relevant (für Ihr Studium)
- ✓ operationalisierbar (gilt für empirische Arbeiten)
- ✓ innerhalb des vorgegebenen Zeitrahmens und Umfangs zu bearbeiten
- ✓ in einem Satz formuliert und enthält nur eine Frage
- ✓ offen gestellt > kann nicht mit *Ja* oder *Nein* beantwortet werden
- ✓ bringt einen kleinen Erkenntnisgewinn



Themeneingrenzung und Forschungsfrage finden

Schreibtechniken - Eine Auswahl

Handout: Annäherung an mögliche Themen

- ▶ Ziel dieser Übung: Herausfinden, was einen wirklich interessiert, worüber man nachdenkt, welche Themen man gern bearbeiten würde.
- ▶ Handout enthält folgende Fragen:
 - ▶ In meinem Studium hat mich am meisten interessiert...
 - ▶ Die spannendste Frage, die mir bisher in meinem Studium begegnet ist, ist...
 - ▶ Ein Themenfeld, in dem ich schon recht gut eingearbeitet bin, ist...
 - ▶ Ein Thema, über das ich gerne mehr wissen möchte, ist...
 - ▶ Ein Thema, das auch für meine berufliche Zukunft interessant sein könnte, ist...

Forschungsfrage finden

- ▶ Bearbeiten Sie das Handout „Forschungsfrage finden“, in dem Sie Schritt für Schritt den folgenden Anweisungen folgen:
 1. Bitte nehmen Sie Ihre Forschungsideen und entscheiden Sie, welche Sie für interessant und wissenschaftlich genug halten, um sie weiter zu verfolgen. Listen Sie maximal vier Ideen auf.
 2. Wählen Sie eine der Ideen aus und schreiben Sie alle möglichen Fragen auf, die Ihnen dazu spontan einfallen. Schreiben Sie die Fragen so auf, dass Sie sie im Anschluss auseinander schneiden können.
 3. Sortieren Sie Ihre Fragen thematisch auf einem neuen Blatt. Streichen Sie dabei Doppeltes, nicht Wissenschaftliches, zu weit Führendes etc.
 4. Versuchen Sie, pro Themenkomplex eine übergeordnete Frage zu formulieren.
 5. Können Sie zum Abschluss noch eine Frage finden, die wiederum alle Fragen zusammenfasst, oder gibt es einige übergeordnete Fragen, die Leitfragen für Ihr Schreibprojekt sein könnten? Markieren Sie diese.

Mit dem Dreischritt vom Thema zur Fragestellung

- ▶ Eine Fragestellung selbst zu entwickeln, fällt vielen Schreibenden schwer. Mit dem Dreischritt können Sie nicht nur benennen, wie Ihr Thema lautet, sondern auch überlegen, was Sie in Ihrer Arbeit herausfinden möchten und warum Ihr Projekt einen Gewinn für potentielle Lesende darstellt.
 - ▶ Aus diesen Überlegungen heraus können Sie dann eine Fragestellung entwickeln, das Ziel Ihrer Arbeit definieren und eine Arbeitshypothese aufstellen.
1. Benennen Sie ein Thema. Überlegen Sie: Worüber schreibe ich?
 2. Arbeiten Sie sich in eine Fragestellung ein. Überlegen Sie: Was will ich wissen?
 3. Definieren Sie ein Untersuchungsziel. Überlegen Sie: Warum will ich das wissen?



Das Planungsfünfeck

- ▶ Bei der inhaltlichen Planung eines Schreibprojekts ist es ratsam, folgende fünf Fragen zu beantworten:
 - ▶ Was möchte ich wissen? (Fragestellung)
 - ▶ Wie möchte ich vorgehen? (Methode)
 - ▶ Woran möchte ich mich dabei orientieren? (Theorien, Begriffe, Konzepte)
 - ▶ Woran arbeite ich und womit beschäftige ich mich? (Material)
 - ▶ Was erwarte ich? (Arbeitshypothesen)

Themeneingrenzungstabelle 1: Meta

Elemente	Mögliche Fragen zur Bearbeitung
Hinführung zum Thema	Welcher Einstieg bietet sich an?
Gegenstand/Fragestellung der Arbeit	Welche Fragen, Probleme, Hypothesen werden bearbeitet?
Zielsetzung der Arbeit mit kurzer Begründung	Was soll mit Ihrer Arbeit erreicht werden? Inwiefern ist diese Zielsetzung in Hinblick auf das Thema sinnvoll?
Abgrenzung/Eingrenzung des Themas	Welche inhaltlichen Schwerpunkte werden bearbeitet? Welche Inhalte, die auch zum Thema gehören, können nicht bearbeitet werden? Warum werden diese Schwerpunkte gesetzt?
Theoretischer Ansatz der Arbeit/Methoden	Welcher theoretische Ansatz wird benutzt/ist hilfreich für die Bearbeitung des Themas? Welche Methoden werden angewandt?
Bei einer empirischen Arbeit zusätzlich notwendig: Informationen zu Daten und Datenerhebung	Welche Datengrundlage wird genutzt?
Aufbau der Arbeit	Wie folgen die Themenschwerpunkte aufeinander, und warum ist die Arbeit so aufgebaut? (Erklärung des logischen Zusammenhangs der Kapitel)

Themeneingrenzungstabelle 2: Thema

Eingrenzungskriterien	Konkrete Eingrenzungsmöglichkeiten
Ausgewählte(r) Aspekt(e)	<ul style="list-style-type: none">- Nur eine Krankheit- Beide Eltern berufstätig
Zeitliche Eingrenzung	<ul style="list-style-type: none">- Alter des Kindes- Untersuchungszeitraum
Örtliche Eingrenzung	<ul style="list-style-type: none">- In Berlin- In ländlichen Regionen
Schwerpunkte setzen/Unter besonderer Berücksichtigung von...	<ul style="list-style-type: none">- ... stark leistungsorientierten Vätern- ... nonverbaler Interaktion
Nach Personengruppen	<ul style="list-style-type: none">- Weibliche Kinder
Nach Disziplingesichtspunkten und Forschungsmethode	<ul style="list-style-type: none">- Statistischer Vergleich- Qualitative Untersuchung
Eingrenzung der Quellen	<ul style="list-style-type: none">- Nur deutsche Literatur- Ab 1900
...	

*Beispiel einer Eingrenzungstabelle am Thema:
„Die Rolle des Vaters im Krankheitsgeschehen chronisch
kranker Kinder“*

Eingrenzung von Fragestellungen durch die 7 W-Fragen

1. Was will ich herausfinden? Was ist das Ziel meiner Untersuchung?
2. Welche Unterfragen könnte ich stellen?
3. (In-)Wieweit ist meine Forschungsfrage in anderen Forschungen bereits behandelt worden?
4. Worin unterscheidet sich meine Fragestellung von ähnlichen anderen Fragestellungen?
5. Was könnte sich an meiner Fragestellung noch ändern?
6. Was soll an meiner Forschungsfrage unbedingt so bleiben?
7. Welche Hypothesen und Annahmen habe ich zum jetzigen Zeitpunkt?

Übung: Wählen Sie sich eine der Schreibtechniken zur Themeneingrenzung und probieren Sie diese aus (15 Minuten). Tauschen Sie Ihre Erfahrungen anschließend in der Gruppe aus.

Hier die Schreibtechniken noch einmal im Überblick:

Annäherung an Themen

Forschungsfrage finden

Dreischritt zur Fragestellung

Planungsfünfeck

Eingrenzungstabelle Meta

Eingrenzungstabelle Thema

7 W-Fragen

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes are primarily located on the right side of the slide, creating a modern, layered effect. The text is centered on the left side of the slide.

Themenfeld II: Schreibblockaden und Schreibaversionen

Schreibblockaden und Aversionen



- ▶ *Was sind für Sie Schreibblockaden?*
- ▶ *Woran erkennen Sie, dass Sie eine Schreibblockade haben?*
- ▶ *Welche Gedanken gehen Ihnen dann durch den Kopf?*

Ursachen von Schreibblockaden



Kognition



Emotionen



Rahmenbedingungen



Mangelnde Übung oder
Methodenkompetenz

Kognition - “Denkfehler“

Falsche/hinderliche Vorstellungen von Schreibprozess und Ergebnis

An starren Schreibregeln festhalten (z.B. kein Passiv, keine Ich-Formulierungen, komplizierte Sätze, ...)

Schreibstrategien verwenden, die nicht weiter führen (z.B. unpassend für Schreibtyp; zu frühes Überarbeiten, zu starre Gliederung, ...)

Zu hohe/unangemessene Ansprüche an das Ergebnis

Verwirrung über Adressaten & Schreibkonventionen

Wissenschaftliches Schreiben wird als nicht lernbares Talent verstanden

Inhaltliche Verständnisprobleme

Leseverständnis; komplexe Texte oder anspruchsvolles Thema

Emotionen

Oft allgemeine Probleme, die sich im Schreiben niederschlagen

Versagensängste/Erfolgsdruck/Konkurrenz-druck

Angst vor schlechter Note

Angst, den eigenen Ansprüchen oder denen anderer nicht zu genügen

Existenzielle Ängste; Diss nicht fertig bekommen, schlechte Bewertung, finanzieller Druck...

Geringes Selbstbewusstsein

Leicht beeinflussbar durch Dozentin bzw. andere Teilnehmerinnen

Psychologische Erkrankungen

Schreiben wird als einsamer Prozess empfunden; Isolation

Rahmenbedingungen

Zeit

- Zu ambitionierter Zeitplan/Zeitdruck
- Kein strukturierter Zeitplan
- Mangelnde Routine

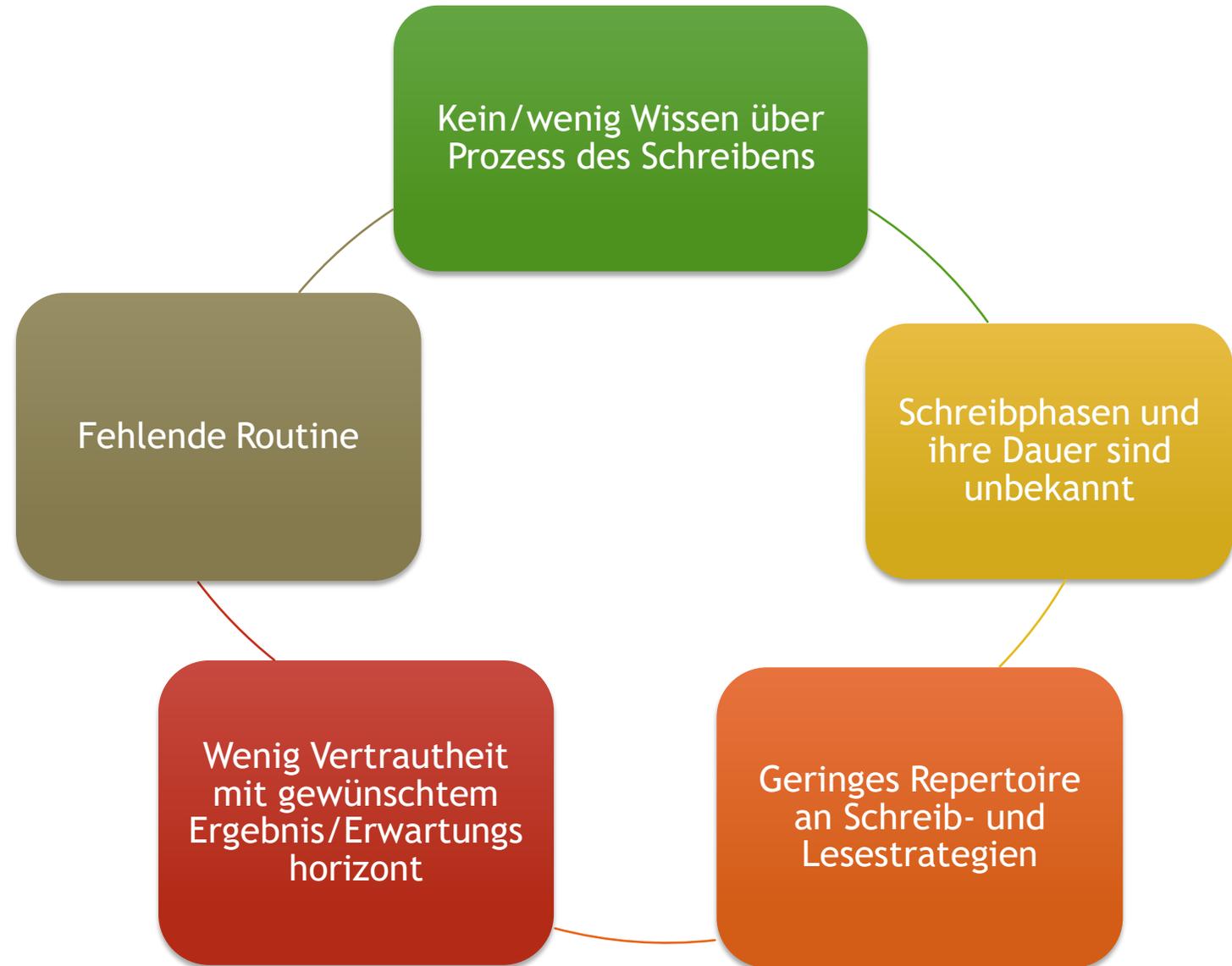
Ort

- Zu laut, zu viel Ablenkung, Enge,
- Dunkelheit, schlechte Luft, Einsamkeit

Technische Ausrüstung

- Schreibmedium: Kein geeigneter PC/gute Schreibprogramme
- -Mangelndes technisches Know-How

Mangelnde Übung



**Aufgabe:
Einzelarbeit**

**Sie haben dafür 15-
20 Minuten Zeit.**

**Bitte überlegen Sie sich,
welche Faktoren für Ihre
Schreibblockaden zutreffend
sind bzw. zutreffend sein
könnten? Verwenden Sie dafür
gern das Handout
„Schreibblockaden - Ursachen
und Lösungen“**

Aufgabe: Einzelarbeit und Partner*innenarbeit

- ▶ Bitte bearbeiten Sie nun zusätzlich das Handout „Wer schreibt mit?“ Und überlegen Sie, welche Personen / Institutionen ihr Schreiben beeinflussen und ob dies ein positiver oder ein negativer Einfluss ist.
- ▶ Besprechen Sie die zwei Übungen sich nun bitte zu zweit.

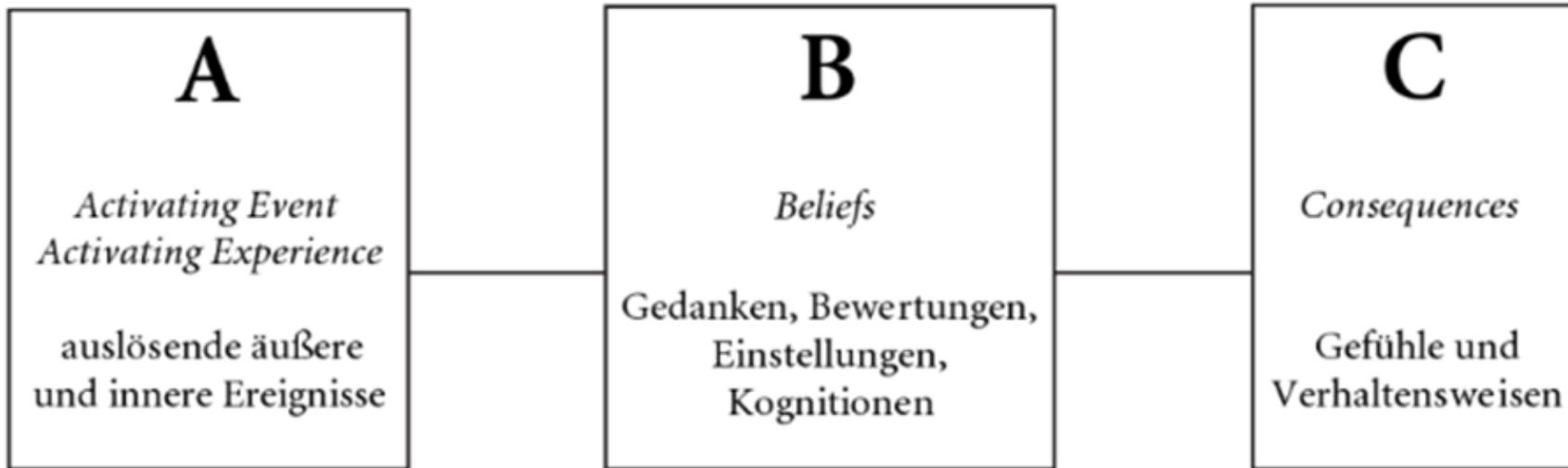
Themenfeld III: Das ABC- Modell

„Nicht die Dinge, die sich ereignen, machen uns zu schaffen - sondern die Art und Weise, wie wir diese Dinge wahrnehmen.“

Albert Ellis

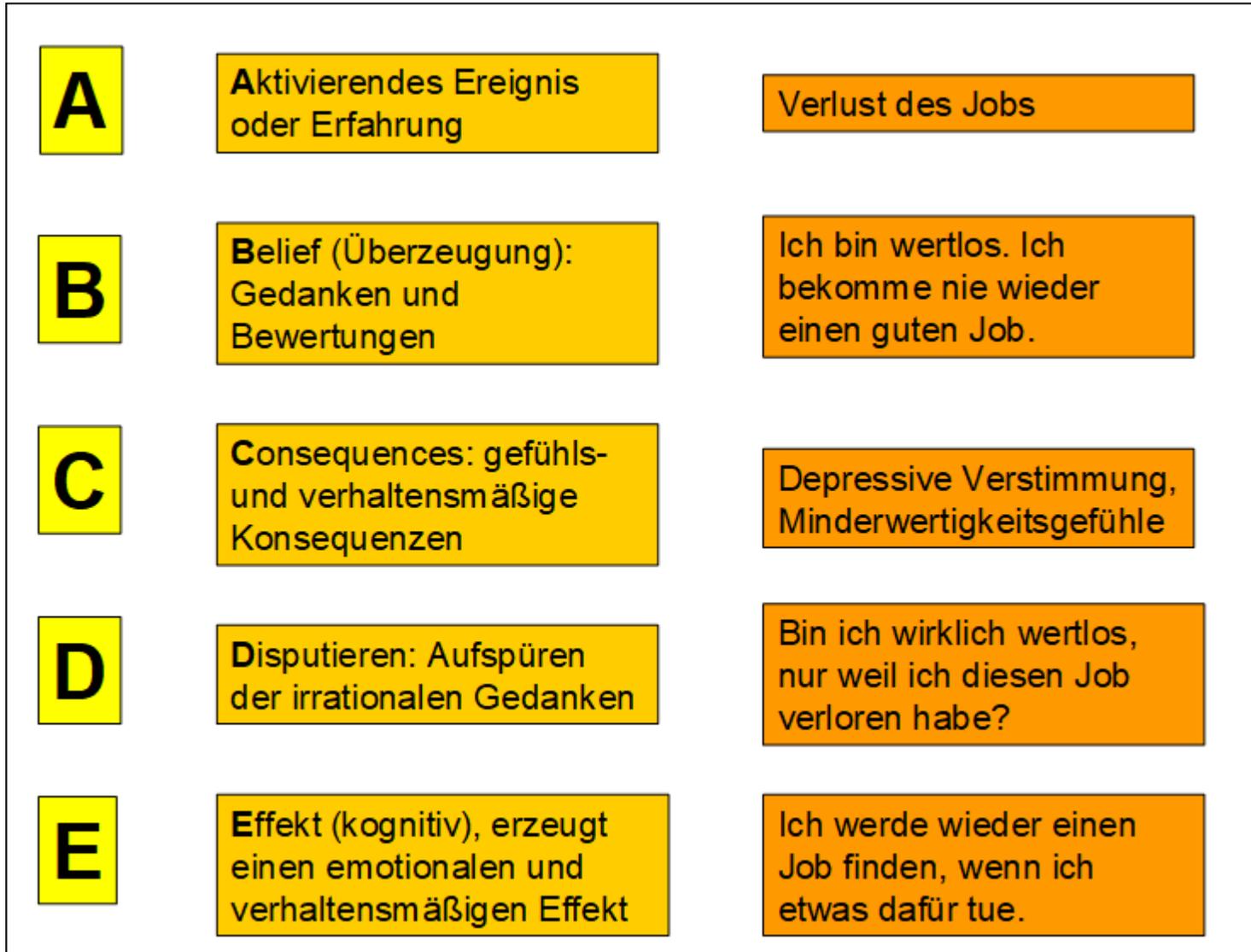
- ▶ Das ABC-Modell der Emotionen wurde von dem amerikanischen Psychologen Albert Ellis entwickelt und ist ein wichtiger Bestandteil der kognitiven Verhaltenstherapie.
- ▶ Der Grundgedanke basiert auf der Annahme, dass Verhaltensweisen und Gefühle ein direkter Ausdruck von Gedanken sind (Ellis, 1993).
- ▶ Cognitive restructuring => durch eine kognitive Umstrukturierung (Neubewertungen) verändern sich Verhalten und Gefühle
- ▶ Konzepte wie das Neurolinguistische Programmieren (NLP) greifen auf dieses Modell zurück.
- ▶ Eine Anlehnung an diese Methode ist bei Schreibblockaden hilfreich

Das ABC-Modell



ABC-Modell (Buer/ Schmidt-Lellek, 2008, S. 314)

Das ABCDE-Modell



Destruktive Gedanken im Schreibprozess

4 Kategorien von unangemessenen Bewertungen und Gedanken	Gedanken-Beispiele
<i>Muss-Gedanke</i>	"Ich muss meine Bachelorarbeit sofort fehlerfrei (auf der Zweitsprache) schreiben."
<i>negative Selbst- / Fremdwertung</i>	„Niemand glaubt daran, auch nicht ich, dass ich eine Bachelorarbeit schreiben kann."
<i>Katastrophendenken</i>	„Ich werde mit dieser Bachelorarbeit nie fertig werden und mich damit ein Leben lang rumquälen. Wenn ich das Studium nicht schaffe, dann bin ich arbeitslos und kann nicht für mich oder meine Familie sorgen."
<i>niedrige Frustrationstoleranz</i>	"Wenn ich negatives Feedback bekomme, heißt das, dass mein Text schlecht ist und ich versagt habe."

Destruktive Gedanken im Schreibprozess

unangemessene Bewertungen und Gedanken	Negativ-Beispiele	alternative Bewertungen und Gedanken
<i>Muss-Gedanke</i>	"Ich muss meine Bachelorarbeit sofort fehlerfrei (auf der Zweitsprache) schreiben."	Es ist ok, das ich nicht sofort perfekt schreibe. Das ist völlig normal. Wichtig ist, dass ich meine Kern- und Grundgedanken aufschreibe. Überarbeitungen, Korrekturen und Nachbesserungen kann ich später noch machen und mir dafür ggf. noch Hilfe /Unterstützung holen.
<i>negative Selbst- / Fremdwertung</i>	„Niemand glaubt daran, auch nicht ich, dass ich eine Bachelorarbeit schreiben kann.“	Auch wenn ich es mir gerade noch nicht selbst zutraue, ich bin in der Lage eine Bachelorarbeit zu schreiben. Fachexperten wie mein*e Betreuer*in sind davon überzeugt, sonst hätten sie die Betreuung nicht angenommen. Auch mein Umfeld traut mir das zu. Ich werde mit und an diesem Projekt wachsen.

Destruktive Gedanken im Schreibprozess

unangemessene Bewertungen und Gedanken	Negativ-Beispiele	alternative (Wegbereiter-)Bewertungen und Gedanken
Katastrophendenken	„Ich werde mit dieser Bachelorarbeit nie fertig werden und mich damit ein Leben lang rumquälen. Wenn ich das Studium nicht schaffe, dann bin ich arbeitslos und kann nicht für mich oder meine Familie sorgen.“	Wenn ich für mein Studium länger brauche, dann ist das gar nicht schlimm, das geht den meisten so. Ich werde mich Stück für Stück voran arbeiten, irgendwann geht alles mal zu Ende. Selbst wenn ich es nicht schaffe bzw. das Studium abbreche, werden sich Möglichkeiten und neue berufliche Wege auftun. Auch dann bin ich noch kompetent und leistungsfähig. Ich muss mir also heute nicht den Kopf darüber zerbrechen, was passieren könnte.
niedrige Frustrationstoleranz	"Wenn ich negatives Feedback bekomme, heißt das, dass mein Text schlecht ist und ich versagt habe."	Ein Feedback bezieht sich immer auf den Text und hat mit meiner Kompetenz nichts zu tun, auch wenn es sich aufgrund der emotionalen Nähe zu meinem Text so anfühlt. Jeder gelungene Text war mal ein Rohtext, der durch mehrere Überarbeitungen so gut geworden ist. Das Feedback ist eine Art Unterstützung und Wegweiser, es hilft mir, das Beste aus meinem Text herauszuholen: Ich kann die Schwächen des Textes minimieren und die Stärken des Textes ausbauen. Dank des Feedbacks kann ich mit anderen Augen auf meinen Text blicken.



Übung: Fokussiertes Freewriting

Einzelarbeit



- ▶ Bitte schreiben Sie ein fokussiertes Freewriting zu dem Thema „Mein Schreiben und ich“.
- ▶ Schreiben Sie dafür bitte fünf-sieben Minuten durchgängig Ihre Gedanken auf. Setzen Sie den Stift nicht ab bzw. hören Sie nicht auf zu tippen, bis diese Zeit verstrichen ist. Wenn Ihnen nichts mehr einfällt, nutzen Sie einen Platzhalter, wie beispielsweise „Was noch?“. Versuchen Sie Ihre Gedanken so wenig wie möglich zu kontrollieren. Schauen Sie einfach, was in ihrem Kopf so für Gedanken „rumspuken“.
- ▶ Schauen Sie sich im Anschluss Ihren Text an und unterstreichen Sie dann die Glaubenssätze und Einstellungen. Überprüfen Sie diese dann bitte auf Rationalität. Versuchen Sie in einem zweiten Schritt einen „neuen konstruktiven“ Gedanken(-gang) zu entwickeln.
- ▶ Tipp: Wenn Sie diese Übung mit einem Stift ausführen, hat diese häufig eine andere Wirkung, als wenn Sie es in den PC bzw. das Tablet tippen.
- ▶ ***Ganz wichtig: Es ist Ihr Text, den Sie für sich schreiben und bei dem Sie ganz allein entscheiden, ob und was Sie davon preisgeben möchten. Sie schreiben diesen Text für sich selbst, fühlen Sie sich also ganz frei, dass zu schreiben, was Sie denken.***

Übungen gegen/bei Schreibblockaden

Aufgabe A: Schreibeinstimmer

- ▶ Bearbeiten Sie das Arbeitsblatt „Schreibeinstimmer“ (Handout Schreibzentrum TU Dresden).
- ▶ Diese Aufgabe hilft Ihnen einerseits einen Einstieg ins Schreiben zu finden und andererseits reflektieren Sie Ihre aktuelle Schreibsituation. So werden mögliche Störungsfelder und Konflikte bereits vorher explizit und können beseitigt werden.
- ▶ Typische Fragen sind (Auswahl):
 - ▶ Wie geht's mir heute?
 - ▶ Auf welche Schreibtätigkeit freue ich mich?
 - ▶ Wie kommentiere ich meine Schreiben gerade innerlich?

Aufgabe B:

„Nachträgliche TO-DO-Liste“

- ▶ Bearbeiten Sie das Arbeitsblatt „Nachträgliche TO-Do-Liste“.
- ▶ Gerade bei langwierigen und sehr großen Schreibvorhaben ist es notwendig, die kleinen Erfolge und Leistungen sichtbar zu machen, um motiviert zu bleiben.
- ▶ Daher schauen Sie nicht, was noch vor Ihnen liegt, sondern nachdem, was Sie bereits geschafft/ erledigt haben. Gehen Sie hier entlang der Phasen des Schreibprozesses und schreiben Sie die erfüllten Aufgaben besonders kleinteilig (genauso wie Sie diese ja bearbeiten müssen) auf.
- ▶ Sie können diese Liste für jedes Kapitel oder aber für Ihr ganzes Dissertationsprojekt erstellen. Behalten Sie dies bei, dann können Sie Ihren Fortschritt (vorwärts oder rückwärts) dokumentieren.

Aufgabe C:

„Schreiberfolge hervorheben“

- ▶ Bearbeiten Sie das Arbeitsblatt „Schreiberfolge hervorheben“.
- ▶ In dieser Übung geht es darum bisherige Schreiberfolge zu reflektieren und dabei zu schauen, welche Vorgehensweisen bzw. Ansätze zu diesen Schreiberfolgen geführt haben.
- ▶ Typische Fragen (Auswahl):
 - ▶ Welche Schreiberfolge habe ich bereits erlebt?
 - ▶ Welche Phasen meines Schreibprozesses finde ich angenehm?
 - ▶ Welche Textstellen gefallen mir besonders gut und warum?

Aufgabe D: „Störfaktoren erkennen“

- ▶ Bearbeiten Sie das Arbeitsblatt „ Störfaktoren erkennen“.
- ▶ Bei dieser Übung schauen Sie gezielt nach potenziellen Störfaktoren, die Sie am Schreiben hindern und überlegen, welche Möglichkeiten Sie haben um diese zu beheben.
- ▶ Angefangen von äußeren Faktoren, wie Lärm etc. Bis hin zu tiefergreifenden Störfaktoren reflektieren Sie hier die Verbesserungsmöglichkeiten.
- ▶ Um diese Übung zu vertiefen bzw. nachhaltig (über den Workshop bzw. den Moment hinaus) zu gestalten, schauen Sie mit etwas Abstand, ob Sie die jeweilige Situation verbessern konnten. Falls keine Verbesserung eingetreten ist, überlegen Sie erneut.

Aufgabe:
Einzelarbeit

Sie haben dafür 20 Minuten Zeit.

**Suchen Sie sich bitte eine
Übung und probieren Sie
diese aus.**





Schreibblockaden -Auswahlblock 2 (kreative Schreibaufgaben)

Aufgabe A: Mein Schreibtisch erzählt

Aufgabe B: Ein Gutachten schreiben

Aufgabe C: der meckernde Kritiker

Aufgabe E: Meta-Texte verfassen

Aufgabe A:

„Mein Schreibtisch erzählt“

- ▶ Bearbeiten Sie das Arbeitsblatt „Mein Schreibtisch erzählt“. Schreiben Sie aus der Perspektive Ihres Arbeitsplatzes. Stellen Sie sich dabei vor, Sie wären Ihr beispielsweise Ihr Computer, an den Sie sich setzen, während sie eine Schreibblockade haben. Beschreiben Sie die Situation in einem kleinen Text.
- ▶ Hilfreiche Fragen können sein:
- ▶ Wie würde der Computer Ihren Schreibprozess beschreiben?
- ▶ Was denkt er über Ihre Arbeitsleistung?
- ▶ Wie realistisch findet er Ihre Selbstvorwürfe?
- ▶ Wie schätzt er Ihre Einstellung ein?
- ▶ Was würde er Ihnen gerne sagen?

Aufgabe B:

„ Ein Gutachten schreiben“

- ▶ Gutachten zum eigenen Text
- ▶ Diese Übung hilft Ihnen, sich einen wohlwollenden Adressaten vorzustellen und sich auf die Aspekte zu konzentrieren, die Ihnen an Ihrem Text bereits gefallen.
- ▶ *Anleitung:* Stellen Sie sich vor, Ihr Text sei bereits fertig. Verfassen Sie ein positives Gutachten zu Ihrem Text, in dem Sie seine Stärken hervorheben. Sie können z.B. beginnen mit: „Der Text stellt einen äußerst wichtigen Beitrag zu XXX dar und ist aus folgenden Gründen besonders herausragend: ...“

Aufgabe C:

„ Der meckernde Kritiker“

Anleitung: Notieren Sie die wichtigsten Argumente, die Sie in Ihrem Text darstellen (möchten). Kehren Sie die Argumente dann ins Gegenteil um. Aus „Studienanfänger steigen oft zu früh ins Schreiben ein und überarbeiten ihre Texte wenig“ kann z.B. die These werden: „Studienanfänger haben in der Schule gelernt, wie sie ihre Texte planen und überarbeiten und zeigen das schon zu Beginn ihres Studiums.“

- ▶ Die Argumente können ruhig auch sinnlos sein.
- ▶ Nach der Übung können Sie überlegen,
 - wer eventuell einige der Negativargumente vertreten könnte,
 - welche der Negativargumente Sie als kritische Ergänzung oder Relativierung in Ihren Text aufnehmen möchten,
 - welche Ihrer derzeitigen Argumente Sie noch stärker untermauern müssen (z.B. mit Verweisen auf Literatur).

Diese Übung führt Ihnen auf spielerische Weise die eigene Argumentation vor Augen. Sie können selbstkritisch mit den Inhalten Ihres Textes umgehen, Argumente relativieren oder objektivieren, neue Inhalte und Argumentationswege aufdecken. Indem Sie sich mit Gegenargumenten auseinandersetzen, werden Ihnen eventuelle Angriffspunkte Ihrer Argumentation bewusst, häufig blockieren diese dann den Schreibfluss, weil man die Kritik ja „schon im Ohr“ hat.

Aufgabe D:

„ Metatexte schreiben“

- ▶ *Wenn Ihr Schreibprozess stockt, versuchen Sie, parallel zum eigentlichen Text einen Meta-Text zu schreiben.*
- ▶ *In einem separaten Dokument, einem Notizbuch oder über die Kommentarfunktion Ihres Schreibprogramms können Sie Ihren Gedanken freien Lauf lassen und Ihren eigenen Text kommentieren. In diesem Meta-Text gibt es keine Beschränkungen, sodass sie ihre Gedanken in Ruhe ohne innere Zensur aufschreiben und ordnen können.*
- ▶ *Diese Kommentare müssen keinem bestimmten Format folgen. Sie können Schreiben, wie es Ihnen angenehm ist und alles notieren, was Ihnen einfällt.*
- ▶ *Versuchen Sie in einem zweiten Schritt das Problem für die Blockierung ausfindig zu machen, indem Sie Ihre Gedanken daraufhin analysieren. Alternativ können Sie auch schauen, ob sich brauchbare Gedanken finden, an denen Sie in ihrer Arbeit anknüpfen können. Sie können darüber beispielsweise einen neuen Einstieg finden.*

Aufgabe:
Einzelarbeit

Sie haben dafür 20 Minuten Zeit.

**Suchen Sie sich bitte eine
Übung und probieren Sie
diese aus.**



Aufgabe:
Gruppenarbeit

Sie haben dafür 15 Minuten Zeit.

Bitte überlegen Sie gemeinsam,
welche Affirmationen bei
Schreibblockaden hilfreich sind
und schreiben Sie diese ins
Etherpad.





Zeitmanagement
beim
wissenschaftlichen
Schreiben

Zeitmanagement:

Wie gehen Sie beim Strukturieren Ihrer Zeit vor und welche Zeitmanagementstrategien kennen Sie bereits?

Schreibprozess-Zeitplanung

Phase	Orientierung: Erste Recherche, Themenfindung und - eingrenzung	Materialsammlung: Datenerhebung, Literaturauswertung...	Strukturierung: Ordnen des Materials, Gliedern der Arbeit	Rohfassung schreiben: Wissen entwickeln und aufschreiben	Überarbeiten: Wissen adressatenorientiert darstellen	Endredaktion: Überprüfen von Grammatik, Rechtschreibung, Interpunktion, Formalia, Layout
Benötigte Zeit in Wochen						
Zeitanteil in Prozent						

Die eigene Zeit planen



Formular zur persönlichen Zeitplanung

Monat / Woche					
Von außen vorgegebene Meilensteine <small>Hier tragen Sie z.B. Zeitpunkte ein, zu denen Ihr Betreuer einen Teil der Arbeit sehen will, in jedem Fall aber den Abgabetermin.</small>					
Damit möchte in diesem Monat / dieser Woche fertig sein.... <small>(Wann möchten Sie gerne mit dem Recherchieren / Verfassen Ihrer Gliederung / Schreiben einzelner <u>Unterkapitel</u> / Überarbeiten / Korrekturlesen fertig sein?)</small>					
Sonstige zeitintensive Aktivitäten <small>Hier tragen Sie z.B. Klausuren, Familienfeiern etc. ein.</small>					
Persönliche Meilensteine und Belohnungen <small>Hier tragen Sie ein, wann Sie selbst bestimmte Dinge erledigt haben möchten (z.B. Großgliederung, Rohfassung einzelner Kapitel, Rohfassung der ganzen Arbeit etc.) und womit Sie sich für die Erledigung dieser Aufgabe belohnen (z.B. freier Tag, schönes Essen, Kurzurlaub).</small>					



Prokrastination

Prokrastination = das stetige Verschieben und Vermeiden von prioritäreren Aufgaben, beispielsweise durch die Erledigung weniger relevanter Tätigkeiten =>kann pathologische Züge annehmen

Warum schiebt man auf?

- ▶ Selbstschutz (nicht spüren müssen, dass man etwas nicht kann) und die Vermeidung der daraus resultierenden Unlust (geringe Frustrationstoleranz o. Impulskontrolle)
- ▶ Aus Versagens- oder Erfolgsängsten
- ▶ Trotz und Ärger
- ▶ Perfektionismus

Prokrastination

Warum schiebt man auf?

- ▶ Scham, Abhängigkeit, Ohnmacht
- ▶ Minderwertigkeitsgefühlen
- ▶ Weil es als Leistung angesehen wird, Dinge kurz vor der Deadline in extrem kurzer Zeit zu erledigen
- ▶ Mangelndes Zeitmanagement



Prokrastination begegnen mit der BAR-Methode (H.-W. Rückert)

- ▶ **B = Bewusstmachen:**
 - ▶ Dokumentation darüber, wann Sie wie viel arbeiten und wann Sie aufschieben
 - ▶ Reflexion der Zeiten, in denen Sie aufschieben: Wie haben Sie sich in diesem Moment gefühlt, was haben Sie dabei gedacht?
- ▶ **A = Aktion**
 - ▶ Plan erstellen
 - ▶ Teilziele erstellen, konkret, realistisch und klein
 - ▶ Terminieren: konkrete Termine und Begrenzung der Arbeitszeit
 - ▶ Hindernisse aufspüren = was muss gelöst oder bearbeitet sein, damit Sie anfangen können

Prokrastination begegnen mit der BAR-Methode (H.-W. Rückerts)

- ▶ SOFORT ANFANGEN... Aber mit einer kleinen Aufgabe
- ▶ Zwischendrin beobachten und kontrollieren und sich belohnen
- ▶ Durchhalten organisieren: äußere Strukturen schaffen (gemeinsames Arbeiten mit anderen, Deadlines für gewisse Ziele mit den Betreuenden vereinbaren)
- ▶ Motivieren Sie sich bei „sinnlosen“, anstrengenden Arbeit mit Ihrem Langzeitziel. Was wird passieren, wenn Sie dieses Kapitel abgeschlossen oder die wissenschaftliche Arbeit abgegeben haben
- ▶ Gezielte Pausen
- ▶ Lösungsorientierte Herangehensweisen: Mit Gedanken wie: „Ich schaffe das nie“ etc. verschlimmern Sie die Situation, besser: konkret Aufschreiben, was das Problem ist und dann allein oder mit Anderen (Freund*innen, Dozentinnen) nach Lösungsmöglichkeiten suchen

Prokrastination begegnen mit der BAR-Methode (H.-W.Rückerts)

- ▶ Den inneren Schweinehund täglich trainieren 😊
- ▶ Selbstbewusstsein stärken:
 - ▶ An den eigenen Erfolgen erfreuen
 - ▶ Sich an bisherige Erfolge erinnern
 - ▶ Nicht mit anderen vergleichen
 - ▶ Den Perfektionismus ablegen

▶ R =Rechenschaft

- ▶ Überprüfen Sie Ihre Ergebnisse und Teilziele
- ▶ Falls Sie ein Teilziel nicht erreicht haben, reflektieren Sie, warum dies nicht funktioniert hat => keine Selbstbeschuldigungen, sondern sachliche Analyse

Prokrastination verhindern

Im Felix finden Sie typische Sätze für die Prokrastination. Schauen Sie sich diese in der Gruppe an und überlegen Sie gemeinsam, was man gegen diese Argumente anbringen könnte, sodass es nicht zur Prokrastination kommt.



Sie haben dafür 15 Minuten Zeit.



Fragen?



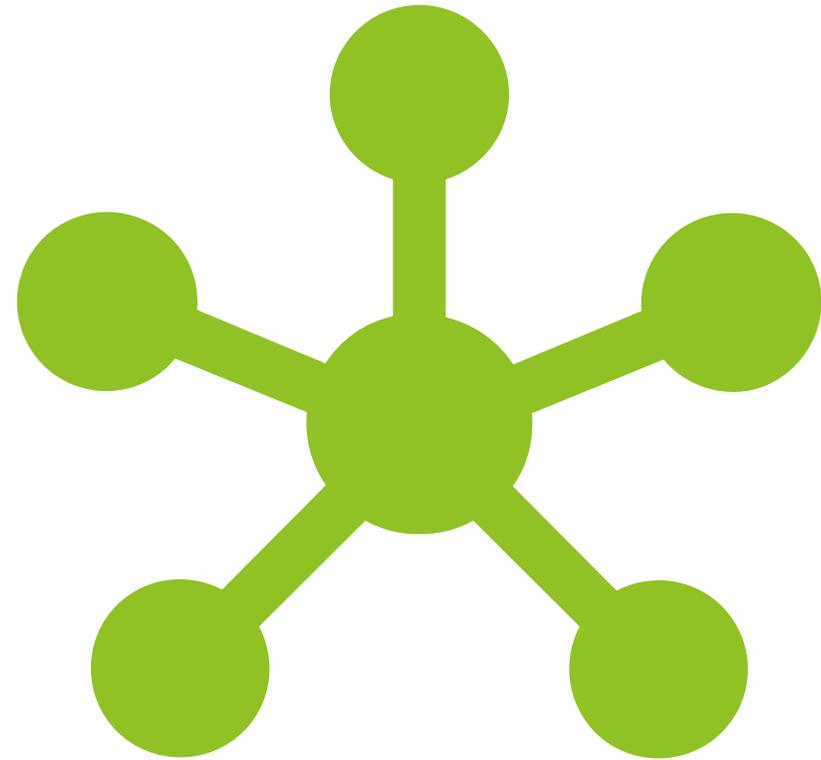
Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit



Schreibtechniken, die beim Strukturieren helfen:

- ▶ Concept Map
- ▶ Mindmap
- ▶ Cluster
- ▶ Eingrenzungstabelle

- ▶ Bereits bekannt bis auf Concept Map



Concept Map

- ▶ Eine Concept-Map ist wörtlich die **Landkarte eines Konzepts**. Im Unterschied zur Mind-Map **bildet sie nicht nur die Ober- und Unterkategorien eines Themas ab, sondern beschreibt auch die Beziehungen der einzelnen Elemente untereinander.**
- ▶ So wird in einer Concept-Map deutlich, in welchem Verhältnis die Unterkategorien eines Themas zueinander stehen, z.B. ob ein Unterpunkt für einen anderen Punkt Begründung, Beispiel, Erläuterung, Folge etc. ist.
- ▶ Wie beim Mind-Mapping schreibt man den zentralen Begriff in die Mitte und umkreist ihn. Alle Gedanken zu diesem Begriff schreibt man auch analog zum Mind-Mapping in weitere Blasen. **Insofern kann ein schon angefertigtes Mind-Map gut als Schritt vor dem Concept-Mapping genutzt werden.**

Concept Map

- ▶ Wichtig ist dann, die einzelnen Blasen durch Pfeile zu verbinden. Jeder Begriff sollte mit mindestens einem weiteren Begriff der Concept-Map verbunden sein. Bei jedem Verbindungspfeil, den man zeichnet, ist zu überlegen, in welcher Beziehung die beiden Elemente zueinander stehen. Diese Beziehung wird stichpunktartig an den jeweiligen Pfeil geschrieben.
- ▶ Eine gut durchdachte Concept-Map zu erstellen ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Nehmen Sie sich daher viel Zeit und Ruhe für diese Technik! Lassen Sie sich darauf ein, eventuell mehrere Versionen der Concept-Map zu erstellen oder Ihre Concept-Map intensiv zu überarbeiten (z.B. beim Arbeiten mit Bleistift und Radierer).

