

	Gründe	Typische Gedanken	Umdenken	Konkrete Aufgaben und Tipps
1	keinerlei Erfahrung im (wissenschaftlichen) Schreiben	„Wie soll ich das jetzt angehen? Ich habe doch nie gelernt, wie man an der Uni schreiben soll.“	Man muss nicht alles wissen... aber man kann alles lernen!	<ul style="list-style-type: none"> • Schreibkurs machen oder Infos in der Schreibberatung einholen • jeden Tag ein bisschen schreiben • Ratgeberliteratur lesen
2	keine klare Aufgabenstellung; zu großschrittiges Vorgehen; kein Überblick über Struktur der Arbeit	„Hoffentlich komme ich heute mit der Arbeit voran. Das Ding muss einfach irgendwie fertig werden.“	Schritt für Schritt zum Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgabe in kleinere Teilschritte herunterbrechen • am Abend vorher planen, was am nächsten Morgen anliegt • bisher Geschriebenes durchlesen und ggf. neu strukturieren • Bilder oder Grafiken erstellen • Tagesziele nicht zu hoch stecken
3	schlechte Erfahrungen beim wissenschaftlichen Schreiben	„Dass ich nicht schreiben kann, habe ich ja schon bei der letzten Hausarbeit gemerkt. Das wird doch wieder genauso ätzend wie im letzten Semester.“	positive Schreiberfahrungen vor Augen halten	<ul style="list-style-type: none"> • über die Erfahrung mit jemandem reden (z.B. Schreibberater, Freund) und Erfahrung auswerten, dann Neubeginn • unter einem Pseudonym schreiben • das Schreibmedium wechseln
4	fehlendes Selbstbewusstsein; Angst zu scheitern	„Bisher konnte ich mich ja irgendwie durchmogeln, aber bei so einer Hausarbeit klappt das bestimmt nicht mehr. Der Dozent merkt bestimmt, dass ich es einfach nicht drauf habe.“	Erfolge in der Vergangenheit vor Augen halten, eigene Situation objektiv betrachten („Ich hab es an die Uni geschafft, so dumm kann ich nicht sein.“)	<ul style="list-style-type: none"> • mit jemandem reden (z.B. Studiencoaching) • leichte Dinge zuerst erledigen • unter Pseudonym schreiben
5	großer Respekt vor dem wissenschaftlichen Kontext	„In den Fachartikeln liest sich das alles so gut. Warum klingen meine eigenen Sätze immer so unbeholfen und laienhaft?“	eigene Rolle als Student klarmachen	<ul style="list-style-type: none"> • leichte Dinge zuerst erledigen • Anforderungen klären und sichtbar machen
6	keine Kenntnis des Faches oder von Fachbegriffen; Gefühl von fachlicher Unfähigkeit	„Ich kann doch die Arbeit nicht schreiben, wenn ich im Thema gar nicht durchblicke. Ich muss unbedingt noch gründlicher recherchieren, bevor ich mich an die Rohfassung mache.“	Ein schlechter Text ist besser als gar kein Text und ich kann später noch alles überarbeiten.	<ul style="list-style-type: none"> • schreiben wie an einen Freund, wie man spricht oder unter einem Pseudonym • Freewriting • leichte Dinge zuerst erledigen • Bestandsaufnahme – was weiß ich schon?
7	Perfektionismus	„Das muss eine Eins werden. Also muss ich mich unbedingt an den Plan halten. Da darf mich nichts aus der Bahn bringen,	die Aufgabe mit Humor nehmen	<ul style="list-style-type: none"> • genug Pausen machen • die leichteren Teile zuerst schreiben • Anforderungen klären und sichtbar machen • Änderungen im Plan als

		<i>sonst ist alles verloren!“</i>		normal akzeptieren
8	pausenloses Arbeiten	<i>„Ich habe mein Pensum für heute nicht ganz geschafft. Na gut, dann bleib ich jetzt solange am Text sitzen, bis ich es geschafft habe.“</i>	Ist die Tasse leer, kann man noch so viel gießen: es wird nichts herauskommen. Man muss sie wieder auffüllen.	<ul style="list-style-type: none"> • Pausen machen, Ruhe genießen • den Kopf zur Ruhe kommen lassen • klare Trennung von Schreibtisch und Freizeitort
9	fehlendes Interesse am Thema, fehlende Motivation	<i>„Eigentlich ist mir völlig egal, wie die Antwort auf meine Forschungsfrage ausfällt. Das liest ja sowieso niemand außer mein Dozent und selbst der liest wahrscheinlich nicht einmal gründlich.“</i>	Appetit kommt beim Essen! Sobald man etwas Wissen gewonnen hat, motiviert man sich von selbst.	<ul style="list-style-type: none"> • schon Geschriebenes durchlesen und so auf neue Ideen kommen • externe Motivation suchen (Belohnungen, Denken an die Note, Wette mit Freund eingehen) • positive Stimmung herstellen z.B. durch Sport oder Musik • Fragen zum Thema suchen: was ist faszinierend daran?
10	Ablenkung durch äußere Umstände	<i>„Bevor ich anfangen, checke ich noch kurz meine E-Mails. Hey, da vorne sitzt Nina. Ich sag ihr kurz hallo.“</i>		<ul style="list-style-type: none"> • ruhigen Arbeitsplatz suchen • Handy und Internet ausschalten • Schreibzeit wechseln
11	Zeitdruck	<i>„Was habe ich nur die ganze Zeit gemacht? Wie soll ich in zwei Tagen noch zwölf Seiten schreiben? Egal, irgendwie muss das klappen!“</i>	sich eingestehen, dass es bisher blöd gelaufen ist; die Situation akzeptieren	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit schaffen • sich dransetzen • wichtigste Schritte zuerst erledigen • ggf. Erwartungen heruntersetzen • Prüfer oder Prüfungsamt kontaktieren und Möglichkeiten klären
12	für den eigenen Schreibtyp ungeeignete Herangehensweise oder Methode	<i>„Lisa hat gesagt, dass sie schon am ersten Tag drei Seiten geschrieben hat – einfach so. Wieso gelingt mir das nicht?“</i>	Jeder Mensch arbeitet anders gut.	<ul style="list-style-type: none"> • Schreibtypentest machen • seine eigenen Präferenzen und No-Gos kennenlernen

Quellen/Weiterführende Literatur:

- Frank, Andrea; Stefanie Haacke; Swantje Lahm (2007). Schlüsselkompetenzen: Schreiben in Studium und Beruf. Stuttgart: Metzler.
- Keseling, Gisbert (2011). „Schreibblockaden überwinden.“ In: Franck, Norbert; Joachim Stary (Hrsg.) Die Technik wissenschaftlichen Arbeitens. Paderborn u.a.: Verlag Ferdinand Schöningh. 197-222.
- Rückert, Hans-Werner (2011). Schluss mit dem ewigen Aufschieben: Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen. Frankfurt a.M.: Campus-Verlag.
- Scheuermann, Ulrike (2009). Wer schreiben kann, macht Karriere: Das Schreibfitnessprogramm für mehr Erfolg im Job. Wien: Linde International.

Arbeitsblatt erstellt von Susanne Schwencke / Schreibzentrum des ZfbK