

Die Angst vor dem leeren Blatt – Schreibblockaden und Themenfindung

- Strukturen schaffen
 - o Woche in Zeitblöcke einteilen → ausschließlich für die jeweilige Arbeit reservieren
 - o Arbeitseinheiten von max. 1,5 Stunden
 - o Pausen und Belohnungen einplanen (!)
 - o Ordentlichen Arbeitsplatz herstellen
- Grübelbuch einrichten
 - o Vereinbarung: zur geplanten Arbeitszeit immer am Arbeitsplatz bleiben
 - o abschweifende Gedanken? Aufschreiben im Grübelbuch!
 - o solange schreiben, bis der Einstieg in die Arbeit geschafft ist
 - o zur Arbeitszeit wird nur an der Arbeit oder im Grübelbuch geschrieben
- Kleine Schritte gehen
 - o konkrete Aufgaben planen, z.B. Lesen des letzten Entwurfs, ein Kapitel lesen, Brainstorming für die Einleitung
 - o keine Marathon-Aufgaben wie "Aufräumen"
 - o Fortschritte mit Kommilitonen oder Freunden besprechen
- Umfang definieren
 - o Vorstellungen über den Umfang und Ziel der Arbeit klar definieren
 - o realistische Ziele setzen
- Ressourcen aktivieren, in die Offensive gehen
 - o nicht mit Schwächen und Unsicherheiten aufhalten → lieber nach Hilfe fragen, z.B. den Dozenten, Kommilitonen, Eltern, Geschwister etc.
 - o unbedingt vorher alle methodischen Probleme klären
- An Erfolgserfahrungen anknüpfen
 - o Erinnerung an positive Stimmungen bei früheren Erfolgen, z.B. dem bestandenen Abi
- Warming-Up
 - o erstmal warm schreiben, z.B. Assoziationsketten bilden
- Eigene Sprache verwenden
 - o Arbeit wird nicht durch komplizierte Sprache wissenschaftlich, das hemmt nur den Schreibfluss → besser: klare, gut strukturierte Sätze mit den notwendigen Fachbegriffen
 - o spätere Überarbeitung des Textes jederzeit möglich und Kontrolle auf sprachliche Unzulänglichkeiten
- Kreative Hilfsmittel einsetzen
 - o Arbeit besteht immer aus einzelnen Text- und Sinnabschnitten
 - o PC ermöglicht, in Blöcken zu schreiben und diese dann zusammensetzen
 - o auch andere Mittel möglich, z.B. Karteikarten, Mindmaps, Pinwand mit Zetteln
- Sich belohnen
 - o Erfolge (z.B. eingehaltener Zeitplan) müssen belohnt werden, z.B. mit einem guten Essen, einem Kinobesuch, einem Spaziergang, Schokolade o.ä.