

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Schreibprobleme hausgemacht?

1	<b>Textformen und Schreibprobleme</b> .....	3
1.1	<b>Private Texte</b> .....	4
1.1.1	Notiz .....	4
1.1.2	Elektronische Kurzmitteilung .....	4
1.1.3	Brief .....	4
1.1.4	Tagebuch .....	5
1.2	<b>Amtliche Texte oder »Von der Wiege bis zur Bahre Formulare, Formulare!«</b> .....	6
1.2.1	Behördenkorrespondenz .....	6
1.2.2	Antrag .....	7
1.2.3	Erklärung .....	8
1.3	<b>Studienrelevante Textformen</b> .....	8
1.3.1	Vorlesungsmitschrift .....	8
1.3.2	Exzerpt .....	8
1.3.3	Protokoll .....	9
1.4	<b>Prüfungsrelevante Textformen</b> .....	9
1.4.1	Handout .....	9
1.4.2	Essay .....	9
1.4.3	Interpretation .....	10
1.4.4	Seminararbeit und Referat .....	10
1.4.5	Präsentation .....	10
1.4.6	Abschlussarbeit .....	12
1.5	<b>Fazit</b> .....	13
	<b>Literatur</b> .....	13
2	<b>Persönlichkeit und Schreibprobleme</b> .....	15
2.1	<b>Schreiben ist persönlich</b> .....	16
2.1.1	Eine positive Haltung ist wichtig .....	16
2.1.2	Die Identifikation mit der Thematik .....	17
2.1.3	Manche packt es für immer .....	17
2.2	<b>Schreiben heißt Entscheidungen treffen</b> .....	19
2.2.1	Entscheidung über Thema und Betreuer .....	19
2.2.2	Entscheidung über die Literatur .....	19
2.2.3	Entscheidung über die Inhalte .....	20
2.3	<b>Schreiben erfordert Durchhaltevermögen</b> .....	20
2.3.1	Schreiben ist langwierig .....	20
2.3.2	Höhen und Tiefen .....	21
2.3.3	Alte Tugenden sind gefragt .....	21
2.4	<b>Beim Schreiben ist man allein</b> .....	22
2.4.1	Schreiben ist keine Gruppenaufgabe .....	22
2.4.2	Nur wenige können dir raten .....	22
2.4.3	Allein sein heißt nicht, einsam sein .....	22
	<b>Literatur</b> .....	23

<b>3</b>	<b>Schreiben unter der Flagge des Self-Handicappings</b> .....	<b>25</b>
3.1	Was versteht man unter Self-Handicapping? .....	26
3.2	Motive für Self-Handicapping .....	26
3.3	Studentische Self-Handicapping-Strategien .....	27
3.3.1	»Aufschieberitis« .....	27
3.3.2	Konzentrationsprobleme .....	28
3.3.3	Körperliche Beschwerden .....	28
3.4	Auswirkungen .....	29
3.5	Einschätzung des Schweregrades .....	29
3.6	Was tun? .....	29
	Literatur .....	31

## **II Anforderungen, Probleme, Lösungen**

<b>4</b>	<b>Bachelor- und Masterarbeiten: Grundsätzliches</b> .....	<b>35</b>
4.1	Anforderungen an das Thema .....	36
4.1.1	Wahlfreiheit oder Vorgabe .....	36
4.1.2	Wissenschaftlichkeit der Fragestellung .....	36
4.1.3	Eingrenzung der Fragestellung .....	37
4.2	Formale und stilistische Anforderungen .....	38
4.2.1	Styleguide .....	38
4.2.2	Allgemein gültige Kriterien .....	38
4.2.3	Sprache und Stil .....	38
4.2.4	Schöne neue Welt .....	42
4.3	Aufbau und Gliederung .....	42
4.3.1	Unverzichtbare Elemente .....	43
4.3.2	Erläuterungen .....	43
4.4	Beurteilungskriterien für wissenschaftliche Arbeiten .....	45
4.4.1	Allgemeine Kriterien .....	45
4.4.2	Kriterienkatalog .....	45
	Literatur .....	46
<b>5</b>	<b>Der Wissenschaftswald – das Schreibumfeld optimieren</b> .....	<b>47</b>
5.1	Anforderung: Rahmenbedingungen klären .....	48
5.1.1	Stellenwert der Arbeit .....	48
5.1.2	Arbeitsplan erstellen .....	49
5.1.3	Planungsbeispiele .....	49
5.1.4	Arbeitszeiten festlegen .....	53
5.1.5	Arbeitsort festlegen .....	54
5.1.6	Gestaltung des Arbeitsplatzes .....	55
5.1.7	Allein oder Tandem? .....	56
5.1.8	Belohnungen .....	57
5.2	Probleme und Lösungen .....	61
5.2.1	Unvorhergesehene Lebensereignisse .....	61
5.2.2	Flexibilität und Gelassenheit .....	62
5.2.3	Unrealisierbare Planungen .....	63
5.2.4	Aktive Problemlösung .....	66
	Literatur .....	68

6	<b>Brich einen Zweig ab – Thema und Betreuung abklären</b>	69
6.1	<b>Anforderung: Thema und Betreuer finden</b>	70
6.1.1	Anforderung: Thema finden	70
6.1.2	Anforderung: Betreuer finden	73
6.2	<b>Probleme und Lösungen</b>	75
6.2.1	Entscheidungsprobleme	75
6.2.2	Entscheidungsstrategien	76
6.2.3	Überforderung und »höhere Gewalt«	77
6.2.4	Thema abändern oder zurückgeben	78
6.2.5	Der Betreuer hat andere Vorstellungen	78
6.2.6	Die hohe Kunst der Diplomatie	79
6.2.7	Der Betreuer fällt aus	79
6.2.8	Neuen Betreuer finden	79
6.3	<b>Belohnung</b>	80
	<b>Literatur</b>	81
7	<b>Lass den Zweig Wurzeln treiben – Literatur suchen und auswerten</b>	83
7.1	<b>Anforderung: Die vier großen S – Sondieren, Suchen, Sortieren, Skribieren</b>	84
7.1.1	Literatursondierung	84
7.1.2	Literatursuche	84
7.1.3	Literaturbearbeitung	86
7.1.4	Literatureinfügung	88
7.2	<b>Probleme und Lösungen</b>	91
7.2.1	Sekundärliteratur fehlt bzw. überfordert	91
7.2.2	Springen oder aufgeben	91
7.2.3	Lesen ohne Ende	91
7.2.4	Begrenzung von Werk- und Seitenzahl	92
7.2.5	Was ist wichtig, was ist unwichtig?	93
7.2.6	Beurteilungskriterien finden	93
7.2.7	Ausufernde Zusammenfassungen schreiben	93
7.2.8	Effiziente Bearbeitungsstrategien einsetzen	94
7.2.9	Wer sagt was?	95
7.2.10	Mein ist mein, und dein ist dein	96
7.2.11	Belohnung	97
	<b>Literatur</b>	98
8	<b>Lass den Zweig wachsen – Inhalte strukturieren</b>	99
8.1	<b>Anforderung: Map entwerfen</b>	100
8.1.1	Inhaltsverzeichnis erstellen	100
8.1.2	Zentrale Versatzstücke umreißen	101
8.1.3	Den Roten Faden spinnen	107
8.2	<b>Probleme und Lösungen</b>	108
8.2.1	Was wie gewichten?	108
8.2.2	Gewichtungshinweise	108
8.2.3	Was ist zentral?	110
8.2.4	Herzstücke der Arbeit definieren	110
8.2.5	Chaos statt Struktur	112
8.2.6	Strukturierungshilfen	113

8.2.7	Belohnung .....	114
	<b>Literatur</b> .....	114
9	<b>Lass den Zweig grünen – Rohfassung erstellen</b> .....	115
9.1	<b>Anforderung: Mutation zum Schriftsteller</b> .....	117
9.1.1	Erster Schritt .....	117
9.1.2	Zweiter Schritt .....	117
9.1.3	Dritter Schritt .....	117
9.1.4	Vierter Schritt .....	117
9.1.5	Fünfter Schritt .....	117
9.1.6	Belege nicht vergessen .....	118
9.1.7	Wissenschaftssprache verwenden .....	118
9.1.8	Fachtermini .....	118
9.1.9	Beispiel: Wissenschaftssprache Veterinärmedizin .....	119
9.1.10	Objektivität .....	119
9.1.11	Präzision .....	119
9.1.12	Sachlicher Stil .....	119
9.2	<b>Probleme und Lösungen</b> .....	119
9.2.1	Mangelndes Know-how .....	119
9.2.2	Zum Wissenden werden .....	120
9.2.3	Erster Schritt .....	120
9.2.4	Zweiter Schritt .....	120
9.2.5	Dritter Schritt .....	120
9.2.6	Sprachliche Defizite .....	120
9.2.7	Expertenhilfe und Nachteilsausgleich .....	121
9.2.8	Schreibblockaden .....	121
9.2.9	Der Kardinalfehler .....	121
9.2.10	Five-step- und Worst-text-Methode .....	122
9.2.11	Angst vor dem leeren Blatt .....	123
9.2.12	Clustering und linkshändiges Schreiben .....	123
9.2.13	Schreiben und Gefühl .....	124
9.2.14	Mit »heißer Nadel« schreiben .....	125
9.2.15	Die heilige Zahl Sieben .....	125
9.2.16	»Aufschieberitis« .....	126
9.2.17	Planung und »Kerkerhaft« .....	127
9.3	<b>Psychische Blockaden</b> .....	129
9.3.1	Angst .....	129
9.3.2	Die Angst an die Kette legen .....	130
9.3.3	Einsamkeit .....	131
9.3.4	Austausch und Geselligkeit .....	131
9.4	<b>Hilfsangebot Schreibwerkstatt</b> .....	131
9.4.1	Kreative Schreibwerkstatt .....	132
9.4.2	Wissenschaftliche Schreibwerkstatt .....	132
9.4.3	Belohnung .....	133
	<b>Literatur</b> .....	133
10	<b>Lass den Zweig blühen – kreativ schreiben</b> .....	135
10.1	<b>Anforderung: Ineinandergreifende Zahnräder</b> .....	136
10.1.1	Lernforschung: Abwechslung tut not .....	136

10.1.2	Kreativitätsforschung: Vielfalt ist wichtig	136
10.1.3	Der Humus wechselnder Arbeitsschritte	137
10.1.4	Lebe mit der Arbeit	139
10.1.5	Stelle die Weichen für die Zukunft	140
10.2	<b>Probleme und Lösungen</b>	142
10.2.1	Mangelnde Flexibilität des Verhaltens	142
10.2.2	Abwechslungsreiche Tagespläne erstellen	142
10.2.3	Mangelnde Flexibilität des Denkens	142
10.2.4	Kreativitätsübungen einfügen	143
10.2.5	Angst und Unsicherheit	144
10.2.6	Angstbewältigungsstrategien einsetzen	144
10.2.7	Belohnung	145
	<b>Literatur</b>	145
11	<b>Gib den Zweig aus der Hand – Endfassung erstellen</b>	147
11.1	<b>Anforderung: Puppenspielertalente entwickeln</b>	148
11.1.1	Rote Fäden	148
11.1.2	Sprachliche Korrektheit	148
11.1.3	Sprache klingt	149
11.1.4	Die Augen essen mit	149
11.1.5	Das Sahnehäubchen	150
11.1.6	Die Arbeit im »Sonntagskleid«	151
11.2	<b>Probleme und Lösungen</b>	153
11.2.1	Selbstzweifel	153
11.2.2	Sei streng mit dir	153
11.2.3	Das innere Loslassen der Arbeit	154
11.2.4	Knüpfe ein Band	154
11.2.5	Alles geht schief	155
11.2.6	Puffer einplanen und Helfer sichern	155
11.3	<b>Der Vorhang fällt</b>	157
11.3.1	Deine Thesis ist wichtig	157
11.3.2	Lass die Thesis Kreise ziehen	157
11.3.3	Pflanze deinen Zweig im Wissenschaftswald ein	159
11.3.4	Belohnung	159
	<b>Literatur</b>	160

### III Die Zeit danach

12	<b>Der Tag nach der Abgabe</b>	163
12.1	<b>Wie sieht's im Inneren aus?</b>	164
12.1.1	Hochstimmung	164
12.1.2	Kreise ziehen lassen	164
12.1.3	Herunterspielen	165
12.1.4	Ein Fest nur für dich	166
12.1.5	Beispieltag	166
12.1.6	Leere	167
12.1.7	Aktive Zukunftsplanung	167
12.2	<b>Risse im Beziehungsnetz?</b>	169

12.2.1	Abschiede .....	169
12.2.2	Balanceprobleme .....	169
12.2.3	Neid .....	171
12.3	<b>Einstieg in das Erwachsenenleben</b> .....	172
12.3.1	Jugend ade – mit Ritual .....	172
12.3.2	Setze eine Zäsur .....	173
12.3.3	Lerne dich kennen .....	174
12.3.4	Werte-Fragebogen .....	174
	<b>Literatur</b> .....	176
13	<b>Alles war umsonst: was nun?</b> .....	177
13.1	<b>Das Scheitern</b> .....	178
13.1.1	Tiefes Loch .....	178
13.1.2	Trauerarbeit .....	178
13.1.3	Umgang mit elterlichen Vorwürfen .....	179
13.1.4	Der Neuanfang .....	179
13.1.5	Expertenrat .....	180
13.1.6	Was ist ein Härtefallantrag? .....	180
13.1.7	Was ist Prozesskostenhilfe? .....	180
13.1.8	Abstand gewinnen .....	181
13.1.9	Fach oder Studiengang wechseln .....	182
13.1.10	Ausbildung anvisieren .....	182
13.1.11	»Aussteigen« .....	182
13.2	<b>Wer weiß, wozu es gut war?</b> .....	183
13.2.1	Die Weisheit des Unbewussten .....	183
13.2.2	Gewissensfragen .....	184
13.2.3	Erfolgsgeschichten ohne Uni-Abschluss .....	186
	<b>Literatur</b> .....	190

## IV Vom Schreibmuffel zum Schreibfan

14	<b>Schrift und Schreiben</b> .....	193
14.1	<b>Der weite Weg zur Schrift</b> .....	194
14.1.1	Mal- und Handwerkskunst .....	194
14.1.2	Die ersten Schriftzeugnisse .....	194
14.1.3	Das Vermächtnis der Gene .....	196
14.1.4	Die Weltgemeinschaft .....	198
14.2	<b>Schreiben schützt vor Vergessen</b> .....	199
14.2.1	Unser Gedächtnis ist begrenzt .....	199
14.2.2	Reale Zeit und gefühlte Zeit .....	200
14.3	<b>Führe Tagebuch</b> .....	201
14.3.1	Du bist nie allein .....	201
14.3.2	Du kannst »Dampf ablassen« .....	201
14.3.3	Du nimmst dich wichtig .....	202
14.3.4	Du lebst bewusster .....	202
14.3.5	Du wirst aktiver .....	202
14.4	<b>Manuell oder virtuell?</b> .....	203

14.4.1	Manuelle Medien .....	203
14.4.2	Virtuelle Medien .....	203
14.4.3	Übung macht den Meister .....	205
	<b>Literatur</b> .....	<b>206</b>
<b>15</b>	<b>Die Macht des geschriebenen Wortes</b> .....	<b>207</b>
15.1	<b>Bücher verändern die Welt</b> .....	<b>208</b>
15.1.1	Harriet Beecher Stowe: Onkel Toms Hütte.....	208
15.1.2	Charles Darwin: Vom Ursprung der Arten .....	209
15.1.3	Das Kommunistische Manifest .....	209
15.2	<b>Tagebücher verändern die Person</b> .....	<b>210</b>
15.2.1	Schreiben gegen die Einsamkeit: Anne Frank .....	211
15.2.2	Schreiben als Befreiung: Anaïs Nin .....	212
15.2.3	Schreiben zur Veränderung: »Freedom Writers« .....	213
15.3	<b>Die verändernde Kraft des Schreibens</b> .....	<b>215</b>
15.3.1	Die Bibliothherapie .....	215
15.3.2	Die Poesietherapie .....	216
15.3.3	Länger leben durch Schreiben .....	216
	<b>Literatur</b> .....	<b>217</b>
	<b>Nachwort</b> .....	<b>219</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>221</b>