

Umgang mit Problemen beim Schreiben

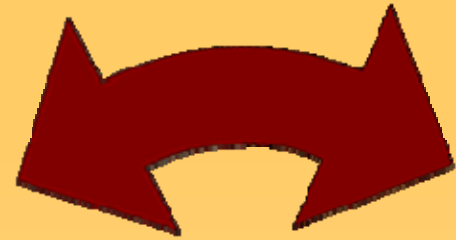
Edith Püschel

Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung

Freie Universität Berlin

Denken

Schreiben



Fühlen



Unlustgefühle

- Wenn man die Orientierung verloren hat
- Wenn man unangemessen hohe Ansprüche an sich stellt
- Wenn man sehr selbstkritisch ist und Angst hat zu versagen

Stress und Unlust

- Vermeiden solcher Gefühle
- Aufschieben des Vorhabens
- Zunahme der Unlustgefühle
durch Zeitdruck und Überforderung
- Gefühle der Hilflosigkeit und des Scheiterns

Störungen im Schreibprozess

- wenn man nicht weiß, was man schreiben „soll“
- wenn das Schreiben von unangenehmen Gefühlen begleitet ist
- wenn alles Geschriebene nicht gefällt
- wenn man sich nicht motivieren kann
- wenn Angst und Versagensgefühle überhand nehmen

Unlustgefühle beim Schreiben

- unzureichende Strukturierung des Themas
- keine tragfähige Konzeption für den Text
- keine umrissene Fragestellung
- Probleme bei der Literaturlauswertung
- Unsicherheiten beim Formulieren
- Motivationsprobleme oder
- Zeitprobleme

Umgang mit Schreibblockaden

- Arbeitsziel klären
- Schreibprozess analysieren
- Entscheidungen treffen
- Motivation reflektieren
- Grübeleien notieren
- Kreativen Zugang suchen
- Kleinschrittig planen, Zeitstruktur schaffen
- Warming-up
- Wertschätzung der Ergebnisse

Schreibblockaden vermeiden

- den Arbeitsprozess inhaltlich und zeitlich planen
- sich ausreichend Zeit nehmen
- sich nicht um Entscheidungen drücken: Thesen, Fragestellungen festlegen, Eingrenzungen vornehmen und Zeitbegrenzungen einhalten
- Literatur zielorientiert lesen und auswerten
- Adressatenbezug herstellen
- sich über Ansprüche und subjektive Bedeutung der Arbeit im Klaren sein

Vor dem Schreiben

- Klären, was verlangt wird
- Arbeitsvorhaben konkretisieren
- Arbeitsablauf und Zeit planen
- Prüfen, ob der Plan realistisch ist
- Gute Arbeitsbedingungen herstellen