

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Schreibprobleme hausgemacht?

<b>1</b>	<b>Textformen und Schreibprobleme</b>	3
1.1	Private Texte	4
1.1.1	Notiz	4
1.1.2	Elektronische Kurzmitteilung	4
1.1.3	Brief	4
1.1.4	Tagebuch	5
1.2	Amtliche Texte oder »Von der Wiege bis zur Bahre Formulare, Formulare!«	6
1.2.1	Behördenkorrespondenz	6
1.2.2	Antrag	7
1.2.3	Erklärung	8
1.3	Studienrelevante Textformen	8
1.3.1	Vorlesungsmitschrift	8
1.3.2	Exzerpt	8
1.3.3	Protokoll	9
1.4	Prüfungsrelevante Textformen	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	Fazit	13
	Literatur	13
<b>2</b>	<b>Persönlichkeit und Schreibprobleme</b>	15
2.1	Schreiben ist persönlich	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	Schreiben heißt Entscheidungen treffen	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	Schreiben erfordert Durchhaltevermögen	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	Beim Schreiben ist man allein	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
	Literatur	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 Schreiumfeld 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

<b>6</b>	<b>Brich einen Zweig ab – Thema und Betreuung abklären .....</b>	69
6.1	Anforderung: Thema und Betreuer finden .....	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
	Literatur .....	81
<b>7</b>	<b>Lass den Zweig Wurzeln treiben – Literatur suchen und auswerten .....</b>	83
7.1	Anforderung: Die vier großen S – Sondieren, Suchen, Sortieren, Skribieren .....	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	<b>Belohnung .....</b>	97
	Literatur .....	98
<b>8</b>	<b>Lass den Zweig wachsen – Inhalte strukturieren .....</b>	99
8.1	Anforderung: Map entwerfen .....	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	<b>Belohnung</b> .....	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	<b>Erster Schritt</b> .....	117
9.1.2	<b>Zweiter Schritt</b> .....	117
9.1.3	<b>Dritter Schritt</b> .....	117
9.1.4	<b>Vierter Schritt</b> .....	117
9.1.5	<b>Fünfter Schritt</b> .....	117
9.1.6	<b>Belege nicht vergessen</b> .....	118
9.1.7	<b>Wissenschaftssprache verwenden</b> .....	118
9.1.8	<b>Fachtermini</b> .....	118
9.1.9	<b>Beispiel: Wissenschaftssprache Veterinärmedizin</b> .....	119
9.1.10	<b>Objektivität</b> .....	119
9.1.11	<b>Präzision</b> .....	119
9.1.12	<b>Sachlicher Stil</b> .....	119
9.2	<b>Probleme und Lösungen</b> .....	119
9.2.1	<b>Mangelndes Know-how</b> .....	119
9.2.2	<b>Zum Wissenden werden</b> .....	120
9.2.3	<b>Erster Schritt</b> .....	120
9.2.4	<b>Zweiter Schritt</b> .....	120
9.2.5	<b>Dritter Schritt</b> .....	120
9.2.6	<b>Sprachliche Defizite</b> .....	120
9.2.7	<b>Expertenhilfe und Nachteilsausgleich</b> .....	121
9.2.8	<b>Schreibblockaden</b> .....	121
9.2.9	<b>Der Kardinalfehler</b> .....	121
9.2.10	<b>Five-step- und Worst-text-Methode</b> .....	122
9.2.11	<b>Angst vor dem leeren Blatt</b> .....	123
9.2.12	<b>Clustering und linkshändiges Schreiben</b> .....	123
9.2.13	<b>Schreiben und Gefühl</b> .....	124
9.2.14	<b>Mit »heißer Nadel« schreiben</b> .....	125
9.2.15	<b>Die heilige Zahl Sieben</b> .....	125
9.2.16	<b>»Aufschieberitis«</b> .....	126
9.2.17	<b>Planung und »Kerkerhaft«</b> .....	127
9.3	<b>Psychische Blockaden</b> .....	129
9.3.1	<b>Angst</b> .....	129
9.3.2	<b>Die Angst an die Kette legen</b> .....	130
9.3.3	<b>Einsamkeit</b> .....	131
9.3.4	<b>Austausch und Geselligkeit</b> .....	131
9.4	<b>Hilfsangebot Schreibwerkstatt</b> .....	131
9.4.1	<b>Kreative Schreibwerkstatt</b> .....	132
9.4.2	<b>Wissenschaftliche Schreibwerkstatt</b> .....	132
9.4.3	<b>Belohnung</b> .....	133
	<b>Literatur</b> .....	133
10	<b>Lass den Zweig blühen – kreativ schreiben</b> .....	135
10.1	<b>Anforderung: Ineinander greifende Zahnräder</b> .....	136
10.1.1	<b>Lernforschung: Abwechslung tut not</b> .....	136

<b>10.1.2</b>	<b>Kreativitätsforschung: Vielfalt ist wichtig.....</b>	<b>136</b>
<b>10.1.3</b>	<b>Der Humus wechselnder Arbeitsschritte.....</b>	<b>137</b>
<b>10.1.4</b>	<b>Lebe mit der Arbeit.....</b>	<b>139</b>
<b>10.1.5</b>	<b>Stelle die Weichen für die Zukunft.....</b>	<b>140</b>
<b>10.2</b>	<b>Probleme und Lösungen .....</b>	<b>142</b>
<b>10.2.1</b>	<b>Mangelnde Flexibilität des Verhaltens .....</b>	<b>142</b>
<b>10.2.2</b>	<b>Abwechslungsreiche Tagespläne erstellen .....</b>	<b>142</b>
<b>10.2.3</b>	<b>Mangelnde Flexibilität des Denkens .....</b>	<b>142</b>
<b>10.2.4</b>	<b>Kreativitätsübungen einfügen .....</b>	<b>143</b>
<b>10.2.5</b>	<b>Angst und Unsicherheit.....</b>	<b>144</b>
<b>10.2.6</b>	<b>Angstbewältigungsstrategien einsetzen.....</b>	<b>144</b>
<b>10.2.7</b>	<b>Belohnung.....</b>	<b>145</b>
	<b>Literatur.....</b>	<b>145</b>
<b>11</b>	<b>Gib den Zweig aus der Hand – Endfassung erstellen .....</b>	<b>147</b>
<b>11.1</b>	<b>Anforderung: Puppenspielertalente entwickeln.....</b>	<b>148</b>
<b>11.1.1</b>	<b>Rote Fäden.....</b>	<b>148</b>
<b>11.1.2</b>	<b>Sprachliche Korrektheit.....</b>	<b>148</b>
<b>11.1.3</b>	<b>Sprache klingt.....</b>	<b>149</b>
<b>11.1.4</b>	<b>Die Augen essen mit.....</b>	<b>149</b>
<b>11.1.5</b>	<b>Das Sahnehäubchen.....</b>	<b>150</b>
<b>11.1.6</b>	<b>Die Arbeit im »Sonntagskleid« .....</b>	<b>151</b>
<b>11.2</b>	<b>Probleme und Lösungen .....</b>	<b>153</b>
<b>11.2.1</b>	<b>Selbstzweifel.....</b>	<b>153</b>
<b>11.2.2</b>	<b>Sei streng mit dir .....</b>	<b>153</b>
<b>11.2.3</b>	<b>Das innere Loslassen der Arbeit .....</b>	<b>154</b>
<b>11.2.4</b>	<b>Knüpfle ein Band .....</b>	<b>154</b>
<b>11.2.5</b>	<b>Alles geht schief.....</b>	<b>155</b>
<b>11.2.6</b>	<b>Puffer einplanen und Helfer sichern .....</b>	<b>155</b>
<b>11.3</b>	<b>Der Vorhang fällt.....</b>	<b>157</b>
<b>11.3.1</b>	<b>Deine Thesis ist wichtig .....</b>	<b>157</b>
<b>11.3.2</b>	<b>Lass die Thesis Kreise ziehen .....</b>	<b>157</b>
<b>11.3.3</b>	<b>Pflanze deinen Zweig im Wissenschaftswald ein.....</b>	<b>159</b>
<b>11.3.4</b>	<b>Belohnung.....</b>	<b>159</b>
	<b>Literatur.....</b>	<b>160</b>
<b>III</b>	<b>Die Zeit danach</b>	
<b>12</b>	<b>Der Tag nach der Abgabe .....</b>	<b>163</b>
<b>12.1</b>	<b>Wie sieht's im Inneren aus?.....</b>	<b>164</b>
<b>12.1.1</b>	<b>Hochstimmung .....</b>	<b>164</b>
<b>12.1.2</b>	<b>Kreise ziehen lassen .....</b>	<b>164</b>
<b>12.1.3</b>	<b>Herunterspielen.....</b>	<b>165</b>
<b>12.1.4</b>	<b>Ein Fest nur für dich .....</b>	<b>166</b>
<b>12.1.5</b>	<b>Beispieltag.....</b>	<b>166</b>
<b>12.1.6</b>	<b>Leere .....</b>	<b>167</b>
<b>12.1.7</b>	<b>Aktive Zukunftsplanung .....</b>	<b>167</b>
<b>12.2</b>	<b>Risse im Beziehungsnetz? .....</b>	<b>169</b>

12.2.1	Abschiede .....	169
12.2.2	Balanceprobleme .....	169
12.2.3	Neid .....	171
12.3	Einstieg in das Erwachsenenleben .....	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
	Literatur .....	176
13	<b>Alles war umsonst: was nun?</b> .....	177
13.1	Das Scheitern .....	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	Wer weiß, wozu es gut war? .....	183
13.2.1	Die Weisheit des Unbewussten .....	183
13.2.2	Gewissensfragen .....	184
13.2.3	Erfolgsgeschichten ohne Uni-Abschluss .....	186
	Literatur .....	190

## IV Vom Schreibmuffel zum Schreibfan

14	<b>Schrift und Schreiben</b> .....	193
14.1	Der weite Weg zur Schrift .....	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	Schreiben schützt vor Vergessen .....	199
14.2.1	Unser Gedächtnis ist begrenzt .....	199
14.2.2	Reale Zeit und gefühlte Zeit .....	200
14.3	Führe Tagebuch .....	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	Manuell oder virtuell? .....	203

14.4.1	Manuelle Medien .....	203
14.4.2	Virtuelle Medien .....	203
14.4.3	Übung macht den Meister .....	205
	Literatur.....	206
15	<b>Die Macht des geschriebenen Wortes.....</b>	207
15.1	Bücher verändern die Welt .....	208
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	Tagebücher verändern die Person .....	210
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	Die verändernde Kraft des Schreibens.....	215
15.3.1	Die Bibliotherapie .....	215
15.3.2	Die Poesietherapie .....	216
15.3.3	Länger leben durch Schreiben .....	216
	Literatur.....	217
	<b>Nachwort .....</b>	219
	<b>Stichwortverzeichnis.....</b>	221