

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Schreibprobleme hausgemacht?

<b>1</b>	<b>Textformen und Schreibprobleme</b>	<b>3</b>
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>	<b>15</b>
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 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

<b>6</b>	<b>Brich einen Zweig ab – Thema und Betreuung abklären</b>	<b>69</b>
6.1	Anforderung: Thema und Betreuer finden	70
6.1.1	Anforderung: Thema finden	70
6.1.2	Anforderung: Betreuer finden	73
6.2	Probleme und Lösungen	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	Belohnung	80
	Literatur	81
<b>7</b>	<b>Lass den Zweig Wurzeln treiben – Literatur suchen und auswerten</b>	<b>83</b>
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	Probleme und Lösungen	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
	Literatur	98
<b>8</b>	<b>Lass den Zweig wachsen – Inhalte strukturieren</b>	<b>99</b>
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	Probleme und Lösungen	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
	Literatur.....	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
	Literatur.....	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
	Literatur .....	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
	Literatur .....	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	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	<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
	Literatur .....	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
	Literatur.....	206
15	<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
	Literatur.....	217
	<b>Nachwort .....</b>	<b>219</b>
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>221</b>