

# Das Motivationstief im Schreibprozess überwinden



## Konkrete Tipps für mehr Motivation beim Schreiben deiner wissenschaftlichen Arbeit:

### Vergewähre dir deine Motivation, diese Arbeit zu verfassen!

Du kannst die Arbeit als Teilschritt zu deinem Abschluss betrachten oder als Weg, Experte in einem bestimmten Feld zu werden. Du solltest das Schreiben deiner Arbeit auch immer als Weg zum Ausbilden der Schlüsselkompetenz des wissenschaftlichen Schreibens sehen.

### Feiere Erfolge und belohne dich!

Setze dir selbst Belohnungen während des Arbeitsprozesses. Das kann ein Netflix-Abend nach Erfüllung deiner Tagesziele sein oder auch ein freier Tag mit Freunden, wenn du einen Meilenstein erreicht hast.

### Erstelle dir DEINEN Schreibzeitplan!

Ziel des Planes ist es **nicht**, dich beim Arbeiten einzuengen, sondern Unzufriedenheit im Schreibprozess in **Zufriedenheit** umzuwandeln, indem du dein Schreibprojekt strukturiert angeht und aus der Erreichung deiner Teilziele Motivation schöpfst. Denn durch mehr **Effizienz** bei der Planung deiner Arbeitsphasen bleibt mehr Zeit für Ausgleich und Freizeit.

Der Plan sollte den Schreibprozess in Teilziele, sogenannte **Meilensteine**, gliedern. Er sollte schriftlich festgehalten werden, aber ein **Arbeitsdokument** sein, d. h. du solltest deinen Arbeitsfortschritt nachkontrollieren und den Plan gegebenenfalls anpassen. Beim Erstellen deines Schreibzeitplans kannst du zum Beispiel die **Alpen-Methode** nutzen. Den fertigen Zeitplan kannst du dann in **Monats-, Wochen- und Tagespläne** herunterbrechen.

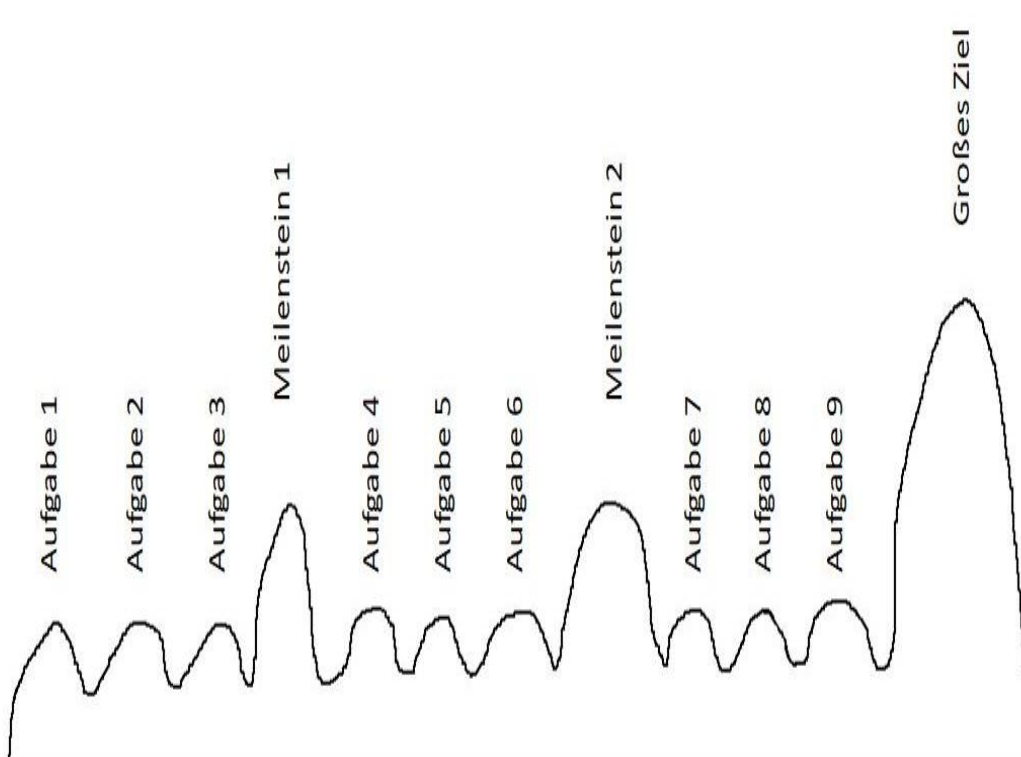
### Finde Gleichgesinnte!

Verbindlichkeiten mit anderen können dich motivieren, beim Schreiben am Ball zu bleiben. Verabrede dich mit Kommilitonen und Freunden, die auch an einer Arbeit schreiben für die Bibliothek, finde eine Schreibgruppe oder geh zum Beispiel ins Schreibcafé.

### Optimiere deine Schreibumgebung!

Was kannst du an deinem Arbeitsort verbessern? Welche Objekte auf deinem Schreibtisch stören nur oder lenken dich ab? Wie kannst du Zeitfresser (Handy, Fernseher,...) während deiner Arbeitszeit eliminieren?

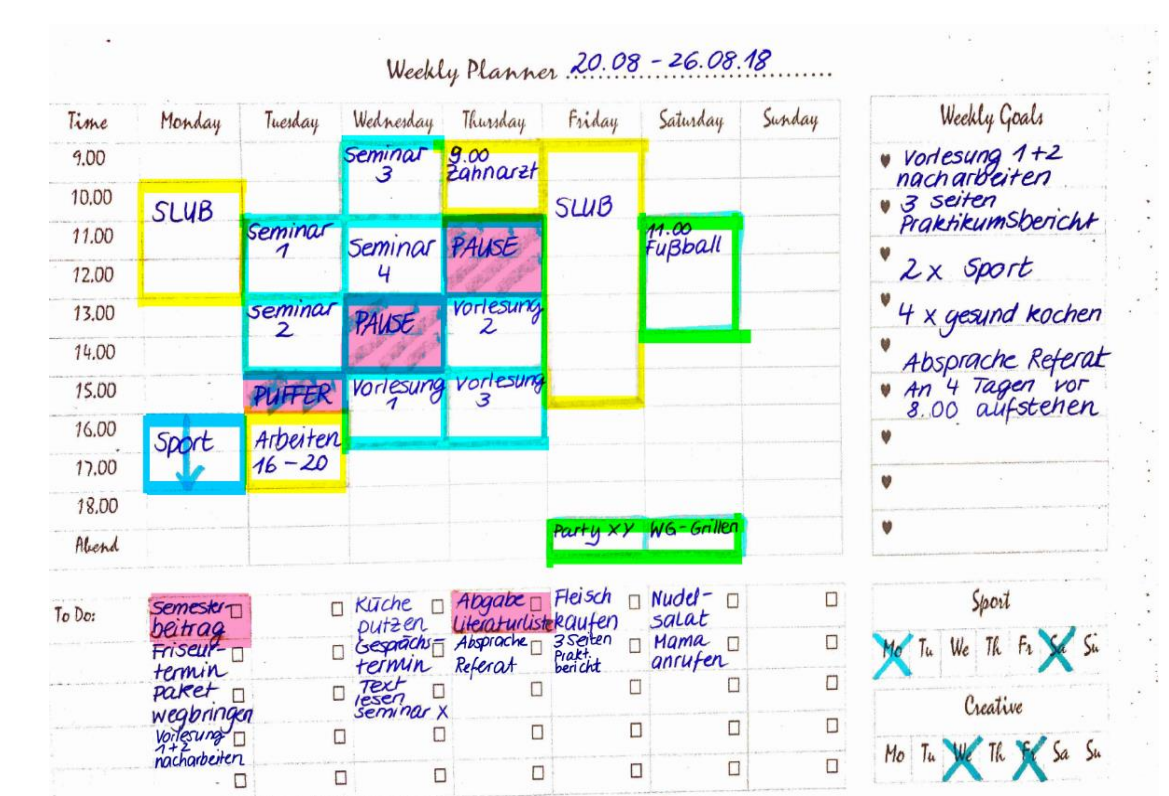
### Verfassen einer Arbeit - Meilensteine



### Die ALPEN-Methode

Arbeits-schritte	Länge/ Dauer	Puffer	Entscheidung von bis	Nachkontrolle
Themenfindung	1 Woche	3 Tage	01.09 11.09.	✓
Gliederung	...	...	...	...
Literaturrecherche				
...				
...				
...				

### Der Wochenplan



Mitglied im Netzwerk von: