

Folgende Tipps sollen Ihnen dabei helfen, den Fokus im Schreibprozess zu halten, motiviert dran zu bleiben und Ihre Haus- und Abschlussarbeiten möglichst stressfrei abzuschließen.

1) Den Fokus nicht verlieren

- Schaffen Sie sich eine geeignete, produktive Arbeitsumgebung!
 - ✓ Ruhigen und gut ausgestatteten Arbeitsplatz finden
 - ✓ Ordnung halten am Arbeitsplatz für mehr Ordnung beim Schreiben
 - ✓ Ablenkungsmöglichkeiten minimieren und aus dem Blickfeld verbannen
- Strukturieren Sie Ihren Schreibprozess!
 - ✓ Realistische Zeitplanung in kleinen Schritten vornehmen
 - ✓ Vorbereitungszeit und Puffer berücksichtigen
 - ✓ Regelmäßige Schreibzeiten verbindlich im Kalender planen
 - ✓ Tools zum Zeitmanagement ausprobieren
 - ✓ Schwierige, unliebsame Aufgaben zuerst erledigen
- Bewältigen Sie Ablenkungen!
 - ✓ "Do Not Disturb"-Prinzip (Benachrichtigungen aus etc.) und Umfeld informieren
 - ✓ Multitasking reduzieren
 - ✓ Techniken wie „Pomodoro“ nutzen
 - ✓ Aufkommende Ideen und Gedanken notieren („parken“)
 - ✓ Ablenkungen aus dem Blickfeld verbannen



2) Die Motivation finden und halten

- Identifizieren Sie Ihre Motivationsquellen!
 - ✓ Was will ich erreichen und wieso schreibe ich diese Arbeit?
 - ✓ Eine positive Einstellung zum Schreibprozess schaffen!



- Selbstmotivation erhalten!

- ✓ Den ursprünglichen Antrieb beim Schreiben nicht vergessen
- ✓ Inspirierende Schreibumgebung schaffen
- ✓ Klare Ziele formulieren
- ✓ Fortschritt sehen und Belohnungssysteme einrichten
- ✓ Was an der Haus-/Abschlussarbeit ist interessant und persönlich relevant?
- ✓ Verantwortung für Handlungen und Fortschritte übernehmen
- ✓ Ohne Bewertung schreiben (innere Kritiker stummschalten)
- ✓ Positive Denkweise kultivieren! An eigene Fähigkeiten glauben!
- ✓ Unterstützendes Umfeld/ Austausch mit Gleichgesinnten
- ✓ Auf körperliche und mentale Gesundheit achten
- ✓ Wenn es mal zäh wird: anders schreiben

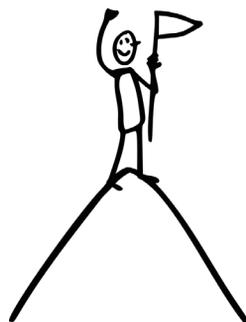


Selbstmotivation ist individuell. Finden Sie heraus, was für Sie passt!

3) Mit Schreib-Stress umgehen

Stressreaktionen sind bei verschiedenen Menschen in verschiedenen Situationen unterschiedlich! Wichtig ist: einen Ausgleich schaffen, den Anforderungen aktiv begegnen und förderliche Gedanken/ Einstellung entwickeln

- ✓ Eigene Stresssituation/ –reaktion verstehen
- ✓ Zeitmanagement: Schreibprozess strukturiert planen
- ✓ Bei Panik: Realitätscheck durchführen!
- ✓ Eigene Denkmuster hinterfragen (auch Positives sehen)
- ✓ Grenzen setzen und „nein“-sagen
- ✓ Unterstützung suchen (Kommiliton*innen, Betreuer*in, Studienberatung)
- ✓ Pausen und Erholung zum Stressabbau nicht vergessen
- ✓ Selbstfürsorge (Schlaf, Ernährung, Bewegung)
- ✓ Stressbewältigungstechniken ausprobieren (Atmung, Achtsamkeits-Übungen, körperliche Aktivität/ Bewegung)



Viel Erfolg
für Ihr
Schreibprojekt!