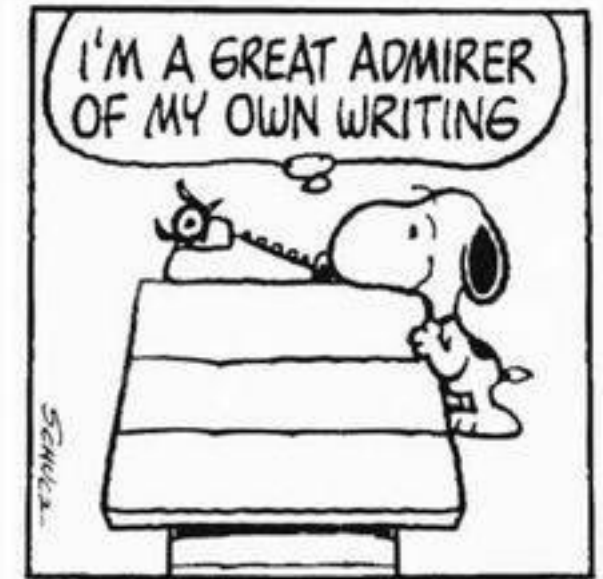


# Schreibblockaden überwinden mit einfachen Methoden

Dr. Susanna Blaser-Meier

## Gründe für Schreibhemmungen/Schreibblockaden

- Starker innerer Kritiker / starke innere Kritikerin (self-limiting beliefs, einschränkende Glaubenssätze)
- Perfektionismus
- Falsche Erwartungen (ich kann täglich 8 Stunden schreiben, ich erwarte einen bestimmten Output, der Text muss gleich beim ersten Entwurf richtig und gut sein, ich bin in 2 Wochen fertig...)
- Falsche Vorstellung, was alles zum Schreibprozess gehört und wie dieser abläuft
- Übervoller Terminkalender / zu viele verschiedene Aufgaben
- Fehlender Fokus / keine oder zu wenig klare Priorisierung



## Gründe für Schreibhemmungen/Schreibblockaden

- Unklare Aufgabe, unklares Ziel, unklare Fragestellung/These
- Mangelnde Kompetenzen (Textverarbeitung, Literaturverwaltung, Wissensmanagement...)
- Fehlende Schreibpraxis
- Inhaltliche Schwierigkeiten



## Symptome von Schreibhemmungen/Schreibblockaden

- Ich prokrastiniere
- Ich verschiebe den Arbeitsstart
- Ich kann mich nicht motivieren
- Ich setze andere Prioritäten
- Ich habe körperliche Beschwerden
- Ich multitaske
  
- Ich setze mich an den Computer, öffne ein Dokument und schreibe nicht
- Ich schreibe, aber verwirfe das meiste wieder



## Die 5 Phasen der Schreibblockade



Denial

### Abstreiten / Selbst-Belügen

Ich habe kein Problem. Ich habe einfach zu viel zu tun. Das ist nur eine Phase...



Anger

### Wut

Warum habe immer ich keine guten Ideen. Drückt sich auch in physischen Reaktionen aus...



Bargaining

### Verhandeln

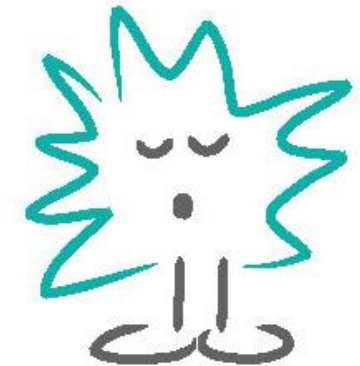
Heute schreibe ich zwar nichts, aber morgen dafür doppelt so viel...



Depression

### Depression

Absturz, ev. Aufgabe, alles hat keinen Sinn, Selbstkritik wird übergross



Acceptance

### Akzeptanz

Sich eingestehen, dass der Schreibprozess nicht rund läuft, Hilfe suchen, aktiv werden, handeln

# Schreiblustmacher

## Einstimmung ins Schreiben mithilfe von konkreten Fragen (Arbeitsblatt)



Heute schreibe ich an... : **Bewusstmachen des Textteils**, an dem geschrieben wird



Ich schreibe zu folgendem Thema: **Kurze Reflexion über das aktuelle Schreibvorhaben**



Das Thema ist interessant / relevant, weil.....: **Relevanz überprüfen**



Ich beantworte folgende Frage(n): **Konkrete Fragestellungen** überlegen



**notieren**

Welche Wörter/Formulierungen sollen vorkommen? **Fachterminologie, aussagekräftige Begriffe**



Ich schreibe für..... **Erstleser:in bestimmen, spezifische Adressat:innen definieren**

## Freewriting

- Aufwärm-Übung fürs Schreiben
- am besten täglich
- 7-15 Minuten mit der Stoppuhr
- Mit dem Computer oder von Hand
- Schreiben, ohne abzusetzen
- Nicht zensieren, korrigieren, zurückspringen
- Inhalt ist sekundär

## Variante: Morning Pages

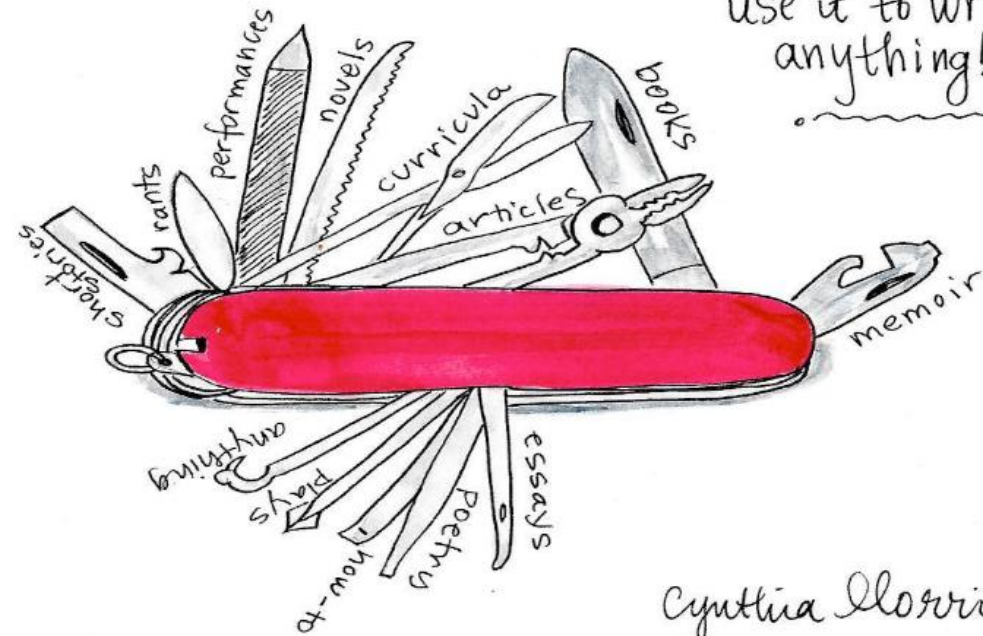
Start in den (Arbeits-)Tag mit selbstreflexivem Schreiben, um bewusst über Dinge zu schreiben, die einen gerade belasten; „Psycho-Hygiene-Schreiben“

Stoppuhr auf 7 – 10 Minuten einstellen



## FREE-WRITING POWER TOOL

Use it to write  
anything!



Cynthia Morris

## E-Mail-Methode

Schreibe Deinen Text an eine konkrete Adressatin / einen konkreten Adressaten in der Form eines E-Mails.

“Liebe X, ich schreibe hier gerade über das Thema Y, und ich will jetzt eigentlich sagen dass....“

Schreibstil: bewusst informell, ungezwungen, vereinfachend, nahe an mündlicher Sprache

Hilft dabei, komplexe Sachverhalte zu klären, übermässigen Jargon und verschachtelte Satzkonstruktionen zu vermeiden und eine adressatengerechte Sprache zu finden.



## Blitz-Exposé

Stoppuhr auf 15 – 20 Minuten einstellen



Problemkreis	Zu beantwortende Frage
Themeneingrenzung / Thema allgemein	Worüber schreibe ich?
Fragestellung / These / Arbeitshypothese	Was will ich herausfinden? Welche Aspekte des Themas finde ich interessant?
Methode	Wie will ich vorgehen? Welche Methoden will ich anwenden und warum?
Material	Was ist mein Untersuchungsgegenstand? Was weiss ich schon? Was habe ich bereits recherchiert? Welches Material steht mir zur Verfügung?
Problemaufriss	Welche Forschungslücke will ich schliessen?
Hilfsmittel	Wer oder was hilft mir bei Problemen/Hindernissen weiter?
Zeitplan	Welche Etappenziele habe ich? Wie viel Zeit steht mir zur Verfügung?

## Schreibtyp

Was mein Schreibtyp mit meiner Schreibblockade zu tun hat

Strukturschaffender Typ	Strukturfolgender Typ
Hat keine Mühe, mit dem Schreiben zu beginnen	Sitzt oft vor dem leeren Blatt und findet den Einstieg ins Schreiben nicht
Text entsteht schnell, neigt zum Aus- und Abschweifen, verliert den Fokus	Ist fokussiert und planvoll, die Textproduktion erfolgt langsam, korrigiert laufend
Hoher Überarbeitungsbedarf	Perfektionistisch
Schreibe für jemanden, z.B. E-Mail-Technik	Schalte den/die innere Kritiker:in aus: z.B. mit Freewriting oder indem Du die Rechtschreibhilfe auf dem Computer ausschaltest

## Alternative Arbeitsorte

### **Lesesaal der Museumsgesellschaft Zürich**

Für Studierende der UZH CHF 30.– pro Jahr

(Altersbegrenzung: Höchstalter 35 Jahre, reguläre Mitgliedschaft CHF 250.– pro Jahr)

Öffnungszeiten Mo-Sa 9-21:30 Uhr, Sonntag 10-21:30 Uhr

### **Lesesaal in der Bibliothek des Landesmuseums**

Benutzung kostenlos

Öffnungszeiten Di, Mi, Fr 10-18 Uhr, Do 10-19 Uhr

### **Schreiben in Cafés und Bars**

z.B. im *Kraftwerk Café*, im *Sphères* (Sonn- und Feiertage keine Laptops) oder im *Kafi für Dich*

## Schreibgruppe, Schreib-Partnerschaft

### Gemeinsam schreiben, statt einsam prokrastinieren!

Such Dir Gleichgesinnte und verabrede Dich verbindlich zum gemeinsamen Schreiben!

Gründe eine Schreibgruppe, die sich z.B. wöchentlich trifft!



## Für Ernstfälle

Holt Euch Hilfe, wenn Schreibprobleme, Schreibhemmungen, Schreibblockaden Euch wiederholt und einschneidend daran hindern, Eure schriftlichen Arbeiten zu schreiben oder abzugeben und Ihr damit Euren Studienerfolg ernsthaft gefährdet!

Erste Anlaufstelle ist in diesem Fall die Psychologische Beratungsstelle:

<https://www.pbs.uzh.ch/de/einzelberatung.html>



## Viel Erfolg bei Euren Schreibprojekten!

