

7. Welcher Schreibtyp bin ich?

Wenn Sybel eine Hausarbeit verfasst, dauert es ewig, bis sie die ersten Wörter schreibt. Sie denkt sehr lange darüber nach, was sie schreiben wird und wie sie ihre Argumentation gliedern wird. Manchmal wälzt sie in Gedanken sogar schon Formulierungen hin und her, bis sie sich schließlich an den Computer setzt und mit dem Aufschreiben dessen beginnt, was sich vorher nur in ihrem Kopf abgespielt hat.

Martin dagegen setzt sich sofort an sein Netbook, das er überall hin mit-schleppt. Martin schreibt seine Gedanken sofort auf und entwickelt sie beim Schreiben weiter. Er kann am Anfang einer Arbeitsphase nicht voraussagen, was er am Ende geschrieben haben wird, weil er es erst beim Schreiben ent-deckt.

Henriette geht beim Schreiben ihrer Hausarbeit ähnlich vor wie Martin: Sie schreibt früh los. Doch sie findet ein kleines Netbook furchtbar unprak-tisch, weil sie immer so viele Dateien gleichzeitig offen hat und deshalb einen großen Bildschirm bevorzugt. Sie hat nämlich die Angewohnheit, an mehreren Textteilen gleichzeitig zu schreiben: In Kapitel 1 kommt ihr ein Gedanke, der interessant und lohnenswert ist, aber an dieser Stelle nicht passt. Er gehört in Kapitel 4, also beschließt sie, doch lieber mit damit zu be-ginnen. Während des Schreibens kann es ihr passieren, dass sie dann zu Ka-pitel 3 hüpf und schließlich an Kapitel 5 weiter schreibt, das sie schon am Tag zuvor begonnen hat. Manchmal schreibt sie auch einfach Textteile, von denen sie noch nicht weiß, wohin sie gehören werden und ob sie am Ende wirklich Bestandteil ihres Endtextes sein werden.

Auch Cem schreibt mehr Textteile, als er schließlich in die Endfassung einbauen wird, doch bei ihm liegt das daran, dass er meistens mehrere Fassungen einzelner Kapitel oder Abschnitte schreibt. Er ist oft unzufrieden mit seiner ersten Version. Es fällt ihm leichter, noch einmal neu anzusetzen, als die erste Version zu überarbeiten. Beim Neuschreiben kommt er schnel-ler auf den Punkt, findet er. Manchmal schreibt er auch drei- oder viermal neu.

Lena recherchiert meistens ziemlich lange, bevor sie zu schreiben be-ginnt. Sie möchte sicher sein, dass sie alles Relevante zu ihrem Thema gele-sen hat. Wenn sie dann schreibt, braucht sie für die einzelnen Kapitel ziem-lich lange, weil sie zwischendurch an den Sätzen herumfeilt und einzelne Abschnitte immer wieder hin- und herschiebt, bis der Text ihr so gut gefällt, dass sie das nächste Kapitel in Angriff nehmen kann.

Sybel, Martin, Henriette, Lena und Cem sind unterschiedliche Schreibty-pen. Sie bevorzugen verschiedene Vorgehensweisen beim Schreiben, so ge-nannte Schreibstrategien. Unsere hier vorgestellte Typisierung ist zugege-benermaßen recht vereinfacht. Sie beruht auch nicht auf systematischer Forschung, sondern auf unseren Erfahrungen mit verschiedensten Studieren-den. Doch die grundsätzliche Erkenntnis, dass es unterschiedliche Schreib-typen gibt, basiert durchaus auf empirischen Studien, wie wir in Kapitel II

gezeigt haben. So unterscheidet Ortner (2000) zehn verschiedene Schreibty-pen. Allerdings tauchen die hier vorgestellten Schreibtypen – die nur eine Auswahl denkbarer Vorgehensweisen repräsentieren – häufig als Mischfor-men auf. Wie wir aus der Forschung wissen, gibt es nicht ‚den‘ einen richti-gen Weg, um einen Text zu produzieren. Schreiben ist eine individuelle An-gelegenheit.

Doch welche der hier vorgestellten Schreibenden und Schreiber kom-men am schnellsten voran? Welche verfassen die besten Texte? Dazu ist zu-nächst festzustellen: Dem fertigen Produkt sieht man nicht mehr an, wie es entstanden ist. Alle fünf Schreibenden können am Ende eine gute Hausarbeit abgeben. Die Dozentin wird sich in der Regel wenig Gedanken darüber ma-chen, wie sie entstanden ist und wird den Unterschied nicht bemerken – zu-mindest dann, wenn unsere fünf Schreibenden und Schreiber sich über be-stimmte Risiken bewusst sind, die ihre Vorgehensweise jeweils mit sich bringt. Solange die Schreibstrategie zum gewünschten Ergebnis führt, spricht nichts dagegen, auf die Art zu verfahren, die einem selbst am meisten liegt. Das zu wissen, ist sehr wichtig, denn oft wird suggeriert, man könne aus-schließlich auf eine bestimmte Weise vorgehen, um zu einem Ergebnis zu kommen. Typisch ist der Ratschlag: „Erst denken, dann schreiben!“ Aller-dings gibt es Schreibtypen, die ihre Gedanken erst während des Schreibens entwickeln. Im technischen Bereich gibt es den Spruch „Never change a running system“. Das lässt sich auf das Schreiben übertragen: So lange alles gut funktioniert, gibt es keinen Grund, die eigenen Schreibstrategien zu ver-ändern, auch wenn sie auf Außenstehende möglicherweise seltsam oder ineffektiv wirken.

Der Ansatz der Schreibprozessforschung, Schreiben als ‚Problemlösen‘ aufzufassen, deutet schon darauf hin, dass Schreibprozesse in den seltensten Fällen völlig reibungslos verlaufen. Es ist normal, beim Schreiben von Texten immer wieder mit Schwierigkeiten zu kämpfen. Die Arbeitsweisen aller Ty-pen bringen Vor- und Nachteile mit sich. Es ist hilfreich, die Vorteile seiner bevorzugten Arbeitsweise bewusst zu nutzen, aber auch die Nachteile im Blick zu behalten und bei Bedarf zu anderen Vorgehensweisen zu wechseln: „Verschiedene Methoden kennen und anwenden können bedeutet Verant-wortung für den eigenen Lernprozess übernehmen können, d. h. mehr Lern-autonomie beim Schreiben.“ (Hornung 1997, 87)

Die folgende tabellarische Darstellung ist als Anregung gedacht, sich selbst beim Schreiben zu beobachten und zu überprüfen, welche der hier gesammelten Vor- und Nachteile individuell zutreffend sind. Die Tabelle soll dazu einladen, weitere Beobachtungen zu ergänzen und ab und zu an-dere Vorgehensweisen auszuprobieren, um das eigene Repertoire an Schreibstrategien zu flexibilisieren (vgl. Böttcher/Czapla 2002). Ein flexibles Repertoire an Vorgehensweisen beim Schreiben ermöglicht es, Schreib-schwierigkeiten besser zu handhaben.

Der ‚beste‘
Schreibtyp?

8. Tipps zum Umgang mit Schreibschwierigkeiten und Schreibblockaden

Das Wort ‚Schreibblockade‘ hört sich dramatisch an. Vielleicht sogar schön dramatisch, denn Schreibblockaden sind auch ein Mythos: Viele Schriftsteller machen sie zum Thema ihrer Romane, so z. B. Steven King in *Shining*. Auch zahlreiche Filme spielen mit dem Motiv der Schreibblockade, ein besonders spannendes Beispiel ist *Stranger than Fiction*. Wer Schreibblockaden hat, darf sich in guter Gesellschaft wöhnen und läuft damit Gefahr, sich als Opfer der Umstände zu fühlen und das Leiden an der Schreibblockade zu etwas Besonderem zu stilisieren. Das jedenfalls meint Smeets (2008, 7): „I state that writer's block is a myth that enables the blocked writer to feel victimized by external factors. He himself remains innocent of any involvement and thus develops a passive attitude towards the problem.“

Ein erster Schritt im Umgang mit Schreibschwierigkeiten sollte deshalb eine Entmystifizierung sein. Zu jedem Schreibprozess gehören Schreibprobleme und Phasen, in denen es stockt. Als ‚Schreibblockaden‘ bezeichnet man nach Mike Rose (1984) erst die länger andauernde Unfähigkeit, mit dem Schreiben zu beginnen oder weiter zu schreiben. Je länger der Zeitraum anhält, der komplett unproduktiv verbracht wird – d. h. es wird auch nicht recherchiert oder geplant – desto stärker ist die Schreibblockade (vgl. *Kapitel III.6, Schreibblockaden nach Mike Rose*). Der Trick besteht nun darin, zu erkennen, wo es ‚hakt‘ und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Mit anderen Worten: Schreibkompetenz besteht nicht darin, keinerlei Schwierigkeiten zu haben, sondern mit ihnen umgehen zu können: „Professionell wissenschaftlich zu schreiben bedeutet unserer Ansicht nach nicht, keine Probleme beim Schreiben zu haben. Vielmehr besteht die Könerschaft darin, die beim Schreiben auftauchenden Schwierigkeiten bewusst wahrzunehmen, anzunehmen und produktiv zu bearbeiten“, heißt es dazu auf der Homepage des Schreibzentrums der Uni Bochum (<http://www.sz.ruhr-uni-bochum.de/intern/service/philosophie/index.html>).

Wenn man unter ernsthaften Schreibblockaden leidet, kann es sehr hilfreich sein, sich bewusst zu machen, welchem Schreibtyp man sich zugehörig fühlt (siehe oben: *Welcher Schreibtyp bin ich?*). Die meisten Schreibblockaden sind in zu starren und eingefahrenen Haltungen und Vorgehensweisen begründet. Häufig lösen sich die Blockaden, wenn man einfach mal eine andere Schreibstrategie ausprobiert und sein Repertoire flexibler gestaltet. Bestimmte Techniken sind zur Lösung von Schreibblockaden besonders hilfreich, z. B. das Mehrversionens Schreiben oder das Freewriting.

Auch die Umgebung beeinflusst, wie gut wir schreiben können – und die Umgebung muss nicht unbedingt der Schreibtisch sein. Einige Menschen brauchen absolute Stille, um sich zu konzentrieren. Andere suchen Cafés auf, weil eine lebhaftere Umgebung zu ihrer Konzentration beiträgt. Auch Menschen, die am produktivsten in öffentlichen Verkehrsmitteln schreiben, sind uns schon begegnet. Und während viele einen aufgeräumten Schreibtisch brauchen, wird von Albert Einstein berichtet, dass er einen leeren Schreibtisch für den Ausdruck eines leeren Geistes hielt.

Schreibtyp

Umgebung

Schreibtyp	Vorteile	Risiken
Planerin (Sybel)	<ul style="list-style-type: none"> Ihre Vorgehensweise ist übersichtlich und ermöglicht eine gute Zeitplanung. Sie kann jederzeit den roten Faden ihres Textes wiederfinden. Sie kann ihre Planung anderen gut erklären und im Team schreiben. 	<ul style="list-style-type: none"> Sie ist nicht offen für neue Ideen. Sie kann sich in der Planung verlieren und fängt zu spät an, zu schreiben. Es dauert lange, bevor sie handfeste Ergebnisse in Form von Text sieht.
Drauflosschreiber (Martin)	<ul style="list-style-type: none"> Er schreibt frei und unbeschwert und es wird selten langweilig. Er ist offen für neue Ideen, die er beim Schreiben oft auch findet. Er kann schnell sehen, dass er etwas geschafft hat. 	<ul style="list-style-type: none"> Er schweift leicht vom eigentlichen Thema ab. Er muss mehr Zeit für die Überarbeitung einplanen. Er steht das Ende nicht.
Nichtlinear-Schreiberin (Henriette)	<ul style="list-style-type: none"> Sie ist flexibel und kann an einer anderen Stelle weiter schreiben, wenn sie nicht voran kommt. Die vielen kleinen Arbeitsschritte nehmen ihr die Angst vor dem großen Gesamtprojekt. Die Vorläufigkeit ihrer Vorgehensweise verhindert lähmenden Perfektionismus. 	<ul style="list-style-type: none"> Sie kann schwierige und problematische Textteile tendenziell unendlich vor sich herschieben. Sie kann leicht den Überblick verlieren. Das Ende ist nicht absehbar.
Mehrversionen-Schreiber (Cem)	<ul style="list-style-type: none"> Er kann ohne Perfektionsanspruch unbeschwert schreiben. Er nutzt das Schreiben zum Denken. In der Endversion seiner Texte kommt er schnell auf den Punkt. 	<ul style="list-style-type: none"> Er muss sich von viel Text wieder trennen. Die Schreibarbeit wirkt zeitaufwendig. Er kann den Überblick verlieren, wenn zu viele Versionen entstehen.
Recherche- und Überarbeitungsschreiberin (Lena)	<ul style="list-style-type: none"> Sie kann beim Schreiben selbstbewusst sein, weil sie einen guten Überblick über ihr Thema hat. Sie kann Zusammenhänge gut erkennen und bekommt interdisziplinäre Einblicke. Ihre Texte sind fundiert und stilistisch ausgefeilt, so dass sie am Ende nicht mehr viel überarbeiten muss. 	<ul style="list-style-type: none"> Sie kann sich in der Recherche verlieren und das Schreiben hinausschieben. Sie hat mehr Informationen als sie im Text verarbeiten kann. Sie bremst sich beim Schreiben durch ihren eigenen Perfektionismus.

Weitere Anregungen und Übungen für den spielerischen Umgang mit Schreibtypen finden sich bei Girgensohn (2007) und Scheuermann (2011).

Falsche
Vorstellungen

Wie wir in Kapitel II gezeigt haben, sind die Ursachen für Schreibschwierigkeiten und Schreibblockaden vielfältig. Eine von ihnen ist, dass man eine falsche Vorstellung von Schreibprozessen hat. So scheinen viele Studierende zu glauben, gute Schreiber seien in der Lage, auf Antrieb einen guten Text zu verfassen. Einem fertigen Text sieht man nicht mehr an, wie viele Arbeitsschritte, Umformulierungen, Kürzungen oder neue Versionen er durchlaufen hat. Daher entsteht bei einem Text, der sich flüssig liest, vielleicht der Eindruck, er sei auch flüssig geschrieben worden. Oft ist das Gegenteil der Fall, denn „der erste Entwurf ist immer Mist“, wie schon Ernest Hemingway gesagt haben soll. In der Regel entsteht ein guter Text nicht auf Anhieb, was umso mehr für wissenschaftliche Texte gilt, die Teil eines umfangreichen Arbeitsprozesses sind. Sehr hilfreich ist es, sich bewusst zu machen, welche einzelnen Schritte dieser Arbeitsprozess beinhaltet und dann immer einen kleinen Schritt nach dem anderen zu machen (siehe oben, Schreibprozesse *Schritt für Schritt*). Generell ist es hilfreich, sich deutlich zu machen, dass während des Schreibens sehr unterschiedliche Prozesse ablaufen, wie das Modell von Hayes (vgl. *Kapitel III.1, Schreibprozesse nach John R. Hayes & Linda Flower*) veranschaulicht. Zum Beispiel kann es leicht zu einer Überlastung des Arbeitsgedächtnisses mit dem Management zu vieler gleichzeitiger Prozesse kommen.

Schreibbewegungen

Im Schreibprozess treten zwei Grundbewegungen immer wieder auf: eine Ideen generierende und eine Gedanken strukturierende. Wenn man versucht, beides gleichzeitig zu tun, also neue Ideen zu entwickeln und einen strukturierten Text zu verfassen, kann man sich leicht überfordern – und schon klemmt der Schreibprozess. ‚Freewriting‘ und ‚Clustern‘, zwei hilfreiche Methoden für Brainstorming, d. h. um Ideen zu generieren, haben wir bereits weiter vorne vorgestellt. Typische Strukturierungsmethoden sind hingegen Gliederungen oder Mindmaps. (Falls Sie nicht wissen, wie man eine Mindmap erstellt, sehen Sie einfach im Internet nach.) Es geht darum, während des Schreibprozesses ab und zu innezuhalten und sich bewusst zu machen, in welcher ‚Bewegung‘ man sich in diesem Moment befindet. Ist es gerade notwendig, neue Ideen zu generieren oder ist es wichtiger, das Geschriebene und Gedachte neu zu strukturieren?

Starre Regeln

Eine weitere Ursache für Schreibschwierigkeiten sind zu starre, von außen herangetragene Regeln. Schreiben erfordert Flexibilität. Stilistische Regeln (z. B. ‚keine Umgangssprache in wissenschaftlichen Texten‘) oder formale Regeln (z. B. ‚Literaturangaben immer mit einem Semikolon zwischen der Aufzählung von Autoren, aber einem Komma zwischen Nach- und Vornamen‘) sollten zwar ernst genommen werden, aber wenn sie sich ständig in die Gedanken schleichen, während man versucht, eine Argumentation aufzubauen, können sie zu Stockungen im Schreibprozess führen. Dann hilft es, die Überprüfung der Regeln auf den Zeitpunkt zu verschieben, an dem man den Text überarbeitet. Das Gleiche gilt für verinnerlichte Regeln über Schreibprozesse. ‚Erst denken, dann schreiben‘ mag für planende Schreiber eine gute Regel sein, Drauflosschreiber würden mit deren Befolgung nicht weit kommen. Es gibt nicht ‚den‘ einen, goldenen Weg zum perfekten Text – auch wenn manche Ratgeberwerke oder Lehrer das suggerieren.

Rituale

Vielen Schreibenden hilft es, sich eigene Regeln aufzustellen oder sich sogar ‚Rituale‘ zu schaffen (vgl. Horn/Wäger 2004). So schreibt Stephen King

jeden Tag zehn Seiten, wenn er an einem Buch arbeitet – egal ob er sich inspiriert fühlt oder ob ihm nicht viel einfällt, Hauptsache es werden zehn Seiten (vgl. King 2000, 171). Isabel Allende fängt immer am 8. Januar mit einem neuen Roman an. Friedrich Schiller soll den Geruch von in seiner Schreibtischschublade faulenden Äpfeln gebraucht haben, um Schreiben zu können. Auch in unseren Workshops berichten Studierende von den verschiedensten Schreibritualen. So muss eine Teilnehmerin immer als erstes das Deckblatt erstellen, eine andere schaltet die Hintergrundfarbe im Schreibprogramm auf grün, wenn sie mit dem Schreiben der Rohfassung beginnt. Ein weiterer Teilnehmer zwingt sich, mitten im Satz aufzuhören, um am nächsten Tag leichter wieder ins Schreiben kommen zu können. Bei Schreibschwierigkeiten kann es helfen, kreativ mit Regeln und Ritualen umzugehen!

Perfektionismus

Auch Perfektionismus oder überzogene Ansprüche an den eigenen Text können Schreibprozesse blockieren. Hier gilt es, sich diese Ansprüche bewusst zu machen und realistischer zu werden: Muss es wirklich eine hervorragende Note werden? Will ich wirklich in einer Hausarbeit absolut alles unterbringen, was ich über Shakespeare finden kann? Aus unserer Erfahrung in der Schreibberatung wissen wir, dass insbesondere das letztgenannte Problem häufig auftaucht und zu Schreibproblemen führt: Ein Thema wird nicht richtig eingegrenzt. Manchmal passiert dies, weil Studierende sich nicht bewusst sind, wie wichtig eine enge Fragestellung für jeden wissenschaftlichen Text ist oder weil jeder Aspekt gleich interessant erscheint. Es hilft, sich bewusst zu machen, dass es harte Arbeit ist, eine gute Fragestellung zu entwickeln. Dieser Schritt gehört zum wissenschaftlichen Schreibprozess genauso dazu wie die Formulierungsarbeit, bei der der Text entsteht. Er kostet Kraft und Zeit – beides sollte man sich nehmen. Dafür spart eine gute Fragestellung Zeit, denn wenn es an das Auswerten der Sekundärliteratur geht, muss nicht mehr alles gelesen werden. Vielmehr werden die Texte oder Textstellen, die Antworten auf die vorher gestellte Frage geben, gründlich bearbeitet. Wie Sie ein Thema Schritt für Schritt eingrenzen können, erfahren Sie ausführlich bei Frank/Haacke/Lahm 2007.

Ebenfalls in die Kategorie der zu hohen Ansprüche gehören Schreibschwierigkeiten, die sich in ständigem Überarbeiten oder gar Löschen von mühsam geschriebenen kurzen Textteilen äußern: Schreibende ringen mit dem treffenden Wort oder der grandiosen Formulierung so lange, bis sie den Faden verloren haben und vergessen, was sie eigentlich ausdrücken wollten. Dagegen kann es helfen, sich Wortzahl-Ziele zu setzen. Also z. B. „Ich schreibe heute 1500 Wörter und ich lösche nichts, bis ich diese Wortzahl erreicht habe“. Manchen Schreibenden hilft es, im Textverarbeitungsprogramm die Schriftfarbe Weiß zu wählen sowie die Rechtschreibkontrolle auszuschalten, um so nicht mitlesen zu können, was sie geschrieben haben. Hilfreich sind auch ‚Stolperzeichen‘: Während des Schreibens markiert man z. B. mit dem #-Zeichen, dass man mit dieser Formulierung noch nicht einverstanden ist oder dass dieser Gedanken später noch mal geprüft werden sollte. Dann kann weitergeschrieben werden in der Gewissheit, dass sich die fragliche Stelle später leicht wiederfinden und verbessern lässt. Schreibenden, die sich allzu sehr mit Überarbeitungen während des Formulierungsprozesses aufhalten, kann es helfen, bewusst mehrere Versionen eines

Textteils zu schreiben. Damit kommen sie schneller zum Ziel als wenn sie ewig an einer Version herum puzzeln.

Adressatinnen

Wie Gisbert Keseling festgestellt hat (vgl. Kapitel III.6, *Die fünf Schreibstörungstypen nach Gisbert Keseling*), beruhen Schreibschwierigkeiten häufig darauf, nicht zu wissen, für wen man schreibt, also auf den so genannten ‚Problemen mit dem Adressaten‘. Insbesondere bei studentischen Hausarbeiten ist das nicht verwunderlich, denn man soll beim Schreiben einer solchen Arbeit so tun, als schreibe man für eine Diskursgemeinschaft. Das bedeutet, man soll simulieren, einen echten wissenschaftlichen Beitrag zu verfassen. Doch anders als bei einer echten wissenschaftlichen Publikation ist der einzige Adressat häufig die Dozentin, von der man weiß, dass sie das Gebot sehr viel besser kennt als man selbst und die für die Arbeit eine Note vergeben wird. Hier kann es helfen, sich weitere Adressaten zu suchen: Interessiert sich die Kommilitonin aus dem gleichen Seminar für meine Arbeit? Möchte mein WG-Mitbewohner wissen, welche Auswirkungen die europäische Integration auf den Binnenmarkt in Rumänien hat? Gerade Adressaten, die sich nicht mit dem Thema auskennen, zwingen uns, verständlich zu schreiben, denn ihnen muss man die Zusammenhänge deutlich erklären.

Emotionen

Auch Emotionen beeinflussen Schreibprozesse, obwohl wir oft versuchen, sie auszublenden. Wissenschaftliche Texte sind vermeintlich völlig rational – aber die Schreibprozesse sind es oft nicht. Aus der Schreibberatung wissen wir, dass Studierende häufig Themen für wissenschaftliche Arbeiten suchen, die sie sehr berühren. Ein Konflikt im Job wird zum Anlass für eine Hausarbeit über interkulturelle Kommunikation und Diversity; eine biografische Erfahrung zum Auslöser für eine Hausarbeit über autoritäre Vaterfiguren in der deutschen Literatur der Moderne. Es ist richtig, Themen zu wählen, für die man ‚brennt‘, denn Motivation ist ein entscheidender Faktor in Schreibprozessen. Eine zu große Nähe zum Thema kann aber auch dazu führen, dass unbewusste Emotionen zu Blockaden führen. Hier kann es helfen, das Schreiben selbst als Mittel einzusetzen, um sich darüber bewusst zu werden, welche Emotionen den Schreibprozess beeinflussen. Bewährt dafür hat sich das Freewriting (siehe oben, *Clustering und Freewriting*). Eine Ausgangsfrage für ein solches Freewriting könnte sein: „Warum fällt es mir heute so schwer, zu schreiben?“

Aufgeschrieben

Abschließend noch einige Worte zum Thema ‚Aufschieberitis‘ (Prokrastination): Dieses Phänomen scheint zu Schreibprozessen dazugehören. Viele Menschen vermeiden das Schreiben, wenn sie keine Deadline haben, die sie zum Anfangen zwingt. Das Phänomen ist so normal, dass man es kaum noch als Schreibblockade bezeichnen kann. Was hilft dagegen? Auf jeden Fall ist eine realistische Zeitplanung wichtig. Wissenschaftliche Texte sind mit derart umfangreichen Arbeitsprozessen verbunden, dass sie sich auch mit viel Übung nicht über Nacht runterschreiben lassen. Wenn man einen Abgabetermin hat, sollte man so rechtzeitig mit dem Schreiben der Rohfassung fertig sein, dass noch genügend Puffer für Überarbeitung bleibt. Auch ersten Arbeitsschritten wie Planung und Recherche muss genügend Zeit eingeräumt werden. Ein Abgabetermin muss also immer umgerechnet werden in mehrere Zwischen-Deadlines. Diese können mit ‚künstlichem‘ Druck versehen werden, indem man z. B. mit einer Freundin abspricht, ihr zu bestimmten Zeitpunkten Kapitel zum Feedbacklesen zu geben.

Hilfreich gegen die Tendenz zum Aufschieben sind auch ein strukturierter Arbeitsrhythmus, die schon erwähnten Schreibrituale, Belohnungen, Schreibverabredungen und Schreibgruppen (siehe oben, *Produktive Schreibgruppen organisieren*). Wer sich leicht ablenken lässt, sollte Störungen während der Arbeitsphasen konsequent ausschalten, insbesondere Internetzugang und Telefon. Und für alle, die das Problem mit ein bisschen Spaß angehen wollen: Eine *Lange Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten* wird mittlerweile jährlich und bundesweit von mehreren universitären Schreibzentren gemeinsam ausgerichtet: Vielleicht ist Ihre Hochschule dabei?

Arbeitsrhythmus