

DEZERNAT  
STUDIUM UND LEHRE



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386

# ARBEITSUNTERLAGEN ZUM SELBSTCOACHING FÜR DEN SCHREIB- PROZESS



## SCHRITT 1: FRAGEBOGEN SCHREIBPROBLEME

Lesen Sie die folgenden Aussagen durch, und kreuzen Sie jeweils an, was Sie bezüglich Ihres aktuellen Schreibprojekts als zutreffend empfinden. Die Auswertung finden Sie am Ende des Fragebogens.

<u>01: Beginn</u>	Aussage trifft eher zu?		
	Ja	Nein	
a) Mein Schreibprojekt erscheint mir wie eine unüberwindbare Aufgabe, bei der ich nicht weiß, wo ich anfangen soll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	T01 - T09
b) Mir fällt es immer wieder schwer, in jeder neuen Schreibsituation einen Einstieg in das Schreiben zu finden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
c) Ich verschiebe regelmäßig die Arbeit an meinem Schreibprojekt, aus scheinbar nichtigen Gründen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
d) Es dauert oft lange, bis ich mich gedanklich wieder richtig auf den Schreibprozess einlassen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<u>02: Motivation</u>	Ja	Nein	
a) Ich habe oft das Gefühl, unproduktive Schreibphasen zu haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	T10 - T19
b) Ich lasse mich während des Schreibens leicht ablenken, obwohl ich mir die Zeit für das Schreiben ausdrücklich reserviert habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
c) Ich habe oft den Eindruck, dass ich im Laufe meines Schreibprojekts mit der Zeit immer unproduktiver werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
d) Ich zweifle immer wieder am Sinn meines Schreibprojekts.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<u>03: Adressierung &amp; innere Zensur</u>	Ja	Nein	
a) Ich korrigiere sehr oft <u>während</u> des Schreibens meinen Text z.B. hinsichtlich Wortwahl, Rechtschreibung, Syntax, so dass ich das Gefühl habe, kaum voran zu kommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	T20 - T31
b) Ich habe eine klare Vorstellung davon, an welche Leserschaft sich mein Text richtet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
c) Ich stelle mir oft vor, wie potentielle Leser*innen meinen Text kritisieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
d) Das Schreiben ist für mich aufgrund der langsamen Textproduktion ein sehr unangenehmer Vorgang.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

<u>04: Eigenständige Textproduktion</u>	Aussage trifft eher zu?		
	Ja	Nein	
a) Meine Zusammenfassungen der gelesenen Texte enthalten häufig <u>wörtliche</u> Zitate.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>T32 - T38</b>
b) Es fällt mir leicht, die gelesenen Texte in meine eigenen Worte wiederzugeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
c) Ich kann mich von der Struktur der gelesenen Literatur gut trennen und folge in meinem Text einer selbst gesetzten Struktur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
d) Ich lasse in meinen Text auch eigene Argumente bzw. Standpunkte einfließen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<u>05: Strukturierung</u>	Ja	Nein	
a) Ich habe zu Beginn des Schreibens meist ein schlüssiges Konzept meines Textes vor Augen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>T39 - T43</b>
b) Ich schreibe meist einfach drauf los, ohne viel über das Ziel/die Funktion des Absatzes nachzudenken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
c) Ich ändere sehr oft das Konzept meines Textes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
d) Mir fällt es sehr schwer, eine Fragestellung einzugrenzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

## AUSWERTUNG:

Addieren Sie anhand der Tabelle unten Ihre Punkte in den jeweiligen Kategorien auf. Jedes „Ja“ gibt einen Punkt, außer bei den Fragen, die mit „Nein = 1“ gekennzeichnet sind – dort gibt es einen Punkt für ein „nein“. Die Kategorie mit der höchsten Punktzahl kann Ihnen als Hinweis auf Ihre aktuell größte Schwierigkeit beim Schreiben dienen. Haben Sie mehrere Kategorien mit gleicher Punktzahl, suchen Sie sich die heraus, die Ihnen beim Durchlesen der Beschreibung als am zutreffendsten erscheint.

Fragen	Punkte
<b>A ZÜGIG BEGINNEN - „INS SCHREIBEN KOMMEN...“</b>	
1.a)	
1.b)	
1.c)	
1.d)	
	Gesamt:
<b>B LANGZEITMOTIVATION - „BEI DER STANGE BLEIBEN...“</b>	
2.a)	
2.b)	
2.c)	
2.d)	
	Gesamt:
<b>C ADRESSIERUNG &amp; INNERE ZENSUR „NICHTS IST GUT GENUG...“</b>	
3.a)	
3.b) „Nein = 1“	
3.c)	
3.d)	
<b>D EIGENSTÄNDIGE TEXTPRODUKTION „EIGENE WORTE FINDEN...“</b>	
	Gesamt:
4.a)	
4.b) „Nein = 1“	
4.c) „Nein = 1“	
4.d) „Nein = 1“	
	Gesamt:
<b>E STRUKTURIERUNG „IDEEN ORDNET ZU KOHÄRENTER TEXTGESTALT...“</b>	
5.a) „Nein = 1“	
5.b)	
5.c)	
5.d)	
	Gesamt:



## SCHRITT 2: ANLIEGEN FORMULIEREN

Auf der Grundlage des Fragebogens, versuchen Sie einmal in eigenen Worten zu präzisieren worin für Sie im Schreibprozess das Problem liegt. Bei mehreren Anliegen, versuchen Sie sich auf die zwei dringlichsten Probleme zu fokussieren:

Ein Beispiel:

**Titel meines Anliegens: „Der Einstieg nervt“**

Fragen	Antworten
Was ist das Problem? (Symptome)	Beim Schreiben dauert es sehr lange, bis ich beginne. Oft „verdaddel“ ich meine Zeit und beginnen erst nach 60 bis 90 Minuten, weil der dann Druck etwas zu schreiben zunimmt. Aber auch dann bin ich oft nicht zufrieden mit dem Ergebnis.
Wo tritt das Problem auf?	Bei mir zu Hause bin ich zumeist besonders abgelenkt, in der Bibliothek kommt es nicht so stark vor.
Wann tritt das Problem auf?	Besonders am Morgen, wenn ich mir einen ganzen Tag reserviert habe und am Wochenende finde ich es auch sehr schwierig.
Warum tritt das Problem auf? (Hypothese)	Oft habe ich das Gefühl, dass ich nicht richtig orientiert bin, bzw. die anstehende Aufgabe erscheint mir zu komplex. Ich weiß dann nicht mit welcher Aufgabe ich konkret beginnen soll.
Wer ist betroffen bzw. wer muss zur Lösung eingebunden werden?	Eigentlich betrifft das Problem nur mich, aber manchmal habe ich das Gefühl es tut mir gut, wenn ich nicht den ganzen Tag Zeit habe, also durch andere Termine der Druck höher wird
Wie erkennen Sie, dass das Problem gelöst ist?	Wenn Ich innerhalb von 10 Minuten einen Einstieg finde und innerhalb der nächsten Stunde ein Seite Rohtext schreibe.

**Titel:**

<b>Fragen</b>	<b>Antworten</b>
Was ist das Problem? (Symptome)	
Wo tritt das Problem auf?	
Wann tritt das Problem auf?	
Warum tritt das Problem auf? (Hypothese)	
Wer ist betroffen bzw. wer muss zur Lösung eingebunden werden?	
Wie erkennen Sie, dass das Problem gelöst ist?	

**Titel:**

<b>Fragen</b>	<b>Antworten</b>
Was ist das Problem? (Symptome)	
Wo tritt das Problem auf?	
Wann tritt das Problem auf?	
Warum tritt das Problem auf? (Hypothese)	
Wer ist betroffen bzw. wer muss zur Lösung eingebunden werden?	
Wie erkennen Sie, dass das Problem gelöst ist?	



## SCHRITT 3: MAßNAHMEN PLAN

Orientieren Sie sich wieder an den Ergebnissen des Fragebogens. Sie finden Übungen und Tipps zu der jeweiligen Kategorie in der Ressourcenstation. Stellen Sie einen Plan auf, um Ihr Schreibproblem anzugehen:

Ein Beispiel

### Vorhaben 1: Aufgabe für den Einstieg am nächsten Tag

Beschreibung der Maßnahme (Wann/Datum? In welchen Situationen? Indiv. Anpassung?):

- Ich könnte mir immer eine einfach zu erledigende Aufgabe am Vortag übrig lassen, um in das Schreiben am nächsten Tag zu kommen. - Könnte ich sofort damit beginnen.

Was sollte ich beachten / Was könnte mich hindern:

- Aufgabe sollte nicht zu leicht sein
- Nicht zu schnell nach Erledigung der Aufgabe mich mit Pause belohnen
- Aufgabe sollte tatsächlich eine Schreibaufgabe sein, nicht z.B. Recherche

### Vorhaben 2: Konkrete Arbeitsaufträge formulieren

Beschreibung der Maßnahme (Wann/Datum? In welchen Situationen? Indiv. Anpassung?):

- Am besten am Vortag schon sehr detailliert die Aufgaben für den Folgetag notieren. Ich würde eine sehr ausführliche To-do-Liste erstellen. Könnte nächste Woche damit beginnen.

Was sollte ich beachten / Was könnte mich hindern:

- Aufgabenschritte sind zu wenig konkret zu unspezifisch formuliert
- Nehme mir nicht die Zeit, da ich gerade den Schreibfluss nutzen möchte



## Vorhaben 1

Konkrete Umsetzung in meinem Projekt (Wann/Datum? In welchen Situationen? Indiv. Anpassung?):

Was sollte ich beachten / Was könnte mich hindern:

## Vorhaben 2

Konkrete Umsetzung in meinem Projekt (Wann/Datum? In welchen Situationen? Indiv. Anpassung?):

Was sollte ich beachten / Was könnte mich hindern:

### **Vorhaben 3**

Konkrete Umsetzung in meinem Projekt (Wann/Datum? In welchen Situationen? Indiv. Anpassung?):

Was sollte ich beachten / Was könnte mich hindern:

### **Vorhaben 4**

Konkrete Umsetzung in meinem Projekt (Wann/Datum? In welchen Situationen? Indiv. Anpassung?):

Was sollte ich beachten / Was könnte mich hindern: