

7 Lifehacks für mehr

Schreibmotivation



1. Fördere deine intrinsische Motivation

- wähle ein Thema, das dich besonders interessiert
- die Chance ein gutes Ergebnis zu erzielen ist hoch

2. Ein guter Zeitplan rettet Leben

- sollte konkrete Ziele & Deadlines enthalten
- feste Schreibzeiten/ bestimmte Seitenanzahl pro Tag/pro Woche

3. Lege dir Ziele & Deadlines fest

- so bleibt ausreichend Zeit, um schriftliche Arbeiten zu überarbeiten weniger Druck und Stress vor offiziellen Deadlines

4. Die Salami-Taktik

- Aufgaben = wie eine ganze Wurst vorstellen, die in dünne Scheiben geschnitten wird, in Häppchen zu erledigen - dadurch überschaubar & schaffbar.

5. Der Ort macht's

- bevorzuge Orte, an denen du
- ungestört arbeiten kannst & der Lärmpegel nicht zu hoch ist
- eine angenehme Atmosphäre und Stimmung herrscht
- neue Orte und Perspektivenwechsel inspirieren - verleihen Kreativität

6. Feiere Meilensteine und Pausen

- Erkenne Erfolge an und belohne dich nach längeren Schreibphasen
- Frische Luft, Spaziergänge, Sport, gute Düfte, eine Lieblingspeise, eine warme Dusche entspannen und helfen Stress abzubauen.

7. Plaudere mit Kolleg*innen

- Tausche dich mit anderen Studienkolleg*innen aus
- So wirst du sehen, dass du nicht allein bist

Autorin: Rümeyza Tankir

