

## **7 Lifehacks für mehr Schreibmotivation**

### **1. Fördere deine intrinsische Motivation durch das passende Thema**

Wähle für deine Arbeiten (wenn möglich) Themen aus, die dich interessieren/ für die du brennst und zu denen du mehr erfahren möchtest. Auf diese Weise förderst du deine „intrinsische Motivation“ - deinen inneren Antrieb und deine Motivation für das Schreiben an der jeweiligen Arbeit. Das Interesse für ein Thema spiegelt sich zudem oft im Schreiben wider. Die Chance ein gutes Ergebnis zu erzielen ist sehr hoch.

### **2. Ein guter Zeitplan rettet Leben**

Erstelle einen realistischen und genauen Zeitplan. Halte dort fest, welche Aufgaben du zuerst angehen wirst, bis wann sie abgegeben werden müssen, an welchen Tagen du wie viel für die jeweilige Abgabe arbeiten wirst. Setze feste Schreibzeiten/ eine bestimmte Seitenanzahl pro Tag/pro Woche.

### **3. Du bist dein eigener Chef – Lege dir Ziele & eigene Deadlines fest**

Setze dir deine eigenen Fristen für die einzelnen Arbeiten. Wenn diese früher als die offiziellen Deadlines sind, hast du zum Schluss einen Zeitpuffer und somit noch ausreichend Zeit, um deine schriftlichen Arbeiten zu überarbeiten und zu korrigieren. So sparst du dir Druck und Stress, vor den offiziellen Fristen.

### **4. Die Salami-Taktik**

Du kannst dir deine Abgaben wie eine ganze Wurst vorstellen, die du in dünne Scheiben schneidest. Dadurch werden Aufgaben nicht mehr unüberwindbar groß, sondern in Häppchen zu erledigen = überschaubar und schaffbar.

### **5. Der Ort macht's - Wähle einen passenden Ort zum Schreiben**

Der Ort, an dem du schriftliche Arbeiten erledigst, sollte im Idealfall einer sein, an dem du dich gut konzentrieren kannst. Deshalb solltest du Orte bevorzugen, an denen du

- **ungestört arbeiten** kannst und der Lärmpegel nicht all zu hoch ist
- in einer für dich **gemütlichen und ergonomische Position** arbeiten kannst
- eine **angenehme Atmosphäre und Stimmung** herrscht (ein schöner Ausblick, saubere und ordentliche Umgebung, Kerzen, angenehme Düfte)

- **Ortswechsel:** Wenn du dich an deinen üblicher Schreibort schon zu sehr gewöhnt hast, könnte ein Ortswechsel auch helfen. Neue Erfahrungen, neue Orte und Perspektivenwechsel könnten dich inspirieren, dir mehr Motivation und Kreativität verleihen.

## **6. Feiere Meilensteine und Pausen**

Erkenne deine Erfolge und Bemühungen an, feiere Meilensteine und belohne dich nach längeren Schreibphasen. So ladest du immer wieder neue Energie auf. Frische Luft, ein Spaziergang – allein oder mit Freunden, Sport, gute Düfte, eine Lieblingspeise, eine warme Dusche entspannen und helfen Stress abzubauen.

## **7. Austausch mit Studienkolleg\*innen**

Tausche dich mit Kolleg\*innen aus. So wirst du sehen, dass du nicht allein bist und andere an ähnlichen Projekten arbeiten.