

15 typische Denk- & Strukturfehler – in Abschlussarbeiten

mit Coaching-Impulsen
zur direkten Umsetzung

Verena Glass

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Du bist nicht allein (und musst nicht perfekt sein)

(1) - Ein paar Worte zur Beruhigung, Motivation & warum dieser Leitfaden anders ist

Teil 1: Die Denkfallen – und wie du rauskommst

- (1) - Der „Ich muss erst alles wissen“-Mythos
- (2) - Der „Ich fang später an (aber wirklich bald)“-Klassiker
- (3) - Der „Perfekter erster Satz“-Fluch
- (4) - Der „Ich schreib erst, wenn ich 100 Quellen hab“-Fehler
- (5) - Der „Ich muss das alleine schaffen“-Irrglaube
- (6) - Der „Ich kann nicht wissenschaftlich schreiben“-Selbstzweifel
- (7) - Der „Ich bin zu spät dran“-Panikmodus

Teil 2: Die Strukturprobleme – und wie du Klarheit findest

- (1) - Der „Roter Faden? Nie gehört“-Effekt
- (2) - Der „Ich hab da mal was reingeworfen“-Gliederungschaos
- (3) - Der „Alles ist wichtig“-Fülltext-Fehler

- (4) - Der „Ich versteh meinen Text selbst nicht mehr“-Moment
- (5) - Der „Das klingt schlau, also lass ich's drin“-Trugschluss
- (6) - Der „Mein Thema passt nicht zu meiner Fragestellung“-Widerspruch
- (7) - Der „Ich weiß nicht, ob ich fertig bin“-Endlos-Schleifen-Drehwurm

Abschluss: Coaching-Impulse für dich

- (1) - Kleine Selbstcoaching-Fragen
- (2) - Was du tun kannst, wenn du festhängst
- (3) - Du darfst dir Hilfe holen – ohne schlechtes Gewissen

Letzte Seite: Du möchtest Begleitung?

- (1) - Dann bin ich für dich da – telefonisch, flexibel, ganz ohne Druck

Einleitung: Du bist nicht allein (und musst nicht perfekt sein)

Ein paar Worte zur Beruhigung, Motivation & warum dieser Leitfaden anders ist

Jeder Studierende hat seine Zweifel – es ist völlig normal, auch mal unsicher zu sein. Vielleicht sitzt du gerade in der Bibliothek und fragst dich, ob du das alles schaffst oder ob du anderen immer hinterherhinkst. Glaub mir, du bist nicht allein. Diese Momente des Zweifelns sind wie Wolken am Himmel, die vorüberziehen, wenn die Sonne wieder herauskommt. Manchmal hilft es, sich daran zu erinnern, dass jeder, der erfolgreich ist, auch mal gezweifelt hat. Es ist ein Zeichen, dass du wirklich darüber nachdenkst, was du tust, und das ist schon mal die halbe Miete. Also, nimm dir einen Augenblick, atme tief durch und erinnere dich, dass dein Selbstbewusstsein kein fester Wert ist, sondern wie ein Muskel, den du trainieren kannst. Wenn du dich von negativen Gedanken lösen kannst, wirst du stark genug, um deinen Weg zu gehen.

Es gibt nichts Schöneres, als zu wissen, dass man nicht alleine ist. Wenn das Gefühl der Überforderung kommt, versuche, es in kleine Schritte zu zerlegen. Anstatt zu denken „Ich muss alles auf einmal erledigen“, sag dir einfach: „Heute mache ich nur das eine.“ Und wenn das geschafft ist, feiere deinen kleinen Sieg! Jeder Erfolg, egal wie klein, gibt dir den Anstoß, weiterzumachen. Du kannst das schaffen, Schritt für Schritt. Und wenn du mal stolperst, dann ist das kein Misserfolg, sondern eine Lektion. Also schnapp dir einen Kaffee, setz dich irgendwo bequem hin und lass uns diese Ängste Stück für Stück aus dem Weg räumen – zusammen. Du wirst sehen, das wird leichter, als du denkst.

Teil 1: Die Denkfallen – und wie du rauskommst

Der „Ich muss erst alles wissen“-Mythos

Viele Studenten denken, sie müssten alle Fakten und Informationen perfekt beherrschen, bevor sie ihren ersten Satz schreiben. Diese Denkweise kann lähmend sein. Stattdessen ist es wichtig, auf den Prozess des Schreibens zu vertrauen. Wenn du ein Thema erforschst, wirst du automatisch lernen. Du wirst auf Dinge stoßen, die du nicht wusstest, und genau das ist der Punkt. Die Erkenntnis, dass du beim Schreiben noch dazulernen kannst, macht den kreativen Prozess viel spannender und weniger stressig. Fang einfach an! Schreib, auch wenn du das Gefühl hast, dass du nicht genug Wissen hast. Dein Text wird sich entwickeln, während du schreibst, und oft bekommst du beim Schreiben die besten Ideen.

Auch die bekanntesten Autoren mussten einmal ihre ersten Schritte machen. Sie haben unzählige Stunden damit verbracht zu recherchieren und zu lernen während sie schrieben. Sei nicht überrascht, wenn du beim Schreiben plötzlich auf neue Informationsquellen stößt oder dabei weitere Fragen aufwirfst. Das ist vollkommen normal! Auch falls deine Texte anfangs unvollkommen erscheinen mögen, sei dir gewiss, dass jeder Text eine Reise ist. Der Schlüssel ist, am Ball zu bleiben und die Freude am Schreiben nicht zu verlieren. Trau dich, unvollkommen zu sein, denn das ist der Weg zum besseren Verständnis und zur Entwicklung deiner Ideen. Ein praktischer Tipp: Halte beim Schreiben immer ein Notizbuch oder dein Smartphone bereit, um spontane Gedanken und neue Informationen festzuhalten, die dir während des Prozesses in den Sinn kommen. So bist du jederzeit bereit, dein Wissen zu erweitern.

Der „Ich fang später an (aber wirklich bald)“- Klassiker

Aufschieben ist eine der häufigsten Taktiken von Studierenden, um sich dem Lernen zu entziehen. Du kennst das bestimmt: Der gute Wille ist da, aber auf magische Weise findest du dich auf deinem Sofa wieder und surfst durch die sozialen Medien, während die Frist unvermeidlich näher rückt. Es ist wichtig zu erkennen, dass das Aufschieben keine Lösung ist. Eine der besten Strategien, um gegen diese Versuchung anzukämpfen, besteht darin, dir feste Arbeitszeiten zu setzen. Plane feste Zeiten in deinen Alltag ein, an denen du dich ausschließlich auf deine Aufgaben konzentrierst. Diese Zeiten sollten so unverhandelbar sein wie der wöchentliche Einkauf oder der Yoga-Kurs. Wenn du weißt, dass du zu einem bestimmten Zeitpunkt arbeiten wirst, wird es dir leichter fallen, dich darauf zu konzentrieren und die Ablenkungen zu ignorieren.

Und denk daran: Anytime is the right time! Wenn du aufschiebst, wirst du nie den perfekten Moment finden, um zu beginnen. Fang einfach jetzt an, sei es mit einer kleinen Aufgabe, einem Kapitel oder sogar nur einer Übersicht über dein Projekt. Der Rest wird sich finden, während du arbeitest. Oft passiert es, dass der Anfang der schwierigste Teil ist, aber je mehr du dich mit dem Stoff beschäftigst, desto einfacher wird es. Du wirst feststellen, dass die Ideen fließen und du viel produktiver bist, als du ursprünglich gedacht hast. Nutze die kleinen Momente während des Tages, um anzufangen, und du wirst überrascht sein, wie viel du erreichen kannst. Wenn du einmal die Entscheidung getroffen hast, aufzubrechen, ist der Weg oft viel angenehmer als erwartet.

Ein praktischer Tipp: Schreibe dir jeden Abend einen kurzen Plan für den nächsten Tag. So weißt du, was dich erwartet und kannst gezielt anpacken. Egal, ob es kleine Ziele sind oder größere Projekte – klar definierte Aufgaben helfen dir, den Überblick zu behalten und dein Aufschieben zu reduzieren.

Der „Perfekter erster Satz“-Fluch

Viele von uns haben schon einmal vor einem leeren Blatt Papier gesessen und sich gefragt, wie der erste Satz nur glänzen könnte. Es ist, als ob das Schicksal des gesamten Werkes daran hängt, was wir schreiben. Aber das stimmt nicht! Der Fokus sollte weniger auf Perfektion liegen, sondern vielmehr auf der Entwicklung unserer Gedanken. Ein erster Satz ist wie der erste Schritt auf einem langen Weg. Er muss nicht makellos sein; er sollte nur den Weg öffnen, den Rest des Textes zu gestalten. Manchmal kann ein einfacher, unbeschwerter Ansatz viel mehr bewirken als die Suche nach dem perfekten Ausdruck.

Oft denken wir, dass wir direkt beim ersten Versuch alles richtig machen müssen. Aber das ist nicht der Fall! Schreiben ist ein Prozess, und das Überarbeiten ist der Teil, wo die Magie passiert. Wenn du den Mut hast, deinen Gedanken einfach freien Lauf zu lassen, wirst du bemerken, dass sich viele Ideen entwickeln, die du im ersten Anlauf vielleicht gar nicht gesehen hast. Also schnapp dir deinen Stift oder deinen Laptop und leg los! Lass dir immer wieder gesagt sein, dass der erste Satz nur ein Sprungbrett ist. Die eigentliche Arbeit beginnt im zweiten oder dritten Entwurf. Manchmal braucht es auch Würze – versuche es mit Humor oder persönlichen Erlebnissen, wenn du dich in deinem Text ausdrückst.

Eine nützliche Strategie ist es, einfach einen Satz zu schreiben, egal wie unvollkommen er dir erscheint. Du kannst ihn später überarbeiten oder sogar ganz umschreiben. Der Schlüssel ist, kreativ zu sein und nicht zu viel über Perfektion nachzudenken. Und denk daran: Selbst die größten Autoren haben mal als Anfänger begonnen. Lass dich von deinen eigenen Ideen überraschen und genieße den Prozess des Schreibens!

Der „Ich schreib erst, wenn ich 100 Quellen hab“-Fehler

Es gibt diesen kleinen Teufel namens Perfektionismus, der oft die besten Ideen erstickt. Viele Studenten denken, sie können erst mit dem Schreiben beginnen, wenn sie eine riesige Sammlung an Quellen und Materialien angehäuft haben. Das führt dazu, dass du ewig im Recherchemodus bleibst und das Schreiben aufschiebst. Dabei ist es viel effektiver, mit dem zu starten, was du bereits weißt. Deine Gedanken und Ideen sollten priorisiert werden – sie sind der Kern deiner Arbeit. Die Quellen kannst du später einfügen, wenn du einen besseren Überblick hast. Fang einfach an, lass die Worte fließen und mach dir keine Sorgen darüber, alles perfekt zu haben. Der erste Entwurf muss nicht einmal gut sein, er muss nur geschrieben werden.

Natürlich gibt es auch die andere Seite der Medaille. Zu viele Quellen können überwältigend wirken. Du könntest in einem Dschungel von Informationen verloren gehen und nicht mehr wissen, was wirklich relevant für dein Thema ist. Qualität ist hier der Schlüssel. Es ist besser, ein paar hochwertige und relevante Quellen zu verwenden, die deine Argumente stützen, statt dir das Hirn über eine schier endlose Liste von Referenzen zu zerbrechen. Finde heraus, was wirklich wichtig ist, und konzentriere dich darauf. Am Ende sollte dein Ziel sein, eine klare und überzeugende Argumentation zu präsentieren, die deine Stimme hörbar macht. Es kann hilfreich sein, regelmäßig zu überprüfen, ob die Quellen, die du verwendest, tatsächlich zu deinem Text passen und deine Hauptpunkte unterstützen.

Wenn du also das nächste Mal vor deinem leeren Dokument sitzt und dir denkst „Ich kann nicht anfangen, bevor ich nicht 100 Quellen habe“, erinnere dich daran: Dein erster Schritt ist das Schreiben. Die Quellen sind deine Helfer, nicht deine Meister. Schalte das innere 100-Quellen-Login aus und lass dein kreatives Ich die Bühne betreten. Du wirst sehen, dass der Schreibprozess viel flüssiger

läuft, wenn du einfach mal anfängst. Also, ran an die Tasten! Dein Gedanke zählt.

Der „Ich muss das alleine schaffen“-Irrglaube

In der Uni bist du Teil einer Gemeinschaft, und diese Gemeinschaft ist eine wertvolle Unterstützung. Oft denken Studierende, dass sie alles alleine bewältigen müssen, weil sie sich vielleicht schämen, nach Hilfe zu fragen oder glauben, dass das ihre Unabhängigkeit in Frage stellt. Aber faktisch ist es genau das Gegenteil. Deine Kommilitonen sind in der gleichen Situation wie du. Warum also nicht die Gelegenheit nutzen, um von ihren Erfahrungen zu lernen oder ihnen von deinen Herausforderungen zu erzählen? Darüber hinaus sind Betreuer und Professoren da, um dir zu helfen. Sie schätzen es sogar, wenn du proaktiv auf sie zugehst. Sie können dir nicht nur bei Fragen helfen, sondern auch wertvolle Hinweise und Perspektiven bieten, die du allein vielleicht übersehen würdest.

Wenn du deine Ideen mit anderen teilst, eröffnest du dir neue Perspektiven und wertvolle Einsichten. Das kann in Form von kleinen Gruppen oder Studierende, die sich gegenseitig unterstützen, geschehen. Während einer Zusammenarbeit kannst du feststellen, dass andere ähnliche Probleme haben oder ähnliche Gedanken zu deinen Themen haben. Feedback gibt dir die Möglichkeit, deine Ideen zu verfeinern und unterschiedliche Ansichten zu hören. Manchmal kann ein kleiner Input das gesamte Projekt auf den Kopf stellen und dir den entscheidenden Anstoß geben, den du brauchst. Hab keine Angst davor, in den Austausch zu gehen; es könnte dir nicht nur helfen, bessere Ergebnisse zu erzielen, sondern auch die tolle Erfahrung des Miteinander-Lernens bieten.

Also, das nächste Mal, wenn du das Gefühl hast, dass du alles alleine schaffen musst, denk daran: Es ist vollkommen okay, Hilfe zu suchen und dein Netzwerk zu nutzen. Das ist nicht nur praktisch, sondern auch eine der besten Strategien, die du in deiner Studienzeit anwenden kannst. Vielleicht trinkst du mit einem

Kommilitonen einen Kaffee, während ihr an euren Projekten arbeitet. Das könnte der Beginn einer tollen Zusammenarbeit sein.

Der „Ich kann nicht wissenschaftlich schreiben“-Selbstzweifel

Viele Studierende fühlen sich am Anfang überfordert, wenn es darum geht, wissenschaftliche Texte zu verfassen. Das ist ganz normal! Die gute Nachricht ist, dass es keine angeborene Fähigkeit ist, sondern eine Kunst, die man entwickeln kann. Es ist wie beim Fahrradfahren: Am Anfang ist es wackelig und man hat vielleicht ein paar Stürze, aber mit etwas Übung wird es immer leichter. Nimm dir Zeit, die Struktur wissenschaftlicher Arbeiten zu verstehen, lerne, wie man Argumente logisch aufbaut und wie man zitiert. Du wirst sehen, mit jedem geschriebenen Wort wird dein Selbstvertrauen wachsen. Das Wichtigste ist, nicht aufzugeben und die Freude am Schreiben zu entdecken.

Hol dir Beispiele und lass dich inspirieren – du schaffst das! Schau dir Texte an, die bereits gute wissenschaftliche Standards erfüllen. Es gibt sicher zahlreiche Arbeiten in deiner Bibliothek oder online, die dir zeigen, wie es geht. Wenn du sie liest, achte darauf, wie die Autoren ihre Argumente formulieren, welche Sprache sie verwenden und wie sie ihr Wissen strukturieren. Lass dich von ihrem Stil leiten und finde deinen persönlichen Ausdruck. Du wirst feststellen, dass viele Studierende vor den gleichen Herausforderungen stehen. Tausche dich mit Kommilitonen aus, diskutiere Texte oder teile eure Fortschritte. Manchmal hilft es, auch einfach mal darüber zu lachen, wenn etwas nicht gleich klappt. Und vergiss nicht: Jeder große Wissenschaftler hatte einst einmal mit denselben Selbstzweifeln zu kämpfen, die du jetzt verspürst. Du bist nicht allein!

Ein nützlicher Tipp für dich ist, regelmäßig zu schreiben, auch wenn es nur kurze Texte sind. Setze dir kleine Ziele, wie täglich eine halbe Stunde fürs Schreiben einzuplanen. Dadurch wird das Schreiben zur Gewohnheit, und du

wirst schnell merken, wie deine Fähigkeiten sich verbessern. Wenn du an deine Fortschritte denkst, kann das unglaubliche Motivation bringen. Also, leg los und schreibe drauf los, denn dein wissenschaftliches Abenteuer hat gerade erst begonnen!

Der „Ich bin zu spät dran“-Panikmodus

Wenn du in eine stressige Situation gerätst und plötzlich das Gefühl hast, dass die Zeit gegen dich arbeitet, kann es helfen, einen klaren Plan zu entwickeln. Statt dich von dem Druck überwältigen zu lassen, schaffe dir eine Schritt-für-Schritt-Anleitung. Du hast die Kontrolle, also atme tief durch und beginne mit dem Wichtigsten. Überlege dir, welche Aufgaben zuerst erledigt werden müssen. Vielleicht ist es das Lesen der Materialien vor einer Prüfung oder das Schreiben eines Essays, das schon seit Wochen auf deiner To-do-Liste steht. Setze dir kleine, erreichbare Ziele, und arbeite dich Schritt für Schritt durch die Liste. So kommt Struktur in das Chaos und du fühlst dich weniger überfordert.

Manchmal ist es schwer zu glauben, dass du es noch rechtzeitig schaffen kannst, besonders wenn du denkst, dass alle anderen bereits weiter sind. Aber das ist nicht die richtige Einstellung! Es spielt keine Rolle, wo du stehst oder wie viel Zeit dir bleibt. Beginne einfach. Auch wenn es nur eine Namensnennung in einer Zusammenfassung oder das Aufschreiben eines Gedankens ist – jeder kleine Schritt zählt. Mit einer positiven Einstellung kannst du viel erreichen. Und wer weiß, vielleicht wirst du sogar überrascht sein, wie gut du mit der Situation umgehst, wenn du erst einmal in Gang gekommen bist. Bleib flexibel und schau nicht zurück, sondern konzentriere dich ganz auf das, was vor dir liegt.

Um das Überwinden des „Ich bin zu spät dran“-Panikmodus zu erleichtern, schreibe dir einen klaren Plan auf und halte dich daran. Schnapp dir einen Kalender oder eine Aufgaben-App, um Prioritäten zu setzen. Ein hilfreicher Tipp: Verteile deine Aufgaben über mehrere Tage, wenn das möglich ist. So wirkt alles weniger erdrückend. Wenn du andererseits in einem echten

Zeitengpass steckst, nimm dir bewusst kurze Pausen, um den Kopf frei zu bekommen. Oft helfen ein paar Minuten frische Luft oder ein schneller Snack, um neue Energie zu tanken. Denke daran, dass das Wichtigste ist, dass du den ersten Schritt machst, egal wie spät du dran bist. Du wirst sehen, es ist noch nicht zu spät!

Teil 2: Die Strukturprobleme – und wie du Klarheit findest

Der „Roter Faden? Nie gehört“-Effekt

Ein roter Faden ist wie der Map, die dir hilft, durch den Dschungel deiner Gedanken zu navigieren. Wenn du eine Gliederung erstellst, legst du die Struktur deiner Argumentation fest, noch bevor du mit dem Schreiben beginnst. Das Verfassen einer Gliederung ist nicht nur für den Professoren, die dir sagen, du sollst es tun. Es ist ein cleverer Trick, um Klarheit zu gewinnen und deine Ideen logisch zu verbinden. Überlege, was deine Hauptpunkte sind und wie sie miteinander verknüpft sind. Bei jedem Argument, das du aufbringst, solltest du wieder auf diesen roten Faden zurückkommen. Wenn du dies nicht tust, besteht die Gefahr, dass du eine Wanderung ohne Ziel unternimmst und am Ende mit einem durcheinander geratenen Text dastehst, der so wenig zusammenhängt wie ein Nudelgericht ohne Soße.

Ein klarer Plan ist dein bester Freund, wenn es darum geht, Argumente strukturiert zu präsentieren! Indem du deinen Gedanken einen logischen Fluss gibst, sorgst du dafür, dass die Leser deine Argumentation folgen können, ohne sich verloren zu fühlen. Wenn du deinen Text so aufbaust, dass jedes Argument auf dem vorherigen aufbaut, entsteht eine überzeugende Argumentationskette. Denke daran, dass dein Ziel ist, die Leser vom ersten Satz bis zur letzten Zeile bei der Stange zu halten. Verwende auch etwas Humor, um schwierige Themen aufzulockern, und halte die Sprache einfach und verständlich. Wenn du das schaffst, sorgt das für eine spannende Lektüre, und niemand fragt mehr nach dem roten Faden, weil jeder ihm bereits folgt. Eine kleine praktische Empfehlung: Ein einfaches Post-it mit deinen Hauptpunkten neben deinem Laptop kann Wunder wirken, um den Überblick zu bewahren.

Der „Ich hab da mal was reingeworfen“- Gliederungschaos

Es ist leicht, in der faszinierenden Welt des akademischen Schreibens den Überblick zu verlieren. Oft neigen wir dazu, einfach alles, was uns in den Kopf kommt, in einen Abschnitt zu werfen, ohne darauf zu achten, ob es wirklich Sinn macht oder zur Argumentation passt. Genau hier liegt das Problem. Jeder Abschnitt sollte einen klaren Punkt haben und einen Schritt weiter in der Argumentation bringen. Stellt euch vor, ihr diskutiert ein Thema mit Freunden, und jemand bringt immer wieder Themen ins Gespräch, die nichts mit dem aktuellen Thema zu tun haben. Das wird schnell chaotisch und unverständlich. Genauso ist es beim Schreiben. Wenn ihr sicherstellt, dass jeder Abschnitt eine klare Funktion hat, macht ihr es euren Lesern viel leichter, euch zu folgen und eure Argumentation nachzuvollziehen.

Ordnung ist das A und O – das ist nicht nur ein Sprichwort, sondern eine Regel, die für das Schreiben besonders wichtig ist. Wenn ihr eure Gedanken klar und strukturiert präsentiert, wird der Leser nicht nur verstehen, was ihr sagen wollt, sondern auch, warum es wichtig ist. Oft ist weniger mehr! Das bedeutet, weniger Abschnitte, die dafür aber prägnanter und inhaltlich fokussierter sind. Überlegt euch, was wirklich essentiell ist für euer Thema und reduziert überflüssige Informationen. Eine klare Gliederung kann helfen, eure Gedanken zu sortieren, und sorgt dafür, dass der Leser ohne Mühe durch euren Text fließen kann. Wenn ihr also das nächste Mal an eurem Aufsatz sitzt, denkt daran: Schlichtheit ist der Schlüssel, und mit einer durchdachten Struktur kann jeder Text lebendig werden und überzeugen.

Ein nützlicher Tipp: Versucht, nach dem Schreiben jeden Abschnitt in einem einzigen Satz zusammenzufassen. Wenn ihr das schafft, wisst ihr, dass ihr auf dem richtigen Weg seid und der Abschnitt wirklich zur Argumentation beiträgt. Das sorgt nicht nur für mehr Klarheit, sondern hilft auch, euer eigenes Verständnis des Themas zu vertiefen. Und manchmal kann ein guter Witz oder

eine interessante Anekdote helfen, die Ernsthaftigkeit eines Themas aufzulockern und den Text lebendiger zu gestalten. Also, Ärmel hochkrempeln und loslegen – euer klar strukturierter Text wartet schon darauf, geschrieben zu werden!

Der „Alles ist wichtig“-Fülltext-Fehler

Wenn du einen Text schreibst, ist es entscheidend, dass du deine Argumente klar strukturierst und gewichtet präsentierst. Stell dir vor, du stehst an einem Buffet. Wenn alles gleichzeitig und im Überfluss auf den Tisch kommt, weißt du gar nicht, wo du anfangen sollst. Genauso verhält es sich mit deinen Argumenten. Nicht jedes Argument kann gleich wichtig sein. Überlege dir, welche Punkte wirklich entscheidend sind, und präsentiere diese in den Vordergrund. Das gibt deinen Lesern eine klare Richtung und hilft ihnen, den Kern deines Gedankens zu erfassen. Ein bisschen Humor kann dabei helfen; was ist zum Beispiel der Unterschied zwischen einem guten und einem schlechten Aufsatz? Der gute Aufsatz weiß, was zu essen ist, der schlechte bringt alles auf einmal aufs Tablett! Zögere nicht, weniger Wichtigen einfach „in den Hintergrund“ zu schieben.

Der nächste Schritt ist, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Wenn du deinen Lesern eine Flut an Informationen präsentierst, kann das schnell überwältigend wirken. Denke daran, dass ausreichende Pausen zwischen den Argumenten und klare Übergänge ebenso wichtig sind. Verwende kurze Sätze und vermeide komplizierte Fachbegriffe, wo es nicht nötig ist. Ein gut verständlicher Text trägt dazu bei, dass deine Leser nicht auf der Strecke bleiben. Vielleicht denkst du jetzt: „Das klingt ja alles nach einem Balanceakt!“ Doch in Wirklichkeit ist es eine kleine Kunst, die dir mit ein bisschen Übung leicht von der Hand gehen wird. Verbringe Zeit damit, andere Texte zu analysieren, und finde heraus, wie sie ihre Argumente gewichten und präsentieren. Das wird dir auf deinem eigenen Weg helfen, deine Leser nicht nur

zu fesseln, sondern sie auch auf eine angenehme Entdeckungsreise durch deine Gedanken mitzunehmen.

Der „Ich versteh meinen Text selbst nicht mehr“-Moment

Das laute Vorlesen deines Textes kann eine wahre Offenbarung sein. Oft genug passieren einem beim Schreiben Dinge, die man selbst nicht so richtig versteht. Doch wenn du deinen Text laut vorliest, dann hörst du plötzlich, ob die Sätze flüssig sind oder ob sie haken. Vielleicht entdeckst du unklare Formulierungen oder hast das Gefühl, dass du irgendwo in einem Labyrinth von Gedanken gefangen bist. Es ist wie ein Echo deiner eigenen Worte, das dir hilft, die Stellen zu finden, die nicht ganz rundlaufen. Du wirst überrascht sein, wie oft sich beim lauten Vorlesen neue Einsichten ergeben und dadurch dein Verständnis für den Text wächst.

Wenn du wirklich auf Nummer sicher gehen möchtest, dass dein Text klar und verständlich ist, scheue dich nicht, einen Freund oder eine Freundin um Hilfe zu bitten. Lade jemanden ein, zuzuhören und ihm oder ihr deinen Text zu präsentieren. Frag sie direkt, ob sie folgen können, ob irgendetwas unklar ist. Es ist erstaunlich, wie frische Augen und Ohren dir eine ganz neue Perspektive geben können. Oft bemerken andere Dinge, die dir selbst nicht auffallen, weil du so tief in deinen eigenen Gedanken steckst. Dieser Austausch kann nicht nur deine Arbeit verbessern, sondern auch eine schöne Gelegenheit sein, gemeinsam zu lachen, wenn ihr über die Geduld beim Zuhören schmunzelt.

Ein praktischer Tipp für deine nächste Schreibsession: Halte eine Aufnahme deines laut vorgelesenen Textes und spiele sie später ab. Du wirst sehen, dass das Ohr manchmal viel klarer hört als das Auge liest. Nutze diese Technik, um kleine „Ich versteh meinen Text selbst nicht mehr“-Momente in produktive Einsichten umzuwandeln.

Der „Das klingt schlau, also lass ich's drin“- Trugschluss

Wenn du schreibst, denk daran, dass jedes einzelne Wort eine Rolle spielt. Es kann verlockend sein, in komplizierte Formulierungen oder Fachbegriffe zu verfallen, nur um schlau zu klingen. Doch das führt oft dazu, dass der Text schwer verständlich wird. Der Leser wird irritiert und verliert den roten Faden. Stattdessen solltest du dich fragen: „Trägt dieses Wort wirklich zur Argumentation bei?“ Wenn nicht, lass es weg. Dein Ziel sollte sein, klar und präzise zu kommunizieren. Außerdem macht es das Lesen für deine Kommilitonen viel angenehmer, wenn sie nicht mit kruden Konstruktionen kämpfen müssen. Einfachheit ist der Schlüssel, auch in der Wissenschaft. Die Kraft liegt oft in der Klarheit.

Das ist ein weiterer wichtiger Punkt. Wenn eine Idee oder ein Konzept für dich unklar bleibt, wird es für deinen Leser nicht einfacher. Also nimm dir die Zeit, deinen eigenen Text zu hinterfragen. Kapiere die Zusammenhänge, bevor du sie weitergibst. Falls du etwas nicht ganz verstanden hast, recherchiere nach. Lass nicht zu, dass unklare Gedanken in deinen Aufsätzen bleiben, nur um deine Argumentation fülliger erscheinen zu lassen. Das führt nur zu Verwirrung. Denn am Ende wird der Leser auf das zurückgreifen, was er verstanden hat, und alles andere wird einfach ignoriert. Wenn du also etwas erklärst, tu es in eigenen Worten. Versuch nicht, mit etwas übermäßig Kompliziertem zu beeindrucken – das bringt niemanden weiter.

Praktischer Tipp: Führe regelmäßig „Lesetests“ durch. Lies deinen Text laut vor oder lass ihn von jemand anderem lesen. Wenn Fragen auftauchen oder das Gesicht des Zuhörers fragend wirkt, dann ist das ein Zeichen, dass du etwas klarer formulieren musst. Denke daran, das Ziel ist nicht nur, eine gute Note zu bekommen, sondern auch Wissen zu vermitteln und Diskussionen anzuregen. Und das geht am besten mit klarer, verständlicher Sprache.

Der „Mein Thema passt nicht zu meiner Fragestellung“-Widerspruch

Es passiert so schnell, dass wir uns beim Schreiben eines Aufsatzes oder einer Arbeit auf ein Thema konzentrieren, das zu Beginn vielleicht spannend war, sich aber unterwegs als weniger relevant erweist. Stell dir vor, du bist auf einer Reise und merkst plötzlich, dass du an der falschen Ecke abgebogen bist. Genau darum geht es auch in deiner Arbeit. Wenn du deine Fragestellung im Verlauf des Schreibprozesses nicht im Blick behältst, kann es passieren, dass dein Thema auseinanderdriftet und nicht mehr zu deiner ursprünglichen Fragestellung passt. Es lohnt sich, regelmäßig innezuhalten und zu überlegen: Ist das, was ich gerade schreibe, wirklich relevant für meine Fragestellung? Wenn nicht, zögere nicht, Anpassungen vorzunehmen, um sicherzustellen, dass du auf Kurs bleibst.

Wenn du genau weißt, was du erreichen möchtest, kannst du viel zielgerichteter und effizienter arbeiten. Stell dir vor, dein Thema ist ein riesiger Baum, und deine Fragestellung ist der Stamm, von dem die Äste ausgehen. Wenn du dich auf die Äste konzentrierst und die Stammstruktur vernachlässigst, wirst du schnell vom Kurs abkommen und dich in unwichtigen Details verlieren. Halte deine Fragestellung klar und prägnant, und lass sie wie ein Kompass fungieren. So kannst du einfacher die Pfade finden, die dich zu deiner Zielsetzung führen. Das reduziert nicht nur den Stress beim Schreiben, sondern macht es auch viel aufregender, da du das Gefühl hast, mit jeder Zeile näher an dein Ziel zu kommen.

Ein praktischer Tipp: Schreibe dir deine Fragestellung an ein großes Blatt Papier und hänge es gut sichtbar an deinen Arbeitsplatz. So erinnerst du dich ständig daran, worum es wirklich geht. Wenn du zwischendurch den Drang verspürst, abzuschweifen, wirf einen Blick darauf. Das kann ein echter Game-Changer sein und dir helfen, das Wesentliche im Blick zu behalten. Wenn du

regelmäßig reflektierst und fokussiert bleibst, wird dein Schreiben nicht nur klarer, sondern auch viel überzeugender.

Der „Ich weiß nicht, ob ich fertig bin“-Endlos-Schleifen-Drehwurm

Fristen sind wie ein unsichtbarer Mentor, der dir sagt, wann es Zeit ist, den Stift niederzulegen oder die Tasten loszulassen. Wenn du keine festen Deadlines hast, kann es leicht passieren, dass du dich in deinem Text verlierst, wie in einem labyrinthischen Gedankengebäude. Du beginnst, Sätze zu überarbeiten, noch mehr Informationen zu sammeln oder einfach nur hin und her zu blättern, ohne richtig voranzukommen. Indem du dir selbst eine klare Deadline setzt – sei es für ein Kapitel, eine Seite oder einfach für das gesamte Werk – schaffst du einen Rahmen, der dich dazu bringt, fokussiert zu bleiben. Wenn der Stichtag näher rückt, wirst du gezwungen sein, Entscheidungen zu treffen und deinem Werk den letzten Schliff zu geben, anstatt es in der Warteschleife deiner inneren Grübelei gefangen zu halten.

Viele von uns erleben den inneren Kampf mit dem Perfektionismus. Es ist verlockend, ständig an der Formulierung herumzufeilen oder eine bessere Idee zu finden, während der ursprüngliche Text auf der Strecke bleibt. Erkenne, dass kein Text perfekt ist. Selbst die besten Autoren müssen manchmal einen Punkt finden, an dem sie sagen: „Das ist genug.“ Es ist wichtig, deinem kreativen Prozess zu vertrauen und auch einmal unvollkommen zu sein. Wenn du dir erlaubst, einfach fertig zu werden, eröffnest du dir Möglichkeiten, neue Projekte zu starten und deinen kreativen Horizont zu erweitern. Also, sei mutig! Lass das Geschriebene los und schau, wohin es dich führt. Die Welt braucht deine Gedanken – und zwar jetzt, nicht irgendwann später.

Abschluss: Coaching-Impulse für dich

Kleine Selbstcoaching-Fragen

Es ist wichtig, sich regelmäßig Zeit zu nehmen, um über die eigenen Ziele nachzudenken und zu reflektieren, was einen antreibt. Was sind die Vorstellungen, die dir im Kopf herumschwirren? Vielleicht träumst du davon, eines Tages einen Job zu finden, der dich erfüllt, oder vielleicht möchtest du eine Reise machen, die dich inspiriert. Indem du dich mit Fragen konfrontierst wie „Was will ich wirklich erreichen?“ oder „Was sind meine Leidenschaften?“, kannst du besser verstehen, was dich motiviert. Überlege dir auch, welche Stärken und Schwächen du hast. Erkenne deine Talente an und sei nicht zu hart mit dir selbst, wenn etwas nicht sofort klappt. Jeder von uns hat seinen eigenen Weg, und das Wichtigste ist, in Bewegung zu bleiben und das zu verfolgen, was einen wirklich interessiert.

Jetzt, wo du über deine Ziele nachgedacht hast, ist es Zeit, Fragen zu stellen, die dich ins Handeln bringen! Überlege dir Sätze wie: „Was kann ich heute tun, um einen Schritt näher an meinem Ziel zu sein?“ oder „Welche kleine Veränderung könnte meinem Leben mehr Freude bringen?“ Diese Fragen können als kleine Impulse fungieren, die dein Denken anregen. Anstatt sich in endlosen Grübeleien zu verlieren, kannst du mit einfachen, direkt umsetzbaren Fragen starten, die dich inspirieren. Manchmal sind es die kleinsten Taten, die den größten Unterschied machen. Und hey, das Wichtigste ist, Spaß dabei zu haben! Das Leben ist zu kurz, um alles ernst zu nehmen. Erlaube dir, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen; so kommt die Inspiration ganz von allein.

Denke daran, es sind oft die kleinen Dinge, die zu großen Veränderungen führen. Setze dir realistische und erreichbare Schritte, die dich weiterbringen und teile deine Ziele mit Freunden oder Kommilitonen. So bekommst du nicht nur wertvolle Rückmeldungen, sondern auch einen freundlichen Druck, dran zu bleiben. Es ist in Ordnung, Hilfe zu suchen oder die Meinung anderer

einzuholen, denn gemeinsam kann man oft besser aufblühen. Lass dich nicht entmutigen und glaube an deine Fähigkeiten. Mach den ersten Schritt, und der Rest wird folgen!

Was du tun kannst, wenn du festhängst

Wenn du dich gerade in einem kreativen Tiefpunkt fühlst oder einfach nicht weißt, wie es weitergehen soll, dann ist es vielleicht an der Zeit, eine kurze Pause einzulegen oder einfach mal den Arbeitsplatz zu wechseln. Ein bisschen frische Luft kann Wunder wirken! Du musst nicht gleich einen langen Spaziergang machen, manchmal reicht schon das Fenster zu öffnen oder sich für ein paar Minuten in ein anderes Zimmer zu setzen. Diese kleinen Veränderungen geben deinem Kopf Raum, um neue Ideen zu entwickeln. Oft kommen die besten Einfälle, wenn man nicht aktiv darüber nachdenkt. Probier's aus, vielleicht sitzt die Lösung schon unter deinen Füßen, du musst sie nur finden.

Es kann außerdem unglaublich hilfreich sein, mit anderen über deine Blockaden zu sprechen. Wenn wir allein grübeln, entsteht häufig ein Gedankenkarussell, aus dem es schwer ist auszubrechen. Eine andere Perspektive kann dir helfen, die Situation klarer zu sehen. Frag Freunde oder Kommilitonen um Rat, manchmal hat jemand von außen eine ganz andere Sichtweise, die dir wie ein Licht in der Dunkelheit erscheinen kann. Und ganz ehrlich, das Teilen von Schwierigkeiten kann auch dafür sorgen, dass es sich leichter anfühlt. Vielleicht hast du auch noch ein paar Lacher zur Hand, die euch beide aufheitern. Denke daran, dass es völlig normal ist, mal festzustecken. Jeder hat solche Phasen, und meistens folgt auf das Tief ein Hoch.

Wenn du also das nächste Mal das Gefühl hast, du steckst fest, erinnere dich daran: Ein Tapetenwechsel und ein offenes Ohr von Freunden können einen großen Unterschied machen. Mach das Beste aus diesen Momenten - Sorge für etwas frische Luft in deinem Kopf und nimm die Unterstützung von anderen an!

Du darfst dir Hilfe holen – ohne schlechtes Gewissen

Es ist ein weit verbreitetes Missverständnis, dass man alles alleine schaffen muss. Gerade in der Studienzeit kann es schnell überwältigend werden. Unzählige Vorlesungen, das ständige Lernen und vielleicht auch noch ein Nebenjob – da bleibt manchmal kaum Zeit zum Durchatmen. Wenn du also in einer Situation bist, in der du nicht weiterweißt, ist es absolut okay, Hilfe zu suchen. Egal, ob du einen Freund, einen Dozenten oder einen Tutor ansprechen möchtest, das zeigt, dass du Verantwortung für dein Lernen übernimmst und ein Netzwerk um dich herum aufbaust. Und mal ehrlich, jeder hat mal einen schlechten Tag oder sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht. Das Wichtigste ist, dass du nicht zögerst, nach Unterstützung zu fragen. Schließlich bist du nicht allein, und es gibt immer jemanden, der helfen kann.

Studenten sollten sich daran erinnern, dass das Studium nicht nur ein individueller Wettlauf ist, sondern auch eine Team-Angelegenheit. Gruppenarbeiten sind nicht nur dazu da, um eure sozialen Fähigkeiten zu stärken, sie sind auch eine super Gelegenheit, voneinander zu lernen. Wenn jeder seine Stärken einbringt, wird das Ergebnis viel besser, als wenn du alles allein machst. Und hey, es ist auch viel lustiger! Verbringe ein paar Stunden mit deinen Kommilitonen, trinkt einen Kaffee zusammen und tauscht euch über die Herausforderungen aus, mit denen ihr konfrontiert seid. Oft stellen wir fest, dass wir alle ähnliche Kämpfe führen. Ein offenes Ohr oder ein paar Ratschläge von jemandem, der gerade das Gleiche durchmacht, können schon Wunder wirken. Also warum nicht die Chance nutzen, gemeinsam zu lernen und dabei Spaß zu haben?

Wenn dir also mal alles über den Kopf wächst, sei nicht schüchtern! Erinnere dich daran: Du bist nicht allein auf diesem Weg, und es ist mehr als in Ordnung, dir Unterstützung zu holen. Oft genügt schon ein einfacher Satz wie „Kann mir

bitte jemand helfen?“ und schon fühlst du dich leichter. Trau dich, Hilfe anzunehmen – das macht dich nicht schwach, sondern stark und klug!

Du möchtest Begleitung?

Dann bin ich für dich da – telefonisch, flexibel, ganz ohne Druck

In Zeiten von Klausuren, Praktika und unzähligen Abgaben kann es ganz schön stressig werden. Da stellt sich oft die Frage: Wo fange ich an? Genau hier biete ich meine Unterstützung an. Egal, ob es um die Auswahl der richtigen Kurse geht, das perfekte Thema für deine Abschlussarbeit oder einfach nur um den ganzen Stress, der auf deinen Schultern lastet. Gemeinsam besprechen wir deine Gedanken und Sorgen. Du musst dich nicht unter Druck setzen. Das Gespräch kann so unkompliziert sein, wie du möchtest. Du kannst mir einfach alles erzählen, was dich beschäftigt, und wir finden zusammen die passenden Antworten.

Ob groß oder klein, jede noch so „dumme“ Frage ist wichtig, wenn sie dir auf dem Herzen liegt. Manchmal sind es die kleinsten Dinge, die uns den größten Kopfzerbrechen bereiten. Lass uns auch darüber reden! Du bist nicht allein, und es gibt immer Lösungen, auch wenn sie auf den ersten Blick nicht offensichtlich sind. Und hey, manchmal macht es auch Spaß, über die verrücktesten Herausforderungen zu plaudern. Hier gibt es keinen Raum für Vorurteile oder falsche Scham – nur Platz für Offenheit und ehrliche Gespräche. Denke daran, es ist okay, Fragen zu haben. Es ist der erste Schritt zur Lösung. Ich freue mich auf unser Gespräch! Nutze dafür einfach dein Handy oder deinen Laptop und lass uns das gemeinsam angehen.