

Tipps zum realistischen Planen

- Beginnen Sie an einem Schreibtag so früh wie möglich mit dem Schreiben – für einen Nachtmenschen ist das vielleicht um 8 Uhr abends statt erst um 10, für einen Morgenmenschen vielleicht um 8 Uhr morgens statt um 10 – so entdramatisieren Sie das Anfangen.
- Hören Sie nach Möglichkeit nicht auf zu schreiben, wenn es gerade schlecht läuft, sonst fällt es am nächsten Tag viel schwerer, wieder anzufangen.
- Falls Sie sich nicht motivieren können, sollten Sie sich an jedem Tag mindestens 5 Minuten konzentriert und durchgängig Ihrer Arbeit widmen. Stellen Sie sich einen Wecker, um in dieser Zeit nichts anderes zu machen und sofort zu beginnen! Das erleichtert das Anfangen und wird oft dazu führen, dass Sie wesentlich länger arbeiten.
- Nutzen Sie Ihre Zeit effizient: Beispielsweise können Sie während Bus- oder Bahnfahrten Texte lesen oder Gedanken und Ideen notieren.
- Betrachten Sie das Schreiben der wissenschaftlichen Arbeit als Arbeit: Sie benötigen dafür keine besondere Eingebung, sondern erledigen eine Teilaufgabe nach der nächsten und kommen so zu einem Ergebnis!
- Schaffen Sie sich einen geschützten Raum zum Schreiben:
 - Schaffen Sie eine Atmosphäre, in der Sie gut arbeiten können.
 - Stellen Sie sicher, dass Sie nicht gestört werden (beispielsweise, indem Sie das Handy abschalten).
 - Setzen Sie sich für einzelne Aktivitäten enge zeitliche Begrenzungen.
- Beziehen Sie andere mit ein:
 - Informieren Sie Freunde und Familie darüber, dass Sie evtl. in den nächsten Wochen wenig Zeit haben.
 - Bitten Sie Freunde und Familie um Unterstützung (bestimmt kaufen Ihre Eltern gern ausnahmsweise für Sie ein, Ihr Partner wird (hoffentlich) gern häufiger kochen oder mehr Verantwortung im Haushalt übernehmen, Kommilitonen werden sich für ein Feedback auf Ihre Texte zur Verfügung stellen etc.).
 - Nutzen Sie Arbeitsbündnisse, um sich Fristen zu setzen (z. B. können Sie Freunde bitten, Ihnen am nächsten Tag Rückmeldung auf den Text zu geben, den Sie bis dahin geschrieben haben).
- Belohnen Sie sich (oder lassen Sie sich belohnen), wenn Sie sich an Ihren Zeitplan gehalten haben oder sogar schneller waren. (Aber vergessen Sie nicht: Belohnungen sind das, was man bekommt, nachdem man etwas geschafft hat.)
- Bestrafen Sie sich nicht, wenn Sie ihrem Zeitplan hinterherhinken: Dies reduziert die Motivation und trägt daher meist nicht dazu bei, dass Sie in Zukunft besser vorankommen.
- Vergegenwärtigen Sie sich die Konsequenzen, wenn Sie sich bewusst nicht an Ihren Zeitplan halten (schließlich müssen Sie alles nachholen, was Sie nicht am geplanten Tag lesen, schreiben etc.).