

Schreibguide für stressige Wochen

Kleine Schritte, klare Aufgaben und spürbarer Fortschritt.



Fortschritt dank guter Vorbereitung

Wenn du berufsbegleitend studierst, fühlst du dich in stressigen Phasen schnell zerrissen zwischen Job, Familie und der Thesis, die „auch noch“ fertig werden soll.

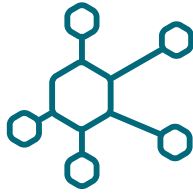
Dieser Guide hilft dir, trotz Alltagstrubel kleine, machbare Fortschritte zu erzielen, ohne dich noch weiter unter Druck zu setzen.

Denn Fortschritt bedeutet nicht, stundenlang zu schreiben. Fortschritt heißt, Klarheit über deine Inhalte zu schaffen und deine nächsten konkreten Schritte zu planen.

Auf den nächsten Seiten zeige ich dir, wie du:

- Kernaussagen pro Kapitel formulierst,
- realistische Mini-Aufgaben planst, die in 20–40 Minuten passen,
- und deinen Schreibprozess strukturierst.

Wichtig: Dieser Guide ist keine Anleitung für einen Schreibmarathon. Es ist dein Fahrplan für kleine, klare Schritte, die trotzdem zu spürbarem und sichtbarem Fortschritt führen.



So geht's! Inhalte strukturieren & Kernaussagen formulieren

WICHTIG: Dieser Schreibguide setzt eine fertige Gliederung voraus!

Schritt 1: Kernaussagen entwickeln

→ Notiere zu jedem Kapitel / Unterkapitel die Inhalte, die du dort einbringen möchtest. Überlege dir mehrere Kernaussagen pro Unterkapitel (z.B. 3-7).



Leitfragen für dich:

- Was brauchen Lesende zuerst, um den Rest zu verstehen?
- Welche Themen bauen aufeinander auf?
- Wo lässt sich klar trennen, wo eher verlinken?

Schritt 2: Kernaussagen vertiefen

→ Gliedere deine Kernaussagen in Abschnitte und schreibe zu jedem Abschnitt erneut 1-2 Aussagen auf, die du dort unbedingt anführen willst, z.B. Annahmen, Belege, Ergebnisse, Grenzen.



Leitfrage für dich:

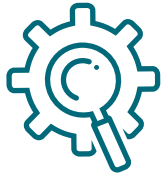
- Welche zentralen Aussagen will ich hier treffen?

Schritt 3: Schreiben

→ Die in Schritt 2 entwickelten Aussagen bilden die Aufhänger für deine Schreibsessions. Du weißt also genau, worüber du schreiben sollst.



Nach einer Schreibsessions kannst du dir noch 5-10 Minuten Zeit nehmen, um neue Kernaussagen für die nächste Schreibsession zu erzeugen oder bereits formulierte Aussagen anzupassen. So wächst dein Text Schritt für Schritt.



Praxisbeispiel

Kernaussagen formulieren

Hier ein paar Beispiele zu einem fiktiven Thema “Milch und Milchalternativen im Konflikt zwischen CO₂-Bilanz und Tierwohl: eine vergleichende Analyse”

Die Beispiele sollen dir als Gedankenstütze dienen. Deine eigenen Kernaussagen dürfen ruhig einfacher und unfertig klingen – wichtig ist, dass du weißt, was drinstehen soll.

Beispiele für die Einleitung

- Der Markt für Milchalternativen wächst seit Jahren stetig.
- Viele Menschen wählen Pflanzenmilch aus Umwelt- oder Tierwohlgründen.
- Die Wirkung von Milch und Milchalternativen auf Klima und Tierwohl ist für viele unklar.

Beispiele für Theorie / Hintergrund

- Tierwohl-Gütesiegel bewerten die Haltungsbedingungen von Milchkühen.
- Die Produktion von Haferdrink umfasst Einweichen, Zerkleinern, Filtern und Erhitzen des Getreides.
- Zu den Nachhaltigkeitsdimensionen zählen der CO₂-Ausstoß und der Ressourcenverbrauch.

Beispiele für Methodik

- Die Arbeit ist literaturbasiert und nutzt Sekundärdaten.
- Es wird eine vergleichende Inhaltsanalyse durchgeführt.
- Die Ergebnisse der Analyse werden inhaltlich-strukturiert interpretiert.



Kernaussagen sollen die geplanten Inhalte des jeweiligen Kapitels abdecken. Wenn du das Gefühl hast, es fehlt etwas, füge weitere Kernaussagen hinzu. Umso „kleiner“ die Kernaussage, desto leichter fällt dir das Formulieren des Textes.



Bleib im Schreibflow! Passe Aufgaben deinem Energielevel an.

Du hast nun deine Arbeit in kleine inhaltliche Häppchen geteilt. Jetzt geht es darum, deine Aufgaben so zu wählen, dass sie zu deinem aktuellen Energielevel passen, statt dich jedes Mal zum „optimalen Schreibzustand“ zwingen zu wollen.

Plane deine Aufgabe

Wenn du ein Zeitfenster zum Schreiben nutzen willst, dann sollst du ausschließlich schreiben – nicht nach Quellen suchen, keine Bilder erzeugen und nicht an der Formatierung arbeiten.

So geht's:

➡ Markiere dir die Stelle in deinem Text, in der du etwas einfügen willst, damit du sie später wiederfindest.

Ich empfehle dir Platzhalter im Text, die sich so zusammensetzen:

1. „XXX“ als Markierung einer Aufgabe
2. dahinter einen kurzen Kommentar zu der Aufgabe („Quelle“, „Bild“ o.ä.)
3. den Platzhalter in auffälliger Farbe markieren.

➡ Nach einer Schreibsession notierst du die Aufgaben in einer Liste. Wenn du dann einmal spontan Zeit hast oder dich zu erledigt zum Schreiben fühlst, kannst du dich diesen Aufgaben widmen.

Lege deine Aufgabe spontan fest

Überlege dir, welche Aufgabe du heute angehen möchtest. Dabei kann dir dein Gefühl helfen:



Fühlst du dich fit und voller Energie?

→ Nutze dein Zeitfenster zum Schreiben!



Fühlst du dich etwas abgeschlagen, aber motiviert?

→ Nutze dein Zeitfenster zum Strukturieren
oder Erzeugen von neuen Kernaussagen!



Fühlst du dich müde und unkonzentriert?

→ Nutze dein Zeitfenster für einfache Dinge, wie das Erzeugen von Tabellen und Bildern, das Setzen von Verlinkungen oder das Einfügen von Quellen.



Dein nächster möglicher Schritt: **JUST WRITE**

Mit diesem Schreibguide hast du essentielle Tipps kennengelernt,

- um deine Thesis in kleine Aufgabenschritte zu zerlegen und
- Kernaussagen als Einstieg in deine nächsten Schreibsessions zu nutzen.

Damit hast du eine wichtige Grundlage gelegt, um auch in vollen Zeiten wie der Adventszeit dranzubleiben.

Noch leichter wird es, wenn du mit Fokusfragen arbeitest. Wie du aus Kernaussagen präzise Fokusfragen entwickelst und sie gezielt im Schreiballtag nutzt, zeige ich dir in meinem Programm Just Write.

Dort erfährst du, wie du ...

- ... deine Kapitel von Grund auf strukturierst,
- ... Kernaussagen in Fokusfragen umwandelst und
- ... dank weiterer Schreibtips und Tracking fokussiert Fortschritt generierst.

Hier findest du weitere Infos und die Möglichkeit zur Buchung:

[Just Write – Mehr erfahren](#)

