



Rumjana Slodicka
Studienberaterin

Studium fast geschafft? So gelingt die Abschlussarbeit

aus der Mini-Serie: „Studienprobleme? Challenge accepted!“

Was uns heute erwartet:



1 – Die wichtigsten Infos

2 – Von Motivationslosigkeit, Schreibblockaden und anderen Hürden:

Motivationale Blockaden & hilfreiche Strategien

Schreibblockaden & hilfreiche Strategien

3 – Tipps zum (vorläufigen) Schluss

padlet.com/R_S/studienprobleme

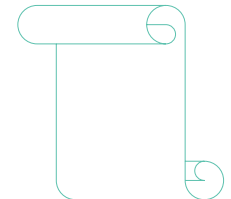
Passwort: **Webinar_21**



1 – Die wichtigsten Infos



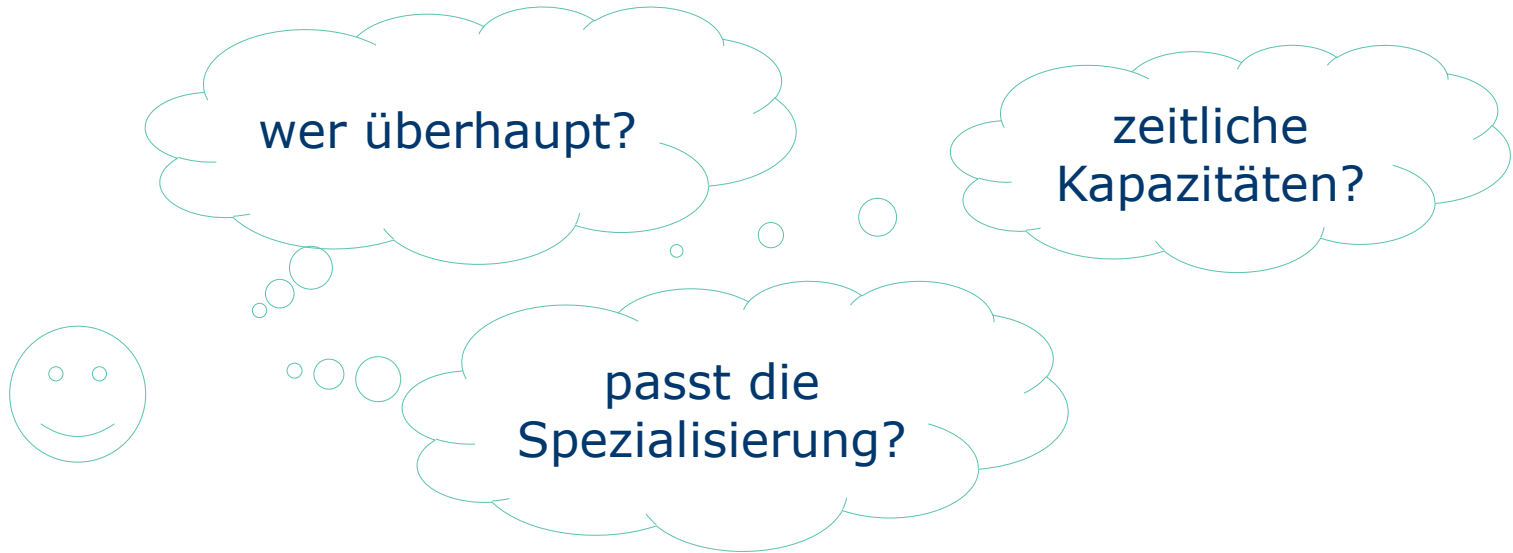
- ✓ Studien- & Prüfungsordnung (SO/PO) checken – regelt Voraussetzungen zur Anmeldung der Abschlussarbeit
- ✓ Prüfungsamt kontaktieren (Listen Erst-/Zweitprüfer*in checken)
- ✓ Formular „Anmeldung der Bachelor-/Masterarbeit“
- ✓ Anspruch auf Nachteilsausgleich vorhanden?
 - Beratung im Familienbüro, Behindertenberatung etc.
- ✓ Themenrückgabe: bis 14 Tagen nach Anmeldung (max. 2 x)
- ✓ bei Nichtbestehen: eine Wiederholung (nicht 2)



1 – Zusammenarbeit mit Betreuer*in



- Wahl Betreuer*in:



- rechtzeitiges Vereinbaren (& Absagen) von Terminen
- Vorbereitung bei Terminen (Stand zusammenfassen, zu besprechende Fragen für sich formulieren)



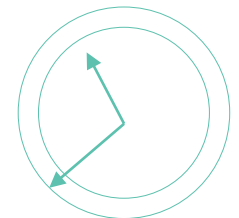
1 – Arbeitsplan und Arbeitsort



- Zeiträume & klare Fristen
- Arbeitsplan: umfasst alle Phasen der Abschlussarbeit

Achtung: Urlaubs- & Öffnungszeiten! beachten (Bib, Labor etc.)

- Arbeitsort: wo kann ich am besten arbeiten? Ruhe oder Hintergrundrauschen? kann ich mich gut abgrenzen?
- Routinen & Pausen



„Flow-Falle“ (nicht nur im Flow ist man produktiv)

Achtung: Zeitfenster: 45–60 Minuten

keine „Müllzeiten“, sondern echte Bildschirmpausen



1 – Gliederung



= Basis für effektive Arbeit

= auch kommentierte
Gliederung anlegen



hilfreich bei
Besprechungen



überschaubare + planbare
Einheiten



Entwicklung der
Argumentationslinie



erleichterte Ausformulierung
von Unterkapiteln





- Daten besser öfter speichern, auch mal zwischendurch
 - ✓ Sicherungskopien erstellen
 - ✓ mehrere externe Speicherorte nutzen (Hardware und virtuell)
 - ✓ andere Dienste: Google Drive, iCloud, Dropbox, One Drive etc.
- Zugriff auf Homeverzeichnis von ÖCAP von Zuhause:
<https://amor.cms.hu-berlin.de/home> (Log-in mit HU-Account)

box.hu-berlin.de



1 – Austausch und Korrektur



- Arbeitsgruppen bilden



+ Austausch

+ gemeinsame Motivation

+ „geteiltes Leid“

+ drüber sprechen =
Wissen verankern

- Abschlusskolloquien (oft obligatorisch)
- frühzeitig Personen auswählen & informieren
 - ✓ Korrektur-Leser*in: Inhalt & Rechtschreibung
 - ✓ zwischendurch lesen lassen, nicht bis zum Ende warten



1 – Motivation



1 – Finanzierung



- Nebenjob ja/nein? → kann auf positive Weise ablenken
- finanzielle Unterstützung für Abschlussarbeit
 - ✓ Stipendien für Abschlussarbeiten (Studienabschlussförderung studierendenWERK, DAAD Auslandsförderung etc.)
 - ✓ finanzielle Förderung & Einhalten von Arbeitsberichten = motivationsfördernd
- finale Phase: ggf. (unbezahlter) Urlaub zur Fokussierung



1 – Software, Tools und Skills



Software & Skills?

Visualisierungstools?

Tools zum Projekt- & Zeitmanagement?

Einarbeitung?

Was? Lizenzen der HU

Wie? Schulungen der HU



1 – Angebote der Universitätsbibliothek



- Online-Bestände ausgebaut
- Schulungen der Universitätsbibliothek
 - ✓ [Moodle-Kurs](#) zur Bibliotheksnutzung
 - ✓ Recherchieren im Suchportal „Primus“ ([Video-Tutorial](#) und [PDF-Anleitung](#))
 - ✓ [Citavi, EndNote](#): Campuslizenz & Schulung
 - ✓ Recherchieren in (Fach-)Datenbanken
- Arbeitskabinen in der Universitäts-/Staatsbibliothek?
- fachliche Beratung & Tutorials durch [Fachreferent*innen](#)



1 – Angebote des CMS



hu.berlin/software

- Microsoft Office
- Transkriptions- und Statistik-Software
- Online-Umfragen mit LimeSurvey
- Literaturverwaltungsprogramme Citavi, Endnote

box.hu-berlin.de



1 – Angebote Sprachenzentrum & Institute



- Sprachenzentrum:
 - ✓ Kurse zu wissenschaftlichem Schreiben DaF & Englisch
 - ✓ Mediothek – das Selbstlernzentrum (Sprachenlernen)
- Institute:
 - ✓ Schreibkurse
 - ✓ Leitfäden zum wissenschaftlichen Schreiben (z.B. wiwi.hu-berlin.de/de/studium/sb/leitfaden.pdf)



1 – Angebote des studierendenWERKs



- Schreibzentrum
 - ✓ akademisches Schreiben (Beratung, Workshops, Gruppenangebote etc.)
 - ✓ Online-Schreibgruppen
- Psychologisch-Psychotherapeutische Beratung
 - ✓ Gruppen- und Einzelberatungen, verschiedene Veranstaltungen



2 – Von Motivationslosigkeit, Schreibblockaden und anderen Hürden



2 – Motivationale Blockaden verstehen



- Selbstmanagement
 1. Verführungen
 2. positives Denken/Planung
- Frustration (Kreislauf)
 1. „falsche“ Technik
 2. dysfunktionale Lernziele
- echte Blockaden: Problemerhaltungsmuster, z. B. Prokrastination

>> Webinar

"...oder doch lieber morgen?" Zum Umgang mit dem Aufschieben



2 – Motivationale Blockaden verstehen



- Abschlussblockade & Zielgeradensyndrom
 - ✓ was kommt NACH Abschlussarbeit & Zeugnis?
 - ✓ Entscheidungsfragen
 - ✓ „erstmal diese Dinge klären“
 - ✓ „eigentlich hatte ich andere Träume“
- Verzögerung, um etwas zu erhalten, das geschätzt wird, oder Angst vor „Ernst des Lebens“ & „vertanen Chancen“



2 – Strategien gegen Motivationslosigkeit

- Zeitstrahl-Technik: was passiert, wenn nichts passiert?
- Münzwurf-Technik: aktive Nicht-Entscheidung, Bauchgefühl?
- Loyalitäten prüfen, notfalls Beratungsangebot nutzen
- Ziele prüfen



>> Webinar

"Should I stay or should I go?" Umgang mit Studienzweifel und Studienproblemen



2 – Strategien gegen Motivationslosigkeit



- Frustration: kein Erfolg → kein Spaß → kein Bock
 - 1) Erfolge durch Arbeitsoptimierung & Mentaltraining
 - „ich muss“ → „ich *will*“
 - „ich mache immer xy“ → „*bisher* habe ich *oft* xy gemacht“
 - 2) Erfolge durch Konzentration auf Nahziele (Boost fürs Selbstvertrauen)
- „Modelllernen“: in den Austausch gehen



2 – Strategien gegen Motivationslosigkeit



- durch positives Denken fehlt der Drive, die Aufgabe anzugehen
- Brain Hacking: es wirklich tun
 1. Handlung bestimmen
 2. Schwierigkeiten beim Beginn der Arbeit präzise beschreiben
 3. Handlung JETZT relevant beginnen
- am nächsten Tag nur noch Weitermachen: „ich bin schon drin“

Affirmation: sich durch ein Motto jeden Tag an die eigene Entscheidung erinnern & bestärken



2 – Schreibblockaden verstehen



I Einstellung & Stimmung

- Versagensängste, Selbstwertzweifel, Perfektionismus

II Schreibprozess

- Angst vor dem leeren Blatt
- fehlendes Wissen um das wissenschaftliche Arbeiten

III Thema

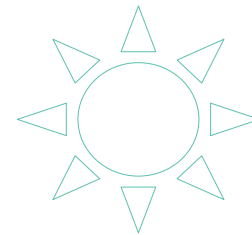
- Thema/Forschungsfrage zu umfassend oder ungenau

IV Struktur

- fehlende Gliederung, Chaos



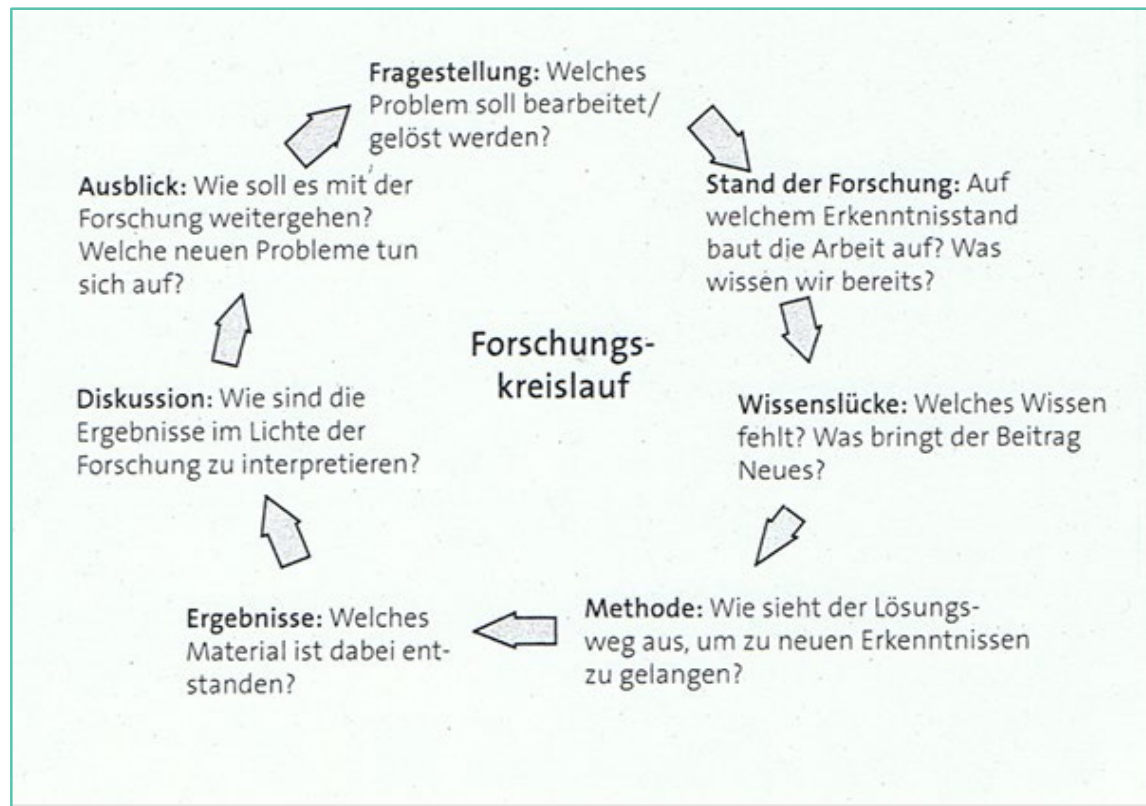
- innere*n Kritiker*in kennen (Dialog? auf die eigene Seite holen)
- Zielvorstellungen überprüfen (Sinnhaftigkeit sichtbar?)
- förderliche Schreibstimmung erzeugen
- konkrete*n (wohlwollende*n) Adressat*in voraussetzen
- frühzeitig Feedback einholen
- Zeitlimit setzen
- Schreibroutine entwickeln
- Pausen nicht vergessen!



II – Schreibprozess



was ist vorhanden? was steht aus? was ist der nächste Schritt?



Kruse, Otto (2007): Keine Angst vor dem leeren Blatt. Ohne Schreibblockaden durchs Studium. Frankfurt/Main.



II – Schreibprozess



- assoziatives, automatisches Free Writing = Spielen statt Zögern
- Schreibsprints:

assoziativ ohne Fokus

Fazit: _____

Fokussprint

Fokus/Frage/
Überschrift

Fazit: _____

vgl. Scheuermann, Luise (2011). Die Schreibfitness-Mappe. Linde Verlag Wien.

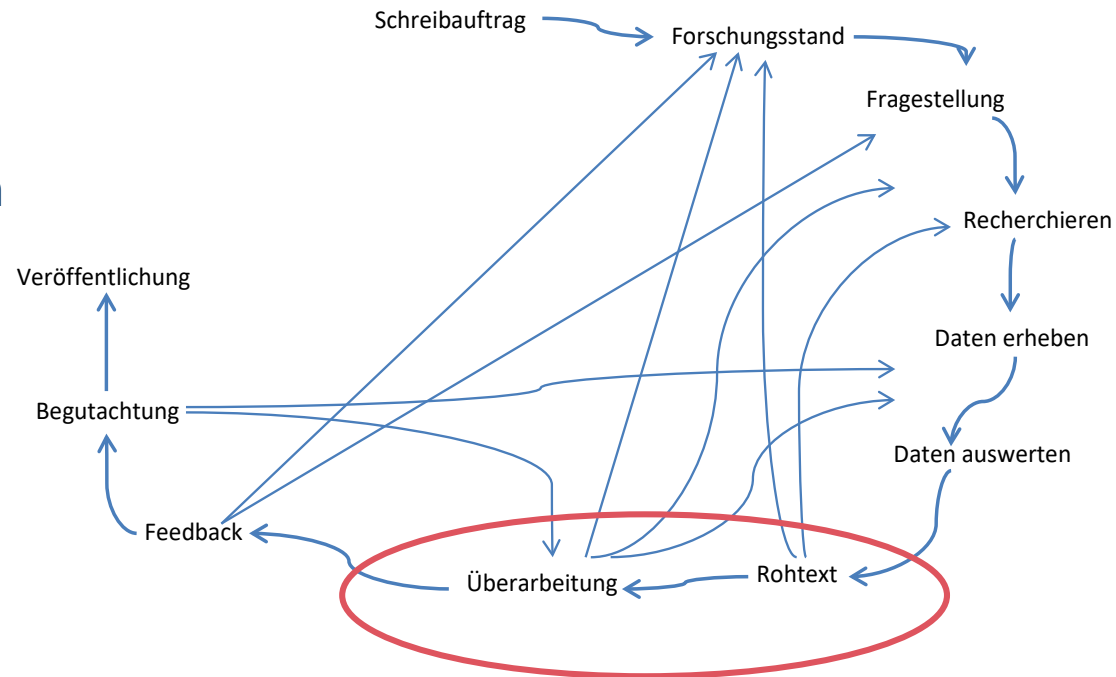


II – Schreibprozess



- **Rohtext vs. Überarbeitung:** beachten Sie die Schreibphasen und fordern Sie zu Beginn noch keine formvollendeten Sätze von sich
- **Reflexionsphasen:** Arbeit für einige Tage liegen lassen und Distanz schaffen – danach frischer Blick möglich

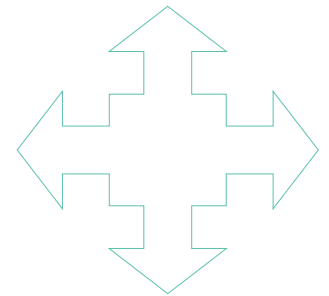
Rekursives Modell des Schreibprozesses (nach Kruse 2007)



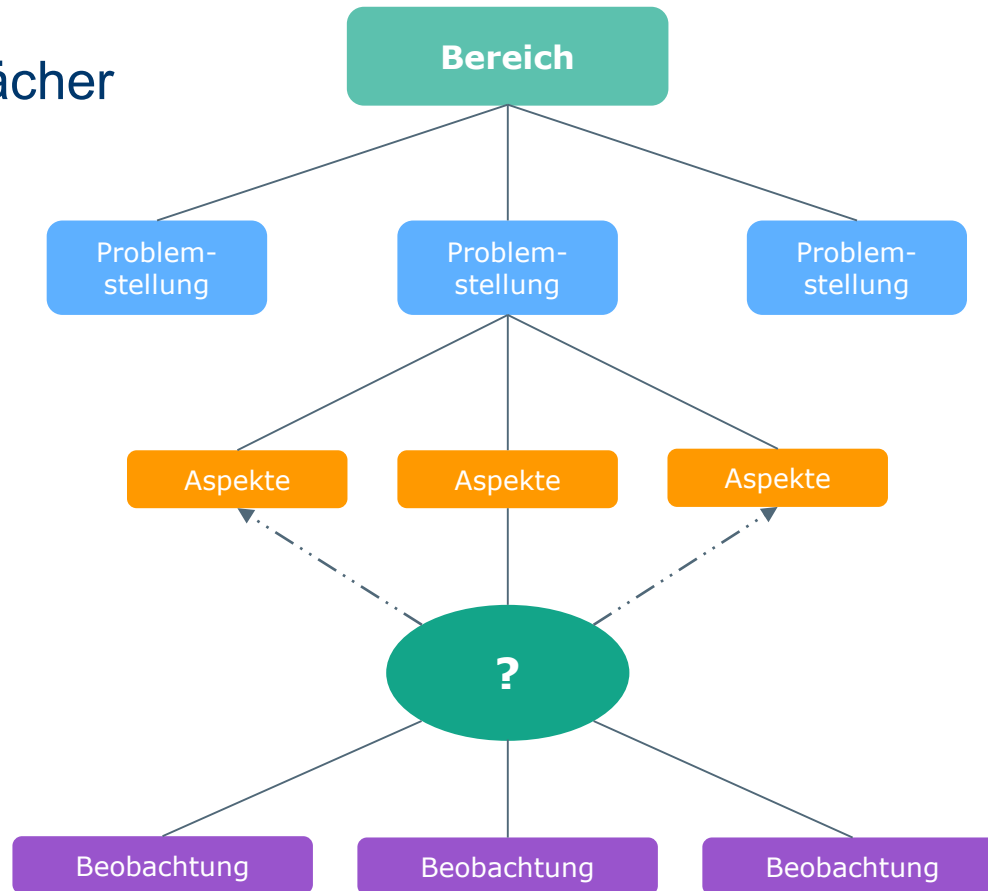
Kruse, Otto (2007). Keine Angst vor dem leeren Blatt. Ohne Schreibblockaden durchs Studium. Frankfurt/Main.



- Themenauswahl und -eingrenzung = Verzicht = Abschied, kann schwerfallen
 - Themenformulierung = nur Arbeitstitel, nimmt Druck raus
 - Rückkopplungen & Impulse annehmen
 - Texte lesen MIT Hauptfragen im Hinterkopf (Fokus!)
 - 1 Hauptfrage = 2–3 Unterfragen (nicht zu viele!)
 - bei Themenwahl: Ähnlichkeiten & Unterschiede zu angrenzenden Themen herausstellen
- Verortung in der Forschungslandschaft (z.B. als Karte zeichnen)



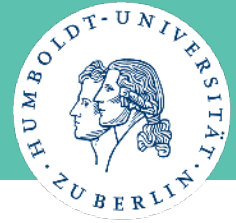
Methode: Themenfächer



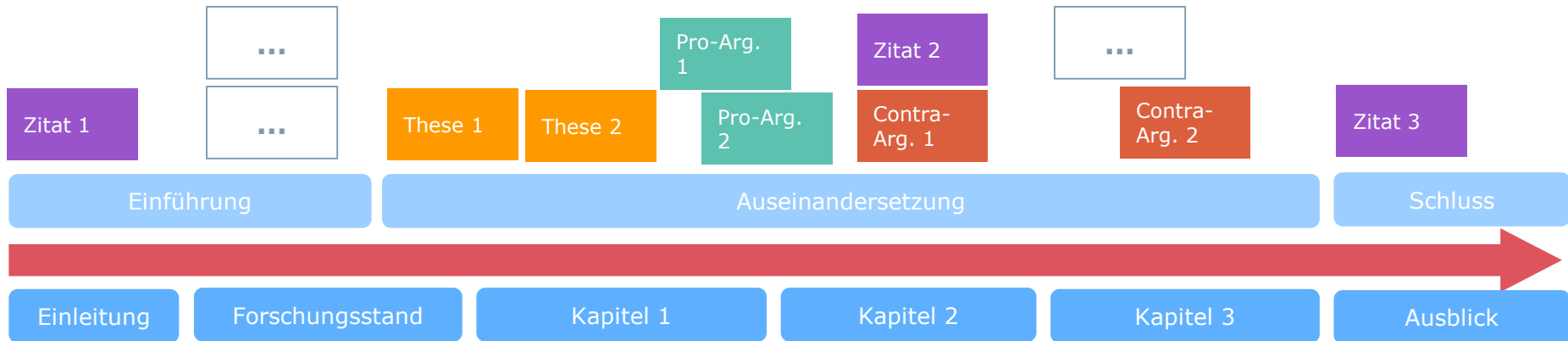
Themenfächer nach: Esselborn-Krumbiegel (2008): Von der Idee zum Text. Eine Anleitung zum wissenschaftlichen Schreiben. Paderborn



IV – Struktur



Methode: Kartengliederung → hu.berlin/psyber_schreibhemmung



nach: Kötschau, Mareen (2018): Umgang mit Schreibblockaden (Vortrag an der Humboldt-Universität zu Berlin).



- Rückstrukturieren & Kürzen von Textpassagen: das Zentrale der geschriebenen Absätze nochmal „verdauen“
→ verschieben, kürzen, löschen, erweitern oder beibehalten
- aus verschiedenen Gliederungsmustern bewusst wählen:
 - Ursache-Wirkung-Beziehungen:
 - Ursache → Wirkungen
 - Phänomen → Ursachen
 - Vergleiche:
 - alternierend (Vergleiche nacheinander)
 - Block (Vergleich am Ende)
 - Argumentationen:
 - deduktiv (Hypothese → Argumente)
 - induktiv (Argumente → These)



3 – Tipps zum Schluss



Tipp 1:

Entdecken Sie die Sinnhaftigkeit Ihrer Arbeit

Tipp 2:

Setzen Sie klare Zeitlimits

- ✓ Deadlines definieren + Pufferzeiten einplanen
- ✓ Arbeitsablauf vom Ende her organisieren

Tipp 3:

Fördern Sie eine positive Schreibstimmung

- ✓ arbeitsförderliches Umfeld & realistische Nahziele für mehr Erfolgserleben
- ✓ Pomodoro-Technik (25-Minuten-Timer, dann 5 Minuten Pause)
- ✓ Belohnungen & Rituale motivieren



3 – Tipps zum Schluss



Tipp 4:

Schaffen Sie einen zu Ihnen passenden Workflow

- ✓ zum Warmwerden nächste Schritte überlegen
- ✓ Schreibroutine aufbauen
- ✓ gleich durchstarten, danach „nur noch“ weitermachen

Tipp 5:

Nutzen Sie die Unterstützungsangebote der HU

Tipp 6:

Holen Sie sich Feedback und tauschen Sie sich über Ihre Arbeit aus (Kommunikation verankert Gelerntes!)

Tipp 7:

Finden Sie die Balance zwischen Studium, Arbeit & Freizeit





- Compass-Tutor (2018): *Zielgerade erfolgreich meistern. Auf dem Weg zur Abschlussarbeit* (Vortrag an der Humboldt-Universität zu Berlin).
- Kötschau, Mareen (2018): *Umgang mit Schreibblockaden* (Vortrag an der Humboldt-Universität zu Berlin).
- Psychologische Studienberatung der Humboldt-Universität zu Berlin (2020): *Schreibhemmung*. Abrufbar unter: <https://www.humboldt-berlin.de/de/studium/beratung/psyber/faq-fuer-studierende/schreibhemmung>
- Nolle, Timo (2019): „*Hilfe, mein Studium hat keinen Bock auf mich!*“ (Vortrag auf der GIBeT-Tagung an der Universität Kassel).
- Kremer, Bruno P. (2018): *Vom Referat bis zur Abschlussarbeit. Naturwissenschaftliche Texte perfekt produzieren, präsentieren und publizieren*. Berlin.



Mini-Serie: „Studienprobleme? Challenge accepted!“

Webinar: "Should I stay or should I go?" Umgang mit Studienzweifel und Studienproblemen

Webinar: "...oder doch lieber morgen?" Zum Umgang mit dem Aufschieben