



Mein Leben mit der Bachelorarbeit

Wie ich etwas mache, was ich noch nie gemacht habe

Von Mag.Dr. Klaus Rom und ao.Univ.-Prof. Mag. Dr. Sylvia Titze, MPH

Institut für Bewegungswissenschaften, Sport und Gesundheit der Universität Graz

Juli 2020

Inhalt

1	Einleitung.....	3
2	Der „unsichtbare“ Anfang	3
2.2	Themenfindung	4
2.3	Abbiegen erlaubt.....	5
2.4	Einlesen und erste Literatursuche	5
2.5	Der grobe Plan.....	5
2.6	Aufbau einer wissenschaftlichen Arbeit	6
3	Das Schreiben	6
3.1	Wie wird's wissenschaftlich?	6
3.2	Die Intersubjektivität	7
3.3	Die Sprache	7
3.4	Zitieren.....	8
3.5	Gönn dir was ... oder der Schreibefluss	8
3.6	Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen ... und Pausen	9

1 Einleitung

Bei einer Bachelorarbeit geht es *nicht* darum, neue und großartige wissenschaftliche Erkenntnisse zu generieren. Das bleibt der Doktorarbeit überlassen. In einer Bachelorarbeit geht es vielmehr darum, eine wissenschaftliche Arbeit möglichst *selbständig*, unter der Anleitung eines Betreuers oder einer Betreuerin zu verfassen. Das Schreiben der Bachelorarbeit ist also nicht unbedingt eine Überprüfung von Wissen und Fähigkeiten, sondern vielmehr ein *Lernprozess*, bei dem den StudentInnen das Handwerk der Wissenschaft näher gebracht werden soll.

Doch wie so oft, wenn man etwas zum ersten Mal macht, hat man unter Umständen nur wenig Ahnung, wo und wie man anfangen soll. Nachdem ich schon mehrere StudentInnen bei diesem Prozess begleitet habe, möchte ich hier die für mich wichtigsten Dinge einmal zusammenfassen. Ich habe die Hoffnung, dass dadurch ein paar Arbeiten in Zukunft noch leichter von der Hand gehen!

Dies ist allerdings keine „step by step“ Anleitung, kein Kochrezept. Denn jede Arbeit ist anders und daher bitte ich die geeigneten LeserInnen, diesen Text einmal bis zum Ende zu lesen. Ich verspreche ich halte mich kurz!

2 Der „unsichtbare“ Anfang

Der Anfang ist meist recht unterschiedlich. Manche haben schon eine vage Idee, worüber sie schreiben wollen, manche haben schon ein komplett fertiges Konzept. Andere haben einen Betreuer oder eine Betreuerin mit der sie gut auskommen und bei der sie schreiben wollen. Ganz wenige haben nichts - keine Idee, keinen, der sie betreut – außer eine Deadline bis zu der sie mit der Arbeit fertig sein müssen. Auch das ist kein Beinbruch! Eine der ersten großen Fragen lautet also:

2.1.1.1 Wann muss ich fertig sein?

Hat man ein Thema und einen Betreuer oder eine Betreuerin und keine Nachkommen zu versorgen, keine Lebenskrise, kein weiteres Studium abzuschließen oder Prüfungen zu absolvieren, sollte sich der Prozess des Schreibens in 4 bis 6 Wochen gut ausgehen. Das ist ein Richtwert aus meiner Erfahrung mit meinen StudentInnen. Ich glaube, da sind aber schon ein paar durchwachte Nächte und konsumierte Tassen Kaffee dabei! Merke:

„Wenn es die letzte Minute nicht gäbe, würde nie etwas fertig werden! Darum setze dir Deadlines!“

2.1.1.2 Sichtbar und unsichtbar

Das Schreiben einer Arbeit gliedert sich in zwei Abschnitte, ich nenne sie den „unsichtbaren“ und den „handwerklichen“ Teil. Letzterer zeichnet sich dadurch aus, dass man die Arbeit wirklich „schreibt“, jeden Tag ein paar Seiten oder Absätze dazukommen und man Befriedigung daraus ziehen kann, dem Finale doch etwas näher gekommen zu sein. Der Zug steht auf den Gleisen und fährt in die vorgegebene Richtung.

Der „unsichtbare“ Teil zeichnet sich dadurch aus, dass Fortschritte eben nicht sichtbar sind. Man *liest sich* in die Thematik ein, *formuliert* Ideen, *verwirft* sie wieder, *führt unzählige* Gespräche und wechselt die Themen wie die sprichwörtlichen Unterhosen. Das ist mitunter ein sehr energieraubender, anstrengender Prozess, und dabei hat man noch keine einzige Zeile der Arbeit geschrieben. Das kann mitunter ziemlich deprimierend sein. Aber die Arbeit beginnt nicht erst mit dem Schreiben. Auch das Finden des Themas beziehungsweise eines Betreuers oder einer Betreuerin

gehört schon dazu. Auch alles was du liest, bringt dich deinem Ziel näher, und jedes Thema, das du verwirfst, ist ein Fehler weniger den du machen kannst!

Um in diesem Stadium nicht zu „verhungern“ und irgendwann dann doch mit dem Schreiben zu beginnen, lohnt es sich, folgende Punkte zu beachten.

- Die **Themen-** und **BetreuerInnensuche**, das **Einlesen** sind eine Arbeit, die gemacht werden muss. Also **plane** auch die Zeit ein, in der du diesen Dingen nachgehst.
- Mach deine **Fortschritte sichtbar**. Kauf dir ein Heft, in das du alle Notizen zu deinen Nachforschungen einträgst, die Literatur notierst oder Gespräche zusammenfasst. Du kannst auch eine Pinnwand mit erledigten Aufgaben und gelesener Literatur gestalten. Jede Idee, die als Zettel dort hängt, zeigt dir, dass etwas weiter geht.
- Mach auch deine **Sackgassen** sichtbar. Hast du mal ein Thema verworfen, dann lass es nicht verschwinden. Schreib es auf, hänge es an deine Wand und streiche es groß und rot durch. Dann werden deine Gedanken auch nicht mehr darum kreisen.

2.2 Themenfindung

Die Themenfindung ist das zentrale Element des unsichtbaren Teils. Folgende Fragen können dir bei der Themenfindung helfen.

- Womit hast du dich in deinem bisherigen Leben beschäftigt. Welche Fähigkeiten und Interessen zeichnen dich aus? Kannst du diese irgendwie mit deinem Studium verbinden?
- Welche Ressourcen besitzt du? Hast du Zugang zu ProbandInnengruppen oder Materialien, die du für eine Untersuchung benutzen könntest?
- Hat dich ein Thema einer Proseminar- oder Seminararbeit besonders interessiert?
- Hol dir Informationen von außen, d.h. frage StudienkollegInnen worüber sie schreiben oder geschrieben haben, oder setzt dich in die Bibliothek und sieh dir die Themen an. Dann hast du eine ungefähre Vorstellung, was möglich ist!
- Bitte eine/n mögliche/n BetreuerIn um ein Gespräch. Vielleicht können sie dir helfen.
- Mach dir Gedanken über deine Möglichkeiten und bring sie zu Papier. Alles was man gedacht hat, kann man wieder vergessen. Alles was du aufgeschrieben hast, kannst du noch einmal durchlesen. Also schnapp dir Zettel und Stift, setz dich in ein Kaffeehaus und lass dich inspirieren.
- Willst du eine empirische Arbeit machen, also praktische wissenschaftliche Arbeit wie Labor- oder Feldtests oder Befragungen? Oder willst du eine theoretische Arbeit schreiben, Literatur durchforsten und die Ergebnisse zusammenfassen?

Hast du dein Thema halbwegs eingekreist, dann versuche es zu konkretisieren. Das geht am einfachsten, indem du dir Folgendes vor Augen führst:

*Jede wissenschaftliche Arbeit beinhaltet eine zentrale **Fragestellung!** Ziel ist es auf die Frage eine **Antwort** zu geben. Und zwar mit Hilfe von **wissenschaftlichen Mitteln**.*

Versuche nun deine Frage in ein bis maximal zwei Sätzen zu formulieren. Wenn dir das gelingt, bist du so weit: Du hast dein Thema. Üblicherweise muss man das Thema mit einem offiziellen Formular bekanntgeben, auf dem auch dein/deine Betreuerin unterschreiben muss. Den Titel brauchst du meist auf Deutsch und Englisch.

2.3 Abbiegen erlaubt

Ganz oft kommt es vor, dass man dann während des Schreibens drauf kommt, dass man mit dem bisherigen Thema nicht zu Rande kommt, weil der Aufwand zu groß wird. Oder man bemerkt, dass es eine Fragestellung gibt, die wesentlich spannender wäre. Alles kein Beinbruch. Der Titel ist nur ein Arbeitstitel und darf sich bis zur Abgabe der Arbeit ruhig noch ein wenig ändern. Nimm aber sofort Kontakt mit deinem/deiner BetreuerIn auf, er/sie kann dich auf jeden Fall gut beraten, ob sich deine Änderungen lohnen. Für den Fall, dass du nur einen Teilbereich deiner Fragestellung beackern wirst, ist folgende Formulierung ein nützlicher Helfer: „... unter besonderer Berücksichtigung...“

Nehmen wir an, du wolltest über das Leben in einem Ameisenhaufen schreiben, und kommst drauf, dass du gerade mal das Leben einer Arbeiterin beschreiben kannst, dann war dein Arbeitstitel: „Das Leben in einem Ameisenhaufen“, und dein Abgabetitel lautet: „Das Leben in einem Ameisenhaufen unter besonderer Berücksichtigung der Arbeiterinnen.“ So kriegst du immer die Kurve.

2.4 Einlesen und erste Literatursuche

Auf der Suche nach deinem Thema wirst du nicht umhinkommen, dir die eine oder andere Literatur zu Gemüte führen zu müssen. Denn wenn man die Absicht hat, eine Arbeit zu schreiben, sollte man einen Überblick darüber haben, was bis dato darüber geschrieben wurde. Man will ja das Rad nicht zweimal erfinden bzw. darf man das ja auch gar nicht!

In letzter Zeit ist man ja gewohnt, alles vom heimatlichen Netzwerkzugang aus zu erledigen. Wenn ihr von zu Hause aus die elektronischen Datenbanken auf der Uni durchsucht, habt ihr nur einen eingeschränkten Zugriff. Nur wenn ihr eine VPN Verbindung aufbaut, könnt ihr von zu Hause aus wie auf einem Uni-Arbeitsplatz arbeiten!

Ich gebe euch aber den Rat, doch einmal gleich zu Anfang die Zeit zu nehmen, euch in der Institutsbibliothek umzusehen. Dort findet ihr gleich einmal eine große Anzahl an Fach- und Lehrbüchern und eine Auswahl an Zeitschriften. So bekommt man schnell einen groben Überblick und vor allem sind die Literaturverzeichnisse dieser Werke eine gute Basis für weitere Recherchen!

2.5 Der grobe Plan

Manche BetreuerInnen verlangen eine Disposition (Exposé) von euch, also einen groben Fahrplan eures Tuns bzw. eine inhaltliche Gliederung eurer Arbeit – quasi ein Inhaltsverzeichnis. Vor allem Letzteres bereitet zuweilen große Schwierigkeiten. Folgende Tipps sollen euch die Arbeit ein wenig erleichtern.

- Schreibt nicht zu viel, eure Betreuer und Betreuerinnen wollen schnell einen Überblick haben, worüber ihr schreiben wollt bzw. wollen wissen, wo ihr mit eurem Projekt steht.
- Formuliert eure Fragestellung in ein bis zwei Sätzen. Auf Details könnt ihr nachher noch verweisen.
- Lass deine Disposition von jemandem lesen, der keine Ahnung von deinem Thema hat, so kommst du auf noch offene Fragen oder unverständliche Formulierungen.

Egal ob empirische oder theoretische Arbeit. Das Ziel und damit der Aufbau einer wissenschaftlichen Arbeit ist im Grunde derselbe.

Das Ziel einer schriftlichen Darlegung:

Eure **Fragestellung**, eure **Antwort** und der **Weg** auf dem ihr zu dieser Antwort gelangt seid, soll von dem Leser oder der Leserin möglichst schnell begriffen werden.

2.6 Aufbau einer wissenschaftlichen Arbeit

- **Einleitung:** Hier sollen die Voraussetzungen geschaffen werden, um die Arbeit zu verstehen. Am Ende sollten die Leute eure Fragestellung begreifen (Hypothesenbildung).
- **Methodenteil:** Er behandelt die Frage, wie ihr versucht, eine Antwort auf eure Frage zu geben. In einer empirischen Arbeit schreibt ihr über ProbandInnen und Messinstrumente, in einer Literaturarbeit darüber, welche Literatur ihr ausgesucht habt und warum, bzw. nach welchen Kriterien ihr die Literatur subsummiert oder vergleicht. Die Methodik sollte so ausführlich sein, dass jeder Leser und jede Leserin die nach euren Anweisungen handelt, zu denselben Ergebnissen gelangt.
- **Ergebnisse:** In diesem Kapitel stellt ihr dar, was bei der Anwendung eurer Methode herausgekommen ist. Aber Vorsicht: Stellt die Ergebnisse dar, ohne noch einen Kommentar darüber abzugeben, bzw. Schlussfolgerungen zu ziehen. Der Leser und die Leserin sollten die Gelegenheit haben vollkommen unbeeinflusst von euch sich ein Bild über die Ergebnisse zu machen
- **Diskussion:** In diesem Kapitel dürft ihr euch nun darüber auslassen, was ihr vermutet, was die Ergebnisse in Bezug zu eurer Fragestellung bedeuten, wie sie zustande gekommen sind und warum sie so sind wie sie sind. Bleibt aber auf dem Boden der Tatsachen, seid logisch und nachvollziehbar. Das heißt nicht, dass ihr nicht spekulieren dürft, das Geschäft der Wissenschaft erfordert jede Menge Fantasie. Kennzeichnet aber die Aussagen, die eure Meinung widerspiegeln oder rein spekulativ sind. Stellt auch einen Bezug zu dem her, was in der Einführung geschrieben wurde, und überlegt euch, wie man an diesem Punkt weiter machen könnte.
- **Quellenangaben:** Dazu gehören Literatur- und Abbildungsverzeichnis und jede andere Quellenangabe.

3 Das Schreiben

Hat man seine Fragestellung, eine Methode und schon einen guten Überblick über die Literatur, dann ist der Schritt vom unsichtbaren Teil der Arbeit zum sichtbaren eigentlich schon getan. Jetzt gilt es also zu „tun“. Bei empirischen Arbeiten werden jetzt die Daten gesammelt und man beginnt diese auszuwerten und zusammenzufassen, so dass sie schön übersichtlich im Kapitel „Ergebnisse“ präsentiert werden können. Literaturstellen werden gesichtet und zusammengefasst, und mit jedem Tag kommt ein Stückchen Text dazu. Das Fortschreiten der Arbeit ist sichtbar und damit rückt das Ende in greifbare Nähe. Beim Schreiben selbst gilt es allerdings noch ein paar Punkte zu beachten.

3.1 Wie wird's wissenschaftlich?

Manchmal, vor allem bei Literaturarbeiten, hat man das Gefühl, man sammelt nur Informationen anderer Autoren und Autorinnen und stellt diese dar. Was soll daran wissenschaftlich sein, wenn man einfach nur abschreibt oder zusammenfasst? Da kommen wir unweigerlich zu einer wichtigen Frage:

„Wodurch wird eine Arbeit eigentlich zu einer wissenschaftlichen Arbeit?“

Darauf kann man keine eindeutige Antwort geben, da wissenschaftliches Arbeiten weniger eine endgültige Methode zu Grunde liegt, also ein eindeutiger Plan dem man folgt, sondern es viel mehr methodisch vermitteltes Vorgehen ist. Das heißt:

Wissenschaft ist das, was auf den Universitäten gemacht und vermittelt wird.

Auch wenn einige WissenschaftlerInnen behaupten, dass es einen wissenschaftlichen Zugang per se gibt, kann man dies leider nicht beweisen und damit möchte ich diese Aussage auch nicht bekräftigen. Was es allerdings gibt, sind Richtlinien, die man befolgen und manche „No go's“, die man auslassen sollte.

3.2 Die Intersubjektivität

Wissenschaft sollte möglichst objektiv sein, d.h. egal wer die Antwort auf eine Frage gibt, sollte mit denselben Mitteln und Methoden auch zur selben Aussage kommen. Wenn man also untersucht, ob nun Frauen oder Männer die durchschnittlich größere Sprungkraft besitzen, so sollte ein Leser oder eine Leserin eurer Arbeit zu den selben Ergebnissen kommen wie ihr. Vorausgesetzt, sie befolgen exakt eure Methodik und untersuchen dieselben ProbandInnen mit denselben Eigenschaften. Doch niemand kann seine Methodik so beschreiben, dass ein Leser oder eine Leserin wirklich ganz exakt gleich arbeitet. Auch kann man nicht dieselben Personen zweimal messen, da sie sich ja zu zwei Zeitpunkten in zwei unterschiedlichen Zuständen befinden. Nach dem ersten Sprung bin ich müde, eine halbe Stunde später habe ich schon Hunger und am nächsten Tag bin ich vielleicht verletzt. Deswegen ist die Objektivität immer nur eine **Zielvorstellung**, an die es sich möglichst nahe anzunähern gilt.

Auch gibt es keine echte Unabhängigkeit vom Beobachter/von der Beobachterin, so wie es die Objektivität ihrer Wortbedeutung nach fordert. Man kann es aber mit großer Wahrscheinlichkeit erreichen, dass eine bestimmte Gruppe von Subjekten ein und denselben Umstand gleich wahrnehmen. Dann spricht man von „Intersubjektivität“.

Es gilt also im gesamten Prozess der wissenschaftlichen Arbeit, sich als Person mit individuellen Eigenschaften möglichst herauszuhalten. Auf welche Art auch immer!

3.3 Die Sprache

Das Heraushalten beginnt schon in der Sprache. Es ist zum Beispiel üblich, in wissenschaftlichen Arbeiten von sich als dem „Autor“ oder der „Autorin“ zu sprechen und nicht „ich“ zu schreiben. Das schafft die notwendige sprachliche Distanz und erzeugt beim Leser und der Leserin das Vertrauen, dass man beim Schreiben möglichst objektiv sein wollte. Klingt etwas seltsam, ist aber so.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die exakte Sprache. Begriffe und Aussagen müssen immer **eindeutig** sein. Wer in einer wissenschaftlichen Arbeit von „Kraft“ spricht, muss diese definieren oder auf die gängigen Definitionen zurückgreifen. D.h. sagt man einfach es wäre „die Kraft“ im physikalischen Sinn (eindeutige Definition) oder „Kraft ist alles was eine mechanische Zustandsänderung eines Körpers hervorruft“ (Definition im Text).

Wo man umgangssprachlich von einem „signifikanten“ Ergebnis spricht, darf man das in einer wissenschaftlichen Arbeit nur dann tun, wenn bestimmte Voraussetzungen¹ gegeben sind. Leichter zu verstehen sind Wörter wie immer und nie! Wer zum Beispiel schon wieder mit dem Fahrrad im Regen zur Arbeit fahren muss, der sagt schon gerne mal:“ Immer wenn ich zur Arbeit muss, regnet es!“ Diese Aussage wäre aber nur dann richtig, wenn es keinen einzigen Tag gegeben hat, in dem man trockenen Fußes zur Arbeit gekommen wäre. Gleiches gilt für das Wort „nie“. Also: Verwende eine exakte Sprache mit eindeutigen Begriffen. Die Fachsprache kommt einem da sehr entgegen!

3.4 Zitieren

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Angabe von Quellen. Egal welche Aussage man in seiner Arbeit macht, immer muss man dem Leser oder der Leserin Aufschluss darüber geben, wie man zu dieser Aussage kommt. Behaupten kann man ja alles, aber als Wissenschaftler und Wissenschaftlerin muss man vertrauenswürdig sein, damit einem geglaubt wird. Nicht umsonst ist der englische Wortstamm von *Wahrheit* („truth“) das *Vertrauen* („to trust). Es geht also darum, dass die Quelle der Information **vertrauenswürdig** ist. Wenn die Leser und Leserinnen die Quelle der Aussage kennen, können sie entscheiden, welchen Wahrheitsgehalt die Aussage ungefähr hat. Um das zu erreichen, gibt es zwei Möglichkeiten.

- Entweder man kann eine Aussage aus dem bisher geschriebenen **logisch und nachvollziehbar ableiten** oder ...
- ...man führt eine **Quelle** an, von der die Aussage bestätigt oder gestützt wird!

Das ist der ganze Sinn bei der Zitiererei, um die so viel Aufhebens gemacht wird. Wer sich an die zwei Vorgaben hält, kann quasi nichts falsch machen. Und übrigens selbiges gilt, wenn man sich an den Zitierstil der American Psychological Association (APA) hält.

Auch lege ich allen Studierenden die Verwendung eines Literaturverwaltungsprogramms sehr ans Herz – man spart sich einfach viel Arbeit.

3.5 Gönn dir was ... oder der Schreibfluss

Manche Arbeiten bleiben genau dann stecken, wenn’s eigentlich losgeht – mit der ersten geschriebenen Seite. Einige hoffnungsfrohe Studentinnen und Studenten sitzen verzweifelt vor dem leeren Bildschirm und der erste Satz will einfach nicht gelingen. Wie man ihn auch dreht und wendet – er scheint nicht zu passen, sagt nicht das aus, was einem im Kopf herum schwirrt. Da kann man dann schon mal verzweifeln, wenn man nach einer qualvollen Stunde gerade mal einen Absatz hervorgebracht hat, und der liest sich als hätte man ihn mit Google Translate aus dem Kirgisischen übersetzt. Auch da gibt’s Abhilfe. Verhalte dich einfach wie ein Rockstar – besser gesagt Songwriter. Seltsamer Weise sind es zwei grundlegende Eigenschaften erfolgreicher Songwriter, die man sich hier als Vorbild nehmen sollte. Diese wären:

1. Sie sind vollkommen unkritisch ihren **spontanen** Ideen gegenüber.
2. Sie sind unglaublich pedantisch und detailverliebt, wenn es darum geht, etwas **fertig** zu machen.

¹ Von Signifikanz spricht man nur, wenn bei 20 Untersuchungen es gerade mal bei einer zu einem zufällig falschem Ergebnis kommen kann. Hoch signifikant wäre eine von 100.

Was heißt das? Unser Gehirn denkt nicht so wie wir schreiben. Nicht linear, nicht Wort für Wort. Wir denken viele Dinge gleichzeitig und zu unserem Unglück werden unsere Gedanken auch noch durch unsere Empfindungen moduliert. D.h. das Niederschreiben von dem was wir denken, ist weniger vergleichbar mit einem Diktat, sondern mit einer Simultanübersetzung oder noch besser: der Tätigkeit eines Sportkommentators oder einer -kommentatorin. Wir versuchen das reale Geschehen durch unseren Gedankenabfahrtslauf für unsere LeserInnen aufzubereiten, die an den Radiogeräten sitzen. Klingt anstrengend, ist es auch. Klingt nach etwas das Übung braucht – stimmt auch. Dieser Vergleich nimmt uns beim Arbeiten aber den Druck. Da wir beim Übersetzen nicht perfekt arbeiten können, machen wir Fehler die wir zunächst einmal hinnehmen **müssen**.

Versuche nicht gleich einen fertigen Text zu schreiben – gönne dir eine Rohfassung.

So wie der Songwriter der seinen Ideen Ausdruck verleihen will und auf seinem Instrument scheinbar seltsam wahllos herumklimpert und dabei mehr oder weniger zusammenhängende Wortfetzen dazu singt. Und plötzlich irgendwann formt sich eine Melodie, und eine Phrase bleibt hängen. Jetzt gilt es dabei zu bleiben. Wichtig ist nur, dass es fließt. Auch beim Schreiben. Ganz egal, ob du gleich weißt wer da was gesagt hat, woher du die Information hast, ob du dir vielleicht widersprichst oder nicht ganz nachvollziehbar schreibst - schreib deine Gedanken so gut es geht auf. So wie der Kommentator der immer weiterredet, ganz egal ob der letzte Satz sprachlich korrekt war oder nicht. Auch wenn Heinz Prüller bei einem Formel 1 Grand Prix einmal gesagt hat: „Da liegen Fahrbauteile auf der Strecke...“, wusste jeder, dass er Fahrzeugteile gemeint hat. Der Spannung des Rennens war Ausdruck verliehen, für den Fernsehbericht im Hauptabendprogramm wurde das natürlich herausgeschnitten!

Hast du alles so halbwegs zu Papier gebracht, kannst du diese Rohfassung überarbeiten. Dann kann man den Aufbau ändern, damit die Reihenfolge passt. Man kann harte Brüche im Handlungsstrang mit einleitenden Worten oder einer Überleitungen entschärfen, Widersprüche ausmerzen und Zitate korrekt einfügen. Und das alles macht man dann mit Akribie bis ins letzte Detail. Bis die Arbeit fertig ist. Bis man zufrieden ist. Aber das geht auf jeden Fall leichter und schneller von der Hand.

3.6 Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen ... und Pausen

Schreiben ist Denkarbeit. Unser Gehirn braucht in Ruhe schon mehr als 30% unseres täglichen Energiebedarfs. Wenn wir nachdenken noch mehr. Auch kann es nur Zucker verstoffwechseln. Wer also beim Schreiben Hunger auf Süßes hat, hat Lust auf die richtigen Dinge. Ein voller Bauch und ein niedriger Blutzuckerspiegel studieren nicht gerne. Wer den ganzen Tag vor dem Rechner sitzt, Kaffee schlürft und nachdenkt, der belastet sich sehr einseitig. Ausgleich ist gefordert, will man diesen Zustand länger aushalten. Daher

- Schreibzeit begrenzen. Mittels Kurzzeitwecker oder eine CD einlegen, und wenn sie aus ist, gibt es eine ausgleichende Bewegungspause. Unbedingt und kompromisslos einhalten!
- Wer sich dann am Abend müde und erschlagen fühlt, sollte vielleicht doch noch eine Runde die Joggingschuhe schwingen. Denn wer genau ist denn da ermüdet? Das Gehirn ist müde, die Muskeln, die beim Sitzen Haltearbeit leisten müssen, sind verspannt, aber dem restlichen Körper ist ziemlich fad. Also los! Bewegung!
- Konzentration heißt nicht, dass man nicht mehr abgelenkt werden kann. Nein – Ablenkungen sind vorprogrammiert. Unser Körper sucht danach. Konzentration heißt nun diese

Ablenkungen zu erkennen und zu Gunsten der eigentlichen Tätigkeit aufzuschieben. Also bleib konzentriert.

- Gib dem Affen Zucker. Wenn das Hirn Zucker braucht, dann gib ihn her. Aber bitte nicht als Schoko sondern als Obst, Gemüse oder anderer Formen langkettiger Kohlenhydrate. Karottenknabbern geht nicht so schnell ins Blut und macht glücklich.