

6 Tipps fürs Schreiben der Diplomarbeit aus verhaltenspsychologischer Sicht

Letzte Aktualisierung Dienstag, 5. November 2013

Schreiben ist eine Form von „verbal behavior“, sagt der US-amerikanische Verhaltens-Psychologe B.F. Skinner in seinem klassischen Vortrag für Studierende „How you discover what you have to say“ (Skinner, 1981)

Wie können wir unser Schreib-Verhalten effizienter gestalten? Wie sollte das Selbst-Management beim Schreiben der Diplomarbeit und anderen Schreibprojekten aussehen?

- Guter körperlicher Zustand: gute Ernährung, genug Bewegung und Erholung.
- Schreibort: Da am Schreibtisch Kontrolle über das „verbal behavior“ erlangt werden soll, wird am Schreibtisch nur geschrieben. Das bedeutet auch, dass der Laptop für Freizeitaktivitäten woanders hingetragen wird
- Disziplin: Schreibe jeden Tag zu einer bestimmten Zeit, z.B. eine Stunde am Vormittag. Es reicht, mit regelmäßigen 10-Minuten-Sessions zu beginnen.
- Notizbuch immer dabei: Schreibe tagsüber Ideen und Notizen in ein Notizbuch. Die besten Ideen kommen oft zwischendurch, wenn du nicht am Schreibtisch sitzt.
- Positive Verstärker: Du kannst z.B. deinen täglichen Schreibfortschritt & das Wachsen deiner Texte (Worte, Zeichen zählen) dokumentieren. Oder du holst dir den besten Verstärker, den es fürs Schreiben gibt: Feedback von einem friendly reader oder in einer Schreibgruppe (z.B. in der Schreibfabrik mit Feedback).
- An zwei Texten parallel arbeiten: Wenn du „sick of the subject“ bist und sich große Abneigung gegenüber deinem Text einstellt, arbeite an einem zweiten Text gleichzeitig. Wenn du bei einem Text nicht weiter kommst, wechsle zum anderen.

Was machst du, um dein Schreibverhalten zu optimieren? Nutzt du auch Selbst-Konditionierungstechniken wie Skinner?

Skinner, B.F. 1981. How you discover what you have to say. A talk to students. The Behaviour analyst 4(1): 1-7. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2741992/pdf/behavan00072-0003.pdf> (Stand: 30.9.2013) Autorin: Johanna Vedral