

DIE ZEIT

WISSEN³

Brief für Hochschule Wissenschaft Scientific Community



Dr. acad. Sommer



Foto: Ulrike Sommer

„Ich bin gut vernetzt in verschiedenen Projekten, halte viele Vorträge und bekomme tolles Feedback für meine Lehre. Eigentlich hatte ich vor, schon letztes Jahr einen DFG-Antrag und zwei wichtige Publikationen einzureichen, aber alles andere scheint immer wichtiger. Wie finde ich Zeit und Muße fürs Schreiben?“ fragt ein Postdoc.

Lieber Herr Dr. X,

so wie Ihnen geht es vielen Wissenschaftler*innen in der Postdoc-Phase – und nicht nur dort. Für ein gutes Zeitmanagement gibt es verschiedene Methoden. In Ihrem Fall scheint mir aber vorrangig, dass Sie wichtige Schreibprojekte zurückstellen, obwohl diese entscheidend für Ihre weitere Karriere sind. „The main thing is to keep the main thing the main thing“, schreibt Stephen Covey in „7 habits of highly effective people“. Lassen Sie uns also darauf fokussieren, wie Sie gute Bedingungen für das Schreiben finden.

Viele Wissenschaftler*innen haben die Vorstellung, dass sie sich eine, zwei oder vier Wochen Zeit blocken müssten, um überhaupt mit dem Schreiben beginnen zu können. Ab der Postdoc-Phase sind diese idealen Bedingungen mit Ausnahme der Semesterferien oder eines Forschungsfreisemesters unrealistisch. Fragen Sie sich,

welche kürzere Zeiteinheit Sie sinnvoll zum Schreiben verwenden könnten. Können Sie bereits eine oder zwei Stunden produktiv nutzen oder müsste es ein halber oder ganzer Tag sein? Legen Sie dann fest, wann Sie diese Zeiteinheit in den kommenden Wochen regelmäßig einplanen können. Wie wir aus der Chronobiologie wissen, haben alle Menschen ein bis zwei Phasen pro Tag, in denen sie sich besonders gut konzentrieren können. Legen Sie Ihre Schreibzeiten so, dass Sie davon profitieren.

Schaffen Sie sich Raum für Fokus und Konzentration. Können Sie besser zuhause oder im Büro arbeiten? Können Sie Kopfhörer nutzen, um sich von Geräuschen abzuschirmen? Ein Schild an die Tür heften, dass Sie jetzt nicht gestört werden wollen, aber später gern erreichbar sind? Schalten Sie E-Mail-Programm und Internet aus und stellen Sie das Telefon um. Alle Wissenschaftler*innen brauchen Schreibphasen, und immer mehr machen das transparent. Damit motivieren Sie auch andere, sich produktive Zeitfenster zu schaffen.

Um die Zeiteinheiten effektiv zu nutzen, kann eine klare Gliederung des Schreibprozesses helfen. Welche inhaltlichen oder konzeptionellen Teilschritte sind als nächstes dran? Es kann hilfreich sein, sich Arbeitspakete passend zum Volumen der Zeitfenster zu überlegen. Legen Sie jeweils in den letzten fünf Minuten fest, wo das nächste Mal weitergeschrieben wird. Überlegen Sie, zu welchem Zeitpunkt ein Feedback zum Text oder eine Diskussion zu inhaltlichen Fragen Sie unterstützt.

Das Etablieren neuer Gewohnheiten dauert acht bis zwölf Wochen. Leichter geht es in der Regel, wenn Sie eine*n sparring partner haben, mit der oder dem Sie Schreibziele austauschen, sich gegenseitig motivieren und Lösungen für auftretende Probleme austüfteln. Viele Hochschulen haben auch Schreibzentren, die regelmäßige gemeinsame Schreibzeiten anbieten.

Ein gelungener Schreibprozess ist kein Wunder, sondern ein Handwerk. Machen Sie einen Plan und fangen Sie an. Morgen oder spätestens nächste Woche. Und bleiben Sie dran. Viel Erfolg!

Mirjam Müller ist Personalentwicklerin und Coach an der Universität Konstanz. Sie schreibt für das Coachingnetz Wissenschaft als Dr. acad. Sommer. Kontakt:

www.coachingnetz-wissenschaft.de