

Seminar- und Abschlussarbeiten schreiben trotz Coronavirus – geht das?

Nein, wenn Sie ...

- sich von allen good and bad News, Prognosen und Verschwörungstheorien bezüglich Corona ablenken lassen!
- sich vor lauter Grübeln und Sorgen machen nicht mehr konzentrieren können!
- in Schockstarre verfallen und voller Entsetzen an die Zukunft oder alle eventuellen negativen Entwicklungen denken!

Ja, wenn Sie ...

- realistisch bleiben! Corona wird vorübergehen – danach geht das Leben weiter!
- das Positive sehen! So viel Zeit zum Schreiben wie jetzt hatten Sie noch nie! Nutzen sie diese Zeit!
- eine Chance darin erkennen, endlich in Ruhe zum Lesen und Nachdenken zu kommen! Keiner Ihrer Freunde macht gerade Party oder erlebt was Aufregendes, während Sie alleine in Ihrem Zimmer sitzen. Sie verpassen also nichts – gute Voraussetzungen!

Einige Tipps, wie Abschlussarbeiten gelingen können:

- Vermeiden Sie ununterbrochenen Medienkonsum – konsumieren Sie gezielt und bewusst!
1x am Tag reicht.
- Halten Sie eine Tagesstruktur ein (z. B. Aufstehen, Anziehen, Frühstück, Arbeit, Mittagessen, Arbeit, Telefon-Treffen mit der Freundin, Yogastunde via Zoom etc.)
- Planen Sie Arbeitseinheiten und Pausen möglichst genau und fixieren Sie die Zeiten in Ihrem Kalender!
- Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen wichtig sind.
Machen Sie z. B. gezielte «Telefon-Treffen» aus!
- Es gibt via Internet viele Möglichkeiten für Recherche und Literatursuche – nur weil die Bibliotheken geschlossen haben, heißt das nicht, dass Sie nicht weiterschreiben können!
- Bleiben Sie in Kontakt mit Ihrem*Ihrer Betreuer*in - er*sie kann inhaltliche Hilfestellungen geben!
Nutzen Sie alle Arten von Übungen, um in «Schreib-Laune» zu kommen: free writing, Schreibmarathon (ev. Gemeinsam mit Kollegen) usw.