

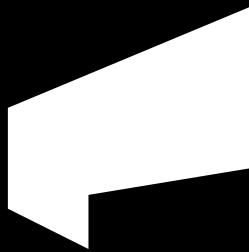
Herzlich

Willkommen

Markus Schröppel

Professor, Doctor of Arts, Diplom Designer;
Visuelle Kommunikation

**Media
University**
of Applied Sciences



ADR

Designwissenschaftliches Arbeiten






wissens- transfer

Die ADR Pilgerreise beschreibt den iterativen Prozess der Forschung im Design. Sie teilen ihre Erfahrungen, Erkenntnisse und praktischen Tipps auf einer anspruchsvollen und lohnenden Reise. Das Modul ist als Informationsaustausch mit anderen Studierenden gedacht. Die ADR Pilgerreise wird ein fortlaufendes Projekt.

Schreibblockaden und Prokrastination.



Schreib

Blockade

überwinden

Thomas Abel

Anfangen statt Aufschieben!

Wie du Blockaden überwindest
und deine Ziele erreichst



utb.

Helga Esselborn-Krumbiegel

Tipps und Tricks bei Schreibblockaden

2. Auflage



Anfangen statt aufschieben!—Wie du Blockaden überwindest und deine Ziele erreichst von Thomas Abel enthält viele praktische Tipps, die sich sehr gut auf das akademische Schreiben übertragen lassen — insbesondere im Hinblick auf Schreibblockaden und Prokrastination.

Wichtige Tipps

Seien Sie ehrlich zu sich selbst

Abel empfiehlt, sich klar zu machen, ob man gerade wirklich schreibt oder nur denkt, man müsse schreiben.



Seien Sie ehrlich zu sich selbst

Abel empfiehlt, sich klar zu machen, ob man gerade wirklich schreibt oder nur denkt, man müsse schreiben.

→ Beim akademischen Schreiben heißt das: Überprüfen Sie regelmäßig, ob Sie wirklich aktiv schreiben oder ob Sie z. B. nur recherchieren, lesen, sich Gedanken machen – und dabei das konkrete Schreiben vor sich herschieben.

**Beginnen Sie sofort – auch wenn es nicht
perfekt ist**

Ein zentrales Motiv: Das Aufschieben
überwinden, indem man einfach loslegt.



Beginnen Sie sofort – auch wenn es nicht perfekt ist

Ein zentrales Motiv: Das Aufschieben überwinden, indem man einfach loslegt.

→ Im wissenschaftlichen Kontext:
Setzen Sie sich eine kurze Schreibzeit (z. B. 10–15 Minuten) und starten Sie mit einem ersten Absatz oder Stichpunkt – ohne Anspruch auf Perfektion.

Entwickeln Sie Routinen und einen guten Arbeitsstart-Ritual

Abel spricht davon, den Tag mit Bewegung oder Ritualen zu starten, um in den Schreibmodus zu kommen.



Beginnen Sie sofort – auch wenn es nicht perfekt ist

Abel spricht davon, den Tag mit Bewegung oder Ritualen zu starten, um in den Schreibmodus zu kommen.

→ **Konkrete Umsetzung beim Schreiben:**

Legen Sie z. B. eine feste Startzeit fest, wechseln Sie den Ort (z. B. Bibliothek statt Café), machen Sie eine Mini-Routine (z. B. 2 Minuten Fokusatmung), bevor Sie die Hausarbeit öffnen.

Schreibblockaden lösen.

Ändern Sie Ihren Schreibort: Manchmal kann ein Ortswechsel die Kreativität anregen. Versuchen Sie, an einem anderen Ort zu schreiben, sei es in einem Café, im Freien oder in einem anderen Raum.



St. Oberholz : Berlin Mitte

Machen Sie sich einen Plan – setzen Sie Prioritäten

Abel rät zu Planung, Aufgabenliste, Priorisierung.



Machen Sie sich einen Plan – setzen Sie Prioritäten

Abel rät zu Planung, Aufgabenliste, Priorisierung.

→ Im akademischen Schreiben:

Erstellen Sie z. B. eine „Menükarte“ mit kleinen Arbeitsschritten („Abstract schreiben“, „Literatur X-Y lesen“, „Kapitel 1 entwerfen“) – und haken Sie jeweils ab. So wird Großes in viele kleine Schritte zerlegt.

Nutzen Sie die „50-Prozent-Regel“ und starten mit einem Teilaspekt

Im Buch wird erwähnt: Setzen Sie sich nicht das Ziel „alles ist perfekt“, sondern starten Sie mit einem Teil.

Buchstabenhaus, die Headline von Alphabetdorf und die Subline seiner eigenen Straße, der Zeilengasse. Wehmütig lief ihm eine rhetorische Frage über die Wange, dann setzte es seinen Weg fort. Unterwegs traf es eine Copy.

Die Copy warnte das Blindtextchen, da, wo sie herkäme wäre sie zignal umgeschrieben worden und alles, was von ihrem Ursprung noch übrig wäre, sei das Wort "und" und das Blindtextchen solle umkehren und wieder in sein eigenes, sicheres Land zurückkehren. Doch alles Gute zu den konnte es nicht überzeugen und so dauerte es nicht lange, bis ihm ein paar heimtückische Werbetexter auflauerten, es mit Longs und Parols betrunken machten und es dann in ihre Agentur schleppten, wo sie es für ihre Projekte wieder und wieder mißbrauchten. Und wenn es nicht umgeschrieben wurde, dann benutzen Sie es immemoch.

Weit hinten, hinter den Wortbergen

Weit hinten, hinter den Wortbergen, fern der Länder Vokalen und Konsonanten leben die Blindtexte. Abgeschieden wohnen sie in Buchstabenhäusern an der Küste des Semantik. Ein großer Sprachozean. Ein kleines Bächlein namens Duden fließt durch ihren Ort und versorgt sie mit den nötigen Regeln. Es ist ein paradiesmatisches Land, in dem einem gebratene Satzteile in den Mund fliegen. Nicht einmal von der allmächtigen Interpunktion werden die Blindtexte beherrscht – ein geradezu unorthographisches Leben. Eines Tages aber beschio eine kleine Zeile Blindtext, ihr Name war Lorem ipsum, hinaus zu gehen in die weite Grammatik.

Der große Oxmox net ihr davon ab, da es dort wimmelte von bösen Kommata, wilden Fragezeichen und hinterhältigen Semikoli, doch das Blindestehen ließ sich nicht beirren. Es packte seine sieben Versahren, schob sich sein Initial in den Gürtel und machte sich auf den Weg. Als es die ersten Hügel des Kursivgebirges erklimmen hatte, warf es einen letzten Blick zurück auf die Skyline seiner Heimatstadt Buchstabenhausen, die Headline von Alphabetdorf und die Subline seiner eigenen Straße, der Zeilengasse. Wehmütig ließ ihm eine rhetorische Frage über die Wangen, dann setzte es seinen Weg fort. Unterwegs traf es eine Copy.

Die Copy warnte das Blindtextchen, da, wo sie herkäme wäre sie signal umgeschrieben worden und alles, was von ihrem Ursprung noch übrig wäre, sei das Wort "und" und das Blindtextchen solle umkehren und wieder in sein eigenes, sicheres Land zurückkehren. Doch alles Gute zu den konnte es nicht überzeugen und so dauerte es nicht lange, bis ihm ein paar heimtückische Werbetexter auflauerten, es mit Longe und Parole betrunken machten und es dann in ihre Agentur schleppten, wo sie es für ihre Projekte wieder und wieder mißbrauchten. Und wenn es nicht umgeschrieben wurde, dann benutzen Sie es immemoch.

Nutzen Sie die „50-Prozent-Regel“ und starten mit einem Teilaspekt

Im Buch wird erwähnt: Setzen Sie sich nicht das Ziel „alles ist perfekt“, sondern starten Sie mit einem Teil.

→ Im wissenschaftlichen Schreiben heißt das: Schreiben Sie z. B. erst eine Rohfassung mit 50 % Ihrer angestrebten Themenabdeckung. Später kommt das Feintuning.

Schaffen Sie Ablenkungsfreie Umgebungen und setzen Sie Zeitlimits

Abel empfiehlt, das Umfeld so zu gestalten, dass Schreiben einfacher fällt (z. B. offline arbeiten) und mit Zeitvorgaben zu arbeiten.

Pomodoro-Technik in 6 Schritten



1

Wecker auf 25 Minuten stellen.

2

Aufgabe(n) auswählen, ggf. in 25-Minuten-Teilaufgaben teilen.

3

Erste (Teil-)Aufgabe bearbeiten, bis der Wecker klingelt.

4

(Teil-)Aufgabe von der Liste streichen.

5

5 Minuten Pause einlegen. Wecker auf 25 Minuten stellen.

6

Nächste (Teil-)Aufgabe bearbeiten, bis der Wecker klingelt.
Nach 4 Durchgängen: 30 Minuten Pause machen.

Schaffen Sie Ablenkungsfreie Umgebungen und setzen Sie Zeitlimits

Abel empfiehlt, das Umfeld so zu gestalten, dass Schreiben einfacher fällt (z. B. offline arbeiten) und mit Zeitvorgaben zu arbeiten.

→ Beim akademischen Schreiben:

Legen Sie z. B. 25 Minuten Schreibzeit fest, dann 5 Minuten Pause (Pomodoro-Technik).
Schalten Sie Internet-Benachrichtigungen aus.
Halten Sie Handy in anderem Raum.

DIE POMODORO TECHNIK

www.einfachtaglich.de

Die Pomodoro-Technik ist eine einfache Methode des Zeitmanagements, um fokussierter und produktiver arbeiten zu können.

WAS IST DIE POMODORO-TECHNIK?

Bei der Pomodoro-Technik teilst du deine Arbeitszeit in 25-Minuten Blöcke ein. Diese Blöcke werden Pomodori genannt. Nach jedem Pomodori folgt eine 5-Minuten Pause.

Nach 4 Pomodori legst du anschließend eine längere Pause von 15-30 Minuten ein.

In den jeweiligen 25 Minuten Blöcken solltest du dich voll und ganz auf eine bestimmte Aufgabe konzentrieren und dich nicht von anderen Dingen ablenken lassen.



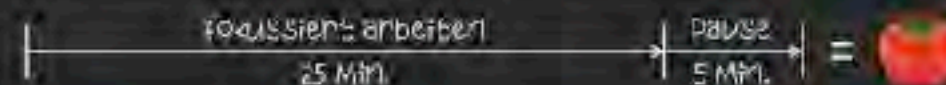
UND SO FUNKTIONIERTS:

PLANE DEINE AUFGABEN

1. Mache dir eine To-Do-Liste mit all den Aufgaben, die du erledigen musst. Wie viele Pomodori wirst du benötigen?

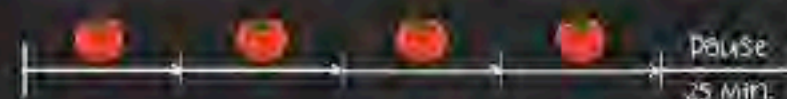
MACHE 1 POMODORI

2. Fang mit der wichtigsten Aufgabe an. Stelle einen Timer auf 25 Minuten, arbeite nur an dieser Aufgabe, bis dein Timer klingelt und mache dann 5 Minuten Pause.



3. WIEDERHOLE SCHRITT 2 VIER MAL

Mache dann eine längere Pause von ca. 25 Minuten.



Visualisieren Sie Fortschritt und machen Sie sich bewusst, was Prokrastination kostet

Abel legt nahe, den Fortschritt sichtbar zu machen („Have-done-Liste“) und sich bewusst zu machen, welche Kosten das Aufschieben hat (z. B. Stress, Qualitätseinbußen).

Visualisieren Sie Fortschritt und machen Sie sich bewusst, was Prokrastination kostet

→ Beim Schreiben:

Führen Sie eine Tabelle oder Liste mit erledigten Schreibabschnitten (z. B. „Kapitel 2 Entwurf fertig“) und markieren Sie regelmäßig, wo Sie heute stehen. Machen Sie sich klar: Weniger Stress bei Abgabe, bessere Note = Gewinn.

Suchen Sie sich Unterstützung und geben Sie Blockaden Raum

Abel empfiehlt, prokrastinationbedingte Blockaden anzuerkennen, sich ggf. Hilfe zu holen (z. B. Beratung) und nicht allein mit der Situation zu bleiben.

Suchen Sie sich Unterstützung und geben Sie Blockaden Raum

→ Für das wissenschaftliche Schreiben:
Schließen Sie sich einer Schreibgruppe an,
tauschen Sie sich mit Kommiliton:innen aus,
nutzen Sie Schreibberatung der Hochschule.
Wenn Sie „feststecken“, notieren Sie die
Blockade und arbeiten gezielt mit Methoden
(z. B. Freewriting).

Wenn Sie die Tipps von Thomas Abel auf Ihre wissenschaftliche Schreibpraxis übertragen, könnten Sie z. B.:

Heute noch mit 10 Minuten Schreibzeit
loslegen — ohne Anspruch auf
Vollständigkeit.

Sich eine Liste mit 5 Teilaufgaben für die Haus-/Bachelor/Masterarbeit machen und eine davon wählen.

Eine fixe Routine etablieren
(z. B. 9 Uhr bis 9 : 30 Uhr allein schreiben)
und Umgebung vorbereiten
(Handy aus, WLAN begrenzt).

Den Fortschritt sichtbar machen
(z. B. Haken bei „Literatur lesen Kapitel 1“)
und sich kurz bewusst machen, warum
Sie dieses Thema bearbeiten
(Ihr „Warum“).

Wenn Sie merken, Sie schieben auf,
fragen:

Welche Angst oder welches Gefühl steckt
dahinter?

Und nutzen Sie das als Ansatzpunkt.

5 konkrete Übungen

Ehrlich beginnen

Setzen Sie sich eine kurze Schreibzeit (z. B. 10 Minuten).

Öffnen Sie Ihr Schreibdokument oder nehmen Sie Ihr Notizblatt – ohne Anspruch auf Perfektion oder Vollständigkeit.

Ehrlich beginnen

Schreiben Sie los – auch nur ein Satz, eine Frage oder Stichpunkte.

Der Fokus liegt auf Anfang machen, nicht auf perfektem Text.

► Ziel: Der Impuls „Ich muss anfangen“ wird aktiviert, statt innerer Widerstand Sie aufzuhalten.

Anfangsritual etablieren

Entwickeln Sie ein kleines, für Sie angenehmes Ritual, das den Übergang vom „Alltag“ ins Schreiben markiert.

Anfangsritual etablieren

Beispiel:

2 Minuten leichte Bewegung oder Dehnung, den Arbeitsplatz aufräumen, eine bestimmte Musik hören oder eine bestimmte Playlist starten.

Nutzen Sie dieses Ritual jedes Mal, wenn Sie zum Schreiben beginnen – so verbindet Ihr Gehirn das Ritual mit dem Schreibmodus.

Anfangsritual etablieren

▶ Ziel: Autopilot-Einstieg ins Arbeiten,
weniger Hürde beim Start.

Mini-Zielplanung & 50-Prozent-Regel

Zerlegen Sie Ihre Schreibaufgabe in kleinste Teilziele.

Zum Beispiel: „Heute schreibe ich 150 Wörter zum Literaturüberblick“ statt „Ich schreibe das gesamte Kapitel“.

Mini-Zielplanung & 50-Prozent-Regel

Wenden Sie die „50-Prozent-Regel“ an:
Legen Sie fest, erst eine unvollständige Version zu liefern (z. B. 50 % des angestrebten Umfangs) – das reduziert Druck und perfektionistischen Stillstand.

Mini-Zielplanung & 50-Prozent-Regel

Am Ende der Schreibzeit reflektieren Sie kurz: Haben Sie das Mini-Ziel erreicht?
Wenn ja: Haken setzen, kurz belohnen.

► Ziel: Fortschritt sichtbar machen,
Schreibprozess statt Perfektion im Fokus.

Ablenkung minimieren & Zeitblock setzen

Wählen Sie einen klar definierten Zeitblock, z. B. 25 Minutes Schreiben + 5 Minutes Pause (Pomodoro-Technik).
Schalten Sie Stör-Quellen aus: Handy auf lautlos oder im anderen Zimmer,
Browser-Tabs minimieren, Offline-Modus ggf. aktivieren.

Ablenkung minimieren & Zeitblock setzen

Legen Sie vorher fest, welche konkrete Teilarbeit Sie in diesem Block erledigen wollen (z. B. „Einleitung formulieren“, „Literaturdatenbank durchsuchen“, „Absatz zu Methode schreiben“).

Nach Ablauf: kurze Pause, dann ggf. nächster Block oder Entscheidung: weiter schreiben oder aufhören.

Ablenkung minimieren & Zeitblock setzen

▶ Ziel: Konzentration stärken, Aufschub durch Struktur und begrenzte Zeit verhindern.

Ergebnis visualisieren & Nutzen bewusst machen

Erstellen Sie eine kleine Visualisierung Ihres Fortschritts: z. B. eine Tabelle oder Grafik, in der Sie jeden geschriebenen Abschnitt oder jede erledigte Aufgabe abhaken.

Ergebnis visualisieren & Nutzen bewusst machen

Reflektieren Sie: Was bedeutet dieser Fortschritt für Sie persönlich (z. B. Entspannung vor Abgabe, bessere Note, Stolz auf eigene Leistung)? Welche Kosten hätte Aufschub?

Ergebnis visualisieren & Nutzen bewusst machen

Hängen Sie Ihre Visualisierung sichtbar auf oder legen Sie sie dort hin, wo Sie schreiben – damit Sie motiviert bleiben und Rückschritte früh wahrnehmen.

► Ziel: Motivation durch sichtbaren Erfolg und Sinn stärken, Prokrastination durch Bewusstmachung reduzieren.

„Schreib-Notfallplan“ erstellen

Ziel: Schnelle Hilfe bei akuten Blockaden

Anwendung: Erstellen Sie eine Liste mit drei bis fünf bewährten Methoden, die Sie bei Schreibblockaden anwenden können.

„Schreib-Notfallplan“ erstellen

Beispiele:

5 Minuten Freewriting zu einem beliebigen Thema

Abschnitt aus einem anderen Kapitel überarbeiten

Literatur zu einem anderen Thema lesen

► Nutzen: Ein solcher Plan hilft, schnell aus Blockaden herauszukommen und den Schreibfluss wiederherzustellen.

„Schreib-Partner*in“ finden

Ziel: Motivation durch gegenseitige Unterstützung

Anwendung: Suchen Sie sich einen Kommilitonin, mit dem/der Sie regelmäßig Ihre Fortschritte teilen.

Vereinbaren Sie feste Zeiten für Updates oder gemeinsame Schreibsessions.

„Schreib-Partner*in“ finden

► Nutzen: Der Austausch fördert die Verantwortung und kann die Motivation steigern.

Förderung der Konzentration durch passende Umgebung

Anwendung: Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz so, dass er Ihre Konzentration unterstützt. Dazu gehört das Entfernen von Ablenkungen, das Bereitstellen aller benötigten Materialien und das Schaffen einer angenehmen Atmosphäre.

Förderung der Konzentration durch passende Umgebung

► Nutzen: Eine optimierte Umgebung kann helfen, den Fokus zu erhöhen und Schreibblockaden zu vermeiden.

„Belohnungssystem“ einführen

Ziel: Positive Verstärkung für erreichte Ziele

Anwendung: Legen Sie für bestimmte Meilensteine Belohnungen fest.

„Belohnungssystem“ einführen

Beispielsweise:

Nach 500 geschriebenen Wörtern eine kurze Pause mit einem Snack

Nach dem Abschluss eines Kapitels eine entspannende Aktivität

► Nutzen: Belohnungen können die Motivation steigern und den Schreibprozess angenehmer gestalten.


„Schreib-Zeitfenster“ festlegen

Ziel: Strukturierung des Schreiballtags

Anwendung: Bestimmen Sie feste Zeiten in Ihrem Tagesablauf, die ausschließlich dem Schreiben gewidmet sind. Diese Zeiten sollten regelmäßig und ungestört sein.

„Schreib-Zeitfenster“ festlegen

► Nutzen: Regelmäßige Schreibzeiten helfen, den Schreibprozess in den Alltag zu integrieren und Prokrastination zu vermeiden.



Martina Swoboda

Wissenschaftlich schreiben leicht gemacht

Ein Leitfaden für Architektur- und
Designstudiengänge

 Springer Vieweg

Das Buch Wissenschaftlich schreiben leicht gemacht – Ein Leitfaden für Architektur- und Designstudiengänge von Martina Swoboda (2023) fokussiert speziell auf eine Zielgruppe, bei der üblicherweise der Entwurfs- und Gestaltungsprozess im Vordergrund steht und schriftliches Arbeiten oft weniger im Zentrum steht.

Wichtige Tipps

Früh starten & gut vorbereiten

Swoboda betont, dass gutes wissenschaftliches Schreiben nicht erst mit dem Text beginnt, sondern mit einer soliden Vorbereitung: Thema eingrenzen, erste Gedanken sammeln, Struktur skizzieren.

Früh starten & gut vorbereiten

Für Sie als Design-Forschende:

Beginnen Sie zu Beginn Ihres Projekts mit einer Projektskizze oder Ideenmap, die sowohl den Entwurfs- als auch den Schreibprozess berücksichtigt.

Dokumentieren Sie zu Beginn die Gestaltungs- und Forschungsfrage und wie Sie diese verbinden möchten.

Verknüpfung von Entwurf und Text

In gestalterischen Studiengängen ist häufig das „Machen“ (Entwurf, Modell, Prototyp) dominant; Swoboda weist darauf hin, dass das Schreiben dennoch systematisch erfolgen muss, damit der Text nicht zur Nacharbeit wird.

Verknüpfung von Entwurf und Text

Für Sie:

Planen Sie Text-Phasen parallel zum Entwurfsprozess. Wenn Sie z. B. ein Modell entwickeln, führen Sie zeitgleich eine kurze schriftliche Reflexion („Warum diese Lösung? ...“) – so wird der Text integraler Bestandteil des Gestaltens.

Klare Struktur & Aufbau einer wissenschaftlichen Arbeit

Swoboda behandelt explizit die Bausteine einer klassischen wissenschaftlichen Arbeit – z. B. Einleitung, Forschungsfrage, Methodik, Ergebnis, Diskussion.

Klare Struktur & Aufbau einer wissenschaftlichen Arbeit

Für Sie:

Auch wenn Ihr Ergebnis stark visuell ist, übersetzen Sie die visuelle Arbeit klar in textliche Struktur. Z. B. „Entwurfsprozess“ als Methodikteil, „Modellierung“ als Ergebnisteil. So verbinden Sie Gestaltung und Text kohärent.

Wissenschaftliche Sprache und Stil

Das Buch gibt Hinweise zur Sprache, Stil und Verständlichkeit im wissenschaftlichen Schreiben – gerade wichtig, da viele Designstudierende aus einem gestalterischen Kontext kommen und sprachlich wenig geübt sind.

Wissenschaftliche Sprache und Stil

Für Sie:

Achten Sie auf klare Formulierungen, kurze Sätze, definieren Sie Fachbegriffe (z. B. „Prototyp“, „Iterationen“, „Usability“) und vermeiden Sie unnötige Gestaltungs-Metaphern ohne Erklärung.

Schreibblockaden überwinden

Ein eigenes Kapitel widmet sich dem Thema, wie Sie Schreibblockaden erkennen und überwinden können – ein Thema, das im kreativen Kontext oft verdrängt wird.

Schreibblockaden überwinden

Für Sie:

Haben Sie Werk- oder Gestaltungsdruck?
Nutzen Sie Schreibtechniken wie Freewriting
oder Rohtexten, bevor Sie perfektionieren.
Erlauben Sie sich, erst einmal das Grundgerüst
Ihres Textes zu schreiben und später zu
verfeinern.

Motivation und Realitätsbezug

Das Buch spricht darüber, wie man motiviert bleibt und das Schreiben in den Alltag integriert, gerade wenn das Hauptinteresse eher im visuellen Entwurf liegt.

Motivation und Realitätsbezug

Für Sie:

Setzen Sie sich kleine Schreibziele nach dem Entwurf (z. B. „Heute 500 Wörter zur Gestaltungsidee schreiben“).

Schließen Sie Text- und Entwurfsarbeit nicht strikt aus, sondern lassen Sie beide Prozesse sich gegenseitig befruchten.

Literatur- und Quellenarbeit im Designkontext

Swoboda thematisiert die Literaturrecherche – auch wie gestalterische Studiengänge damit umgehen müssen (z. B. Visualität, Bildmaterial, Quellen von Entwurf zu Theorie).

Literatur- und Quellenarbeit im Designkontext

Für Sie:

Dokumentieren Sie nicht nur Texte, sondern auch Bildquellen, Entwurfsdokumente, Modelle – und fügen Sie diese systematisch in Ihre Literatur-/Quellenliste ein.

Erläutern Sie z. B. im Text, wie ein Bild oder Modell als Forschungsbeleg dient.

10 konkrete
Handlungs- und
Schreibaktionen

Den Forschungsfokus visuell skizzieren

Nutzen Sie ein Moodboard, eine Mindmap oder eine Skizze, um Ihr Forschungsthema bildlich zu strukturieren.

Den Forschungsfokus visuell skizzieren

Nutzen Sie ein Moodboard, eine Mindmap oder eine Skizze, um Ihr Forschungsthema bildlich zu strukturieren.

 **Ziel:** Verknüpfen Sie Ihre gestalterische Denkweise mit der logischen Gliederung des wissenschaftlichen Schreibens.

Reflexionsjournal zum Entwurfsprozess führen

Dokumentieren Sie während des Arbeitens
kurze Notizen: Was hat funktioniert? Welche
Entscheidungen haben Sie getroffen – und
warum?

Reflexionsjournal zum Entwurfsprozess führen

Dokumentieren Sie während des Arbeitens kurze Notizen: Was hat funktioniert? Welche Entscheidungen haben Sie getroffen – und warum?

➔ **Ziel:** Diese Reflexionen bilden später das Herzstück des Methodik- oder Diskussionsteils Ihrer Arbeit.

Forschungsfrage formulieren und laut erklären

Sprechen Sie Ihre Forschungsfrage aus, als würden Sie sie jemandem erklären, der nicht aus dem Design kommt.

Forschungsfrage formulieren und laut erklären

Sprechen Sie Ihre Forschungsfrage aus, als würden Sie sie jemandem erklären, der nicht aus dem Design kommt.


➡ **Ziel:** Klare Sprache und ein geschärftes Bewusstsein für den Erkenntnisinteresse Ihres Projekts.

Text- und Entwurfsphasen verzahnen

Planen Sie kurze Schreibphasen parallel zu Gestaltungsmeilensteinen (z. B. nach jedem Prototyp eine Reflexionsnotiz).

Text- und Entwurfsphasen verzahnen

Planen Sie kurze Schreibphasen parallel zu Gestaltungsmeilensteinen (z. B. nach jedem Prototyp eine Reflexionsnotiz).

 **Ziel:** Schreiben wird Teil des Designprozesses, nicht dessen spätere Pflichtübung.

Designentscheidungen begründen

Schreiben Sie zu jedem größeren Entwurfsschritt eine Begründung: Welches Problem löst er? Welche theoretischen Bezüge bestehen?

Designentscheidungen begründen

Schreiben Sie zu jedem größeren Entwurfsschritt eine Begründung: Welches Problem löst er? Welche theoretischen Bezüge bestehen?


➔ **Ziel:** Stärkung der argumentativen Tiefe im schriftlichen Teil Ihrer Arbeit.

Zwischenvisualisierungen kommentieren

Fügen Sie bei jeder Skizze, Modellaufnahme oder Collage kurze analytische Kommentare hinzu.

Zwischenvisualisierungen kommentieren

Fügen Sie bei jeder Skizze, Modellaufnahme oder Collage kurze analytische Kommentare hinzu.

 **Ziel:** So schaffen Sie später fließende Übergänge zwischen Bildern und wissenschaftlichem Text.

Glossar für Designbegriffe erstellen

Definieren Sie zentrale Begriffe Ihres Projekts (z. B. „Materialästhetik“, „Prozessdesign“, „Partizipation“).

Glossar für Designbegriffe erstellen

Definieren Sie zentrale Begriffe Ihres Projekts (z. B. „Materialästhetik“, „Prozessdesign“, „Partizipation“).


 **Ziel:** Präzise Sprache und klare Kommunikation für fachfremde Leser*innen.

Beispielhafte Quellenarbeit üben

Führen Sie für jede Inspirationsquelle (Bild, Objekt, Text) eine Kurzannotation (2–3 Sätze) durch: Warum ist sie relevant?

Beispielhafte Quellenarbeit üben

Führen Sie für jede Inspirationsquelle (Bild, Objekt, Text) eine Kurzannotation (2–3 Sätze) durch: Warum ist sie relevant?

 **Ziel:** Entwicklung eines bewussten, argumentativen Umgangs mit Quellen im Designkontext.

Mini-Schreibsprints einführen

Setzen Sie feste Zeitfenster von 25 – 30 Minuten für Rohtextschreiben ohne Bewertung.

Mini-Schreibsprints einführen

Setzen Sie feste Zeitfenster von 25 – 30 Minuten für Rohtextschreiben ohne Bewertung.

➔ **Ziel:** Überwindung von Schreibhemmungen und Aufbau einer natürlichen Schreibroutine.

Abschlussreflexion: Vom Entwurf zur Erkenntnis

Formulieren Sie am Ende Ihres Projekts in 3–5 Sätzen, was Sie durch den Entwurfs- und Schreibprozess wissenschaftlich gelernt haben.

Abschlussreflexion: Vom Entwurf zur Erkenntnis

Formulieren Sie am Ende Ihres Projekts in 3–5 Sätzen, was Sie durch den Entwurfs- und Schreibprozess wissenschaftlich gelernt haben.

 **Ziel:** Den gestalterischen Output als Forschungsbeitrag sichtbar machen.

Swoboda betont, dass Designforschende „zweisprachig“ arbeiten – in Bildern und in Text. Diese Liste hilft Ihnen, beide Ausdrucksformen als gleichwertige Teile eines Erkenntnisprozesses zu verbinden.



utb.

Helga Esselborn-Krumbiegel

Tipps und Tricks bei Schreibblockaden

2. Auflage



Das Thema Schreibblockaden ist zentral in der wissenschaftlichen Schreibdidaktik, und Claudia Esselborn-Krumbiegel gehört zu den wichtigsten deutschsprachigen Autorinnen auf diesem Gebiet.

Tipps

Blockaden erkennen und entdramatisieren

Esselborn-Krumbiegel betont, dass Schreibblockaden normal und Teil des wissenschaftlichen Schreibprozesses sind. Sie plädiert dafür, Blockaden nicht als persönliches Versagen zu sehen, sondern als Signal, dass im Schreibprozess etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist (z. B. Motivation, Planung, Struktur oder Selbstanspruch).

Blockaden erkennen und entdramatisieren

 **Tip:** Akzeptieren Sie die Blockade als Teil des Prozesses.

Analysieren Sie, wo das Problem liegt (z. B. Einstieg, Struktur, Überforderung, Perfektionismus).

Vermeiden Sie negative Selbstgespräche („Ich kann das nicht“) – ersetzen Sie sie durch realistische Gedanken („Ich komme Schritt für Schritt voran“).

Schreiben als Prozess verstehen

Ein zentrales Konzept ihrer Schreibdidaktik:
Schreiben ist kein linearer, sondern ein
zyklischer Prozess – aus Denken, Schreiben,
Überarbeiten, Lesen und Pausieren.

Schreiben als Prozess verstehen

➡ **Tip:** Erlauben Sie sich, unvollkommen anzufangen – schreiben Sie Entwürfe, Notizen, Fragmente.

Trennen Sie Schreiben und Überarbeiten: erst frei schreiben, dann überarbeiten.

Beginnen Sie mit dem Teil, zu dem Sie aktuell den besten Zugang haben, nicht zwingend mit der Einleitung.

Freies Schreiben und Schreibfluss aktivieren

Esselborn-Krumbiegel nutzt und empfiehlt verschiedene Methoden des „freien Schreibens“, um Denkblockaden zu lösen.

Freies Schreiben und Schreibfluss aktivieren

Übungen:

Freewriting: Schreiben Sie 5–10 Minuten ohne Unterbrechung, ohne Korrekturen, einfach über das Thema oder über das „Nicht-Schreiben“.

Freies Schreiben und Schreibfluss aktivieren

Übungen:

Clustering / Mindmapping: Visualisieren Sie Gedanken oder Zusammenhänge auf Papier, um aus starren Denkstrukturen auszuberechnen.

Freies Schreiben und Schreibfluss aktivieren

Übungen:

Schreibstart-Übung: Schreiben Sie einen Brief an sich selbst oder an eine andere Person, in dem Sie Ihr Thema erklären.

Freies Schreiben und Schreibfluss aktivieren

Ziel:

Bewegung in den Denkprozess bringen –
denn Denken und Schreiben bedingen sich
gegenseitig.

Realistische Planung & kleine Schritte

Viele Blockaden entstehen durch
Überforderung oder unrealistische
Erwartungen an den Schreibprozess.

Realistische Planung & kleine Schritte

Viele Blockaden entstehen durch
Überforderung oder unrealistische
Erwartungen an den Schreibprozess.

Realistische Planung & kleine Schritte

Tipps:

Planen Sie kleine, erreichbare Schreibziele (z. B. 15 Minuten schreiben oder 100 Wörter am Tag).

Arbeiten Sie mit einem Schreibkalender oder Etappenplan.

Realistische Planung & kleine Schritte

Tipps:

Belohnen Sie sich für kleine Fortschritte.

Nutzen Sie Zeitbegrenzungen („Ich schreibe jetzt 20 Minuten ohne Pause“) – das senkt den Perfektionsdruck.

Selbstreflexion & Achtsamkeit beim Schreiben

Esselborn-Krumbiegel integriert häufig achtsame Elemente: Schreibhemmungen sind oft emotional und lassen sich nicht rein kognitiv lösen.

Selbstreflexion & Achtsamkeit beim Schreiben

Tipps:

Beobachten Sie Ihre Schreibgewohnheiten:
Wann, wo und wie schreiben Sie am produktivsten?

Selbstreflexion & Achtsamkeit beim Schreiben

Tipps:

Identifizieren Sie Ihre inneren Antreiber („Ich muss perfekt sein“, „Ich darf keinen Fehler machen“) – und relativieren Sie diese bewusst.

Selbstreflexion & Achtsamkeit beim Schreiben

Tipps:

Schreiben Sie Tagebuch über Ihren Schreibprozess

(„Was lief heute gut?“,
„Was hat mich blockiert?“).

Soziale und organisatorische Unterstützung

Schreiben ist keine rein individuelle Tätigkeit –
Austausch kann helfen.

Soziale und organisatorische Unterstützung

Tipps:

Suchen Sie Austausch in Schreibgruppen oder Peer-Feedback-Sessions.

Soziale und organisatorische Unterstützung

Tipps:

Sprechen Sie mit Betreuer:innen oder Kommiliton:innen über Ihre Schwierigkeiten.

Nutzen Sie universitäre Schreibberatungen oder Workshops.

Umgang mit Perfektionismus

Ein klassisches Thema bei Esselborn-Krumbiegel:

Viele Blockaden entstehen durch zu hohe Ansprüche an sich selbst.

Umgang mit Perfektionismus

Tipps:

Denken Sie in Versionen, nicht in „perfekten Texten“.

Erlauben Sie sich „Rohtexte“, die später überarbeitet werden dürfen.

Machen Sie sich bewusst: Kein Text ist beim ersten Schreiben fertig.

Nach Esselborn-Krumbiegel entsteht produktives wissenschaftliches Schreiben aus einer Haltung der Akzeptanz, Struktur und Selbstfürsorge:
„Schreiben ist ein Prozess des Denkens, des Ausprobierens und des Korrigierens – keine einmalige Leistung.“

Kernprinzipien:

Anfangen, bevor man bereit ist.

Kleine Schritte statt Perfektion.

Schreiben, um zu denken – nicht nur, um Ergebnisse festzuhalten.



„Indem du Zukunftsszenarien entwirfst und verhandelt, prägst du die Zukunftsvorstellungen deiner Mitmenschen, und kannst damit indirekt den zukünftigen Lauf der Dinge beeinflussen.“

Das Gestalten von Zukünften – auch Design Futuring genannt – ist ein junges Wirkungsfeld für DesignerInnen. Mit den Mitteln des Design skizzieren und verhandeln kreative unterschiedliche (wünschenswerte) Zukünfte. Denn die eine scheinbar unabwendbare Zukunft gibt es nicht.

Dieses Buch ist eine Startertranche. Die vorgestellten Methoden und Werkzeuge erschließen DesignerInnen ein neues Wirkungsfeld und eine neue Rolle mit mehr Relevanz. Sie gestalten von nun an mehr als Oberflächen und Interfaces – und werden im besten Fall zu GestalterInnen einer besseren Welt.



verlag hermann schmidt

Benedikt Groß
Eileen Mandir



verlag hermann schmidt

Benedikt Groß
Eileen Mandir

Zukünfte gestalten

Spekulation
Kritik
Innovation

Mit Design Futuring
Zukunftsszenarien
strategisch erkunden,
entwerfen und verhandeln.

Benedikt Groß
Eileen Mandir

Zukünfte gestalten



Spekulation

Kritik

Innovation

Mit Design Futuring
Zukunftsszenarien
strategisch erkunden,
entwerfen
und verhandeln.



verlag hermann schmidt

Phasen des Forschungsprozesses

Ein klarer Projektplan mit Meilensteinen;

Exposé;

Prototypentwicklung;

Zwischenberichte und Reflexion;

abschließende Form

(schriftlich + praktisch/gestalterisch)