Die Masterarbeit ist in vier Monaten fällig. Unter der Woche öffnest du die Datei, schreibst einen Satz, löschst ihn wieder. „Ich brauche einfach einen ganzen freien Tag." Am Sonntag schreibst du bis zwei Uhr nachts – danach eine Woche nichts. Bei den **Brief Daily Sessions aus der Verhaltenstherapie** (Robert Boice, auf Deutsch: kurze, tägliche Schreibzeiten) wartest du nicht auf den freien Tag, sondern schreibst an fast jedem Werktag eine kurze, feste Zeit – und zählst mit, was entstanden ist.

## Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält das Warten die Blockade am Leben: Ein großer freier Tag kommt selten, und wenn er kommt, wird daraus ein Marathon, nach dem du erst recht nicht mehr schreiben willst. Beim Aufschieben des Schreibens fand Boice zwei Muster: seltene Schreibmarathons und ständiges Beschäftigtsein mit allem anderen. Ein Bild dafür ist der tropfende Wasserhahn: Ein Tropfen sieht nach nichts aus – nach ein paar Tagen ist der Eimer voll.

Warten auf den freien Tag
selten, lang, danach erschöpft – und wieder eine Woche nichts

→

**Kurze, feste Schreibzeit an fast jedem Werktag**
regelmäßig, kurz und mitgezählt

## So geht es: drei Regeln

1. **Eine feste, kurze Zeit** – möglichst jeden Werktag zur gleichen Uhrzeit am gleichen Ort. Empfehlung: 20–30 Minuten (keine Zahl aus den Studien), so kurz, dass du es auch an einem schlechten Tag schaffst. Wenn die Zeit um ist, hörst du auf.
2. **Mitzählen** – nach jeder Schreibzeit Minuten und Wörter eintragen, dazu eine Zeile: Was ist entstanden?
3. **Erst schreiben, dann das Angenehme** – Kaffee, Spaziergang oder Nachrichten kommen danach, nicht davor. Ausgefallene Tage holst du nicht nach – sonst wird es wieder ein Marathon.

## Wie viele Seiten pro Tag?

Eine feste Seitenzahl pro Tag geben die Studien nicht vor. Belegt ist nur das Muster: regelmäßig, kurz und mitgezählt – statt selten, lang und auf den richtigen Moment gewartet. Es zählt alles, was den Text voranbringt: Stichpunkte, Gliederung, Rohtext. Literatur suchen ohne Ende zählt nicht. Ein ganzer Schreibtag geht auch – geplant, mit Pausen und nur zusätzlich zu den kurzen Zeiten.

## Wenn es nicht gleich klappt

Nur drei Sätze geschafft? Das zählt – du hast angefangen. Es läuft gerade gut, und die Zeit ist um? Trotzdem aufhören, damit für morgen etwas übrig bleibt (Empfehlung, nicht eigens geprüft). Ein Tag fällt aus? Nicht nachholen – morgen wieder deine kurze Zeit.

**Was geprüft ist:** Geprüft hat das vor allem ein Forscher, Robert Boice, in den Achtziger- und frühen Neunzigerjahren – mit Professorinnen und Professoren, nicht mit Studierenden. Genaue Zahlen stehen in den Kurzfassungen seiner Studien nicht. Allein hielt eine einzelne Methode in seinen Studien kein ganzes Jahr – zusammen mit anderen schon. Niemand weiß, wie weit du bist? Dazu Episode 2. Jeder Satz klingt schlecht? Dazu Episode 3.

**Wichtig:** Eine Schreibblockade ist keine Krankheit und kein Zeichen, dass du faul bist.
Über Wochen entsteht trotz Übung nichts? → Episode 8.
Seit Wochen kaum Freude, schlechter Schlaf, wertlos? → Abklären lassen.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

**Kurz, aber fast täglich.**

| **Mein Schreibblockade-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie sehr hast du das Schreiben auf einen freien Tag verschoben? | 3 | 2 | 1 |
| 2. Wie sehr hast du allein geschrieben, ohne dass jemand davon wusste? | 2 | 2 | 1 |
| 3. Wie sehr hast du beim Schreiben jeden Satz sofort bewertet? | 3 | 3 | 2 |
| 4. Wie sehr hat dich der Gedanke gequält, die Arbeit nicht zu schaffen? | 3 | 2 | 2 |
| 5. Wie sehr hat dich die Arbeit am Text im Alltag belastet? | 2 | 2 | 1 |
| **Summe (0–20)** | 13 | 11 | 7 |

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

## 1 · Tag 1: Meine feste Schreibzeit

**Uhrzeit**: 9 Uhr, vor den Mails

**Ort**: am Schreibtisch

**Dauer**: 25 Minuten

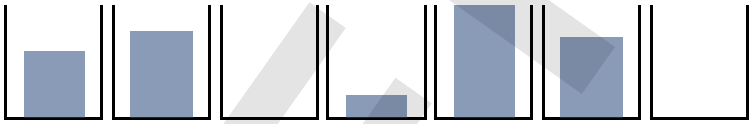
**Danach als Angenehmes**: Kaffee auf dem Balkon

Erst schreiben, dann das Angenehme. Ein längerer Schreibtag? Nur zusätzlich – geplant und mit Pausen.

## 2 · Tag 1 bis 7: eine Zeile pro Tag

| **Tag** | **geschrieben?** ✓ | **Minuten** | **Wörter** | **Was ist entstanden?** (1 Zeile) | **Lust aufs Schreiben** vorher → nachher 0–10 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ✓ | 25 | 180 | Stichpunkte zu Kapitel 3 | 2 → 5 |
| 2 | ✓ | 25 | 240 | Rohtext Abschnitt 3.1 | 3 → 6 |
| 3 | – | – | 0 | ausgefallen – nicht nachgeholt | – |
| 4 | ✓ | 25 | 60 | nur 3 Sätze – zählt trotzdem | 1 → 4 |
| 5 | ✓ | 25 | 310 | 3.2 – mitten im Satz aufgehört | 4 → 7 |
| 6 | ✓ | 25 | 220 | Gliederung 3.3 + Rohtext | 4 → 6 |
| 7 | – | – | 0 | geplanter freier Tag | – |

## 3 · Wörter insgesamt



| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 180 | 240 | 0 | 60 | 310 | 220 | 0 |

**Woche zusammen:** 1010 Wörter

**Ausgefallene Tage holst du nicht nach.**

## 4 · Am 7. Tag: zurückschauen

**Was hat sich verändert?**

Anfangen fällt leichter, wenn die Uhrzeit feststeht.

**Welche Schreibzeit behalte ich?**

weiter 9 Uhr, 25 Minuten

Niemand weiß, wie weit du bist? dazu Episode 2: Schreibgruppe · Jeder Satz klingt schlecht? dazu Episode 3: Rohfassung

BEISPIEL

**Kurz, aber fast täglich.**

| **Mein Schreibblockade-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie sehr hast du das Schreiben auf einen freien Tag verschoben? | | | |
| 2. Wie sehr hast du allein geschrieben, ohne dass jemand davon wusste? | | | |
| 3. Wie sehr hast du beim Schreiben jeden Satz sofort bewertet? | | | |
| 4. Wie sehr hat dich der Gedanke gequält, die Arbeit nicht zu schaffen? | | | |
| 5. Wie sehr hat dich die Arbeit am Text im Alltag belastet? | | | |

**Summe (0–20)** ☐☐☐

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

## 1 · Tag 1: Meine feste Schreibzeit

**Uhrzeit** _____ **Ort** _____ **Dauer** _____ **Danach als Angenehmes** _____

Erst schreiben, dann das Angenehme. Ein längerer Schreibtag? Nur zusätzlich – geplant und mit Pausen.

## 2 · Tag 1 bis 7: eine Zeile pro Tag

| **Tag** | **geschrieben?** ✓ | **Minuten** | **Wörter** | **Was ist entstanden?** (1 Zeile) | **Lust aufs Schreiben** vorher → nachher 0–10 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |

## 3 · Wörter insgesamt

| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

**Woche zusammen:** _____

**Ausgefallene Tage holst du nicht nach.**

## 4 · Am 7. Tag: zurückschauen

**Was hat sich verändert?**

_____

_____

**Welche Schreibzeit behalte ich?**

_____

Niemand weiß, wie weit du bist? dazu Episode 2: Schreibgruppe · Jeder Satz klingt schlecht? dazu Episode 3: Rohfassung