Deine Masterarbeit ist in vier Monaten fällig. Du sitzt allein am Küchentisch, den Termin mit deiner Betreuerin hast du zweimal verschoben, und niemand weiß, wie weit du bist: „Ich melde mich erst, wenn ich etwas Vorzeigbares habe." Bei der **Writing Accountability Group aus der Schreibforschung** (Schreibgruppe mit Verbindlichkeit) **triffst du dich fest mit einer anderen Person oder einer kleinen Gruppe, ihr sagt euer Ziel an, schreibt still – und erzählt danach, was ihr geschafft habt**. Über die Texte selbst wird nicht diskutiert.

Warum es sich hält

Beim Schreiben allein fehlt oft, was andere Arbeit von selbst hat: ein fester Termin, jemand, der nachfragt, und ein Fortschritt, den man sieht. Ohne Termin entscheidet jeden Tag die Lust. Wer niemandem den Stand zeigt, sieht auch selbst keinen Fortschritt – und das Melden wird immer schwerer.

„Ich melde mich erst, wenn ich etwas Vorzeigbares habe."
allein – die Lust entscheidet, und das Vorzeigbare entsteht nicht

→

„Dienstag um neun: Methodenteil, Absatz zwei."
wie eine Laufgruppe am Dienstagabend: Du gehst hin, weil jemand wartet – nicht, weil du gerade Lust hast (ein Bild, kein Studienergebnis)

So geht es – am 1. Tag verabreden, dann treffen

Am 1. Tag: Such dir eine Schreibpartnerin oder 2–4 Leute (Kommilitonin, Kollegin, Schreibberatung deiner Hochschule) und lege zwei feste Termine fest, vor Ort oder per Videoanruf. **Bei jedem Treffen:**

1. **Ziel ansagen.** Konkret und klein: „Methodenteil, Absatz zwei."
2. **Still schreiben.** Zum Beispiel zweimal 25 Minuten mit einer kurzen Pause.
3. **Berichten.** Kurz sagen, was geschafft ist, und das Ziel fürs nächste Mal nennen.

Gesprächsregel: Ihr sagt Ziele und Fortschritt – ihr bewertet nicht die Texte der anderen. Vergleich dich nicht mit den Seitenzahlen der anderen – es zählt nur dein eigenes Ziel. An den Tagen dazwischen schreibst du kurz allein (dazu Episode 1). Ein gemeinsamer Schreibtag kann zusätzlich guttun – geplant, mit Pausen, nicht statt der festen Termine. Am 7. Tag: Schick deiner Betreuung ein paar Zeilen zum Stand.

Wenn es nicht gleich klappt

Niemand findet sich? Frag bei der Schreibberatung deiner Hochschule nach offenen Schreibtreffen oder verabrede dich mit einer einzigen Person per Videoanruf. Die anderen schaffen mehr? Es zählt nur dein eigenes Ziel. Das Treffen wird zum Plaudern? Erst schreiben, dann reden.

Ehrlich: Geprüft wurde das vor allem in kleinen Programmen ohne Vergleichsgruppe, meist mit Doktoranden und Lehrenden. 20 Masterstudierende schoben ihre Abschlussarbeit nach 15 Tagen Schreibgruppe deutlich weniger auf; in einem anderen Programm änderte sich nicht messbar, wie oft und wie lange die Teilnehmenden schrieben. Bei einem dreitägigen gemeinsamen Schreiben ging es 100 Doktoranden seelisch besser als einer Wartegruppe – gemessen wurde das Befinden, nicht die Seiten.

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.

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?

Ziel sagen, still schreiben, berichten.

1 · Heute: Meine Schreibpartnerin oder Gruppe – und die Gesprächsregel

Wer? (eine Person oder 2–4 Leute)
eine Kommilitonin aus dem Seminar

Wann? zwei feste Termine diese Woche
Dienstag 9:00 · Freitag 9:00

Wo? vor Ort oder per Videoanruf
Di per Videoanruf · Fr in der Bibliothek

Unsere Gesprächsregel
Wir sagen Ziele und Fortschritt – wir bewerten nicht die Texte der anderen.
Kein Vergleich der Seitenzahlen – es zählt nur das eigene Ziel.
Erst schreiben, dann reden.
Der Person heute noch schreiben: ✓

2 · Jeden Tag eine Zeile: an Treffen Ziel, Minuten, Ergebnis – dazwischen kurz allein

Treffen: Ziel ansagen → still schreiben (z. B. 2 × 25 Min. mit Pause) → berichten · kein Treffen? nur die letzte Spalte · ausgefallen? Zeile leer lassen, nichts nachholen.

Tag	**Treffen?**	**Ziel angesagt**	**still geschrieben (Min.)**	**geschafft?**	**Ziel fürs nächste Mal**	**kurze Schreibzeit allein ✓ (dazu Episode 1)**
1	–	–	–	–	–	✓ 20 Min.
2	ja, Video	Methodenteil, Absatz 2	2 × 25	ja	Absatz 3 anfangen	–
3	–	–	–	–	–	✓ 20 Min.
4						
5	ja, Bibliothek	Absatz 3 fertig	2 × 25	halb	Absatz 3 zu Ende	–
6	–	–	–	–	–	✓ 25 Min.
7	–	–	–	–	nächster Di: Absatz 4	✓ 20 Min.

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Was hat der feste Termin verändert?
„Ich schreibe, weil sie wartet." · 2 Absätze fertig

Stand an die Betreuung geschickt? (ein paar Zeilen: was fertig ist, woran ich schreibe)
ja – kurze Mail mit 2 Absätzen

Dazu Episode 1: feste Schreibzeit · Episode 3: Rohfassung

BEISPIEL

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?

Ziel sagen, still schreiben, berichten.

1 · Heute: Meine Schreibpartnerin oder Gruppe – und die Gesprächsregel

Wer? (eine Person oder 2–4 Leute)

_____

Wann? zwei feste Termine diese Woche

_____

Wo? vor Ort oder per Videoanruf

_____

Unsere Gesprächsregel

Wir sagen Ziele und Fortschritt – wir bewerten nicht die Texte der anderen.

Kein Vergleich der Seitenzahlen – es zählt nur das eigene Ziel.

Erst schreiben, dann reden.

Der Person heute noch schreiben:

2 · Jeden Tag eine Zeile: an Treffen Ziel, Minuten, Ergebnis – dazwischen kurz allein

Treffen: Ziel ansagen → still schreiben (z. B. 2 × 25 Min. mit Pause) → berichten · kein Treffen? nur die letzte Spalte · ausgefallen? Zeile leer lassen, nichts nachholen.

Tag	**Treffen?**	**Ziel angesagt**	**still geschrieben (Min.)**	**geschafft?**	**Ziel fürs nächste Mal**	**kurze Schreibzeit allein ✓ (dazu Episode 1)**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Was hat der feste Termin verändert?

Stand an die Betreuung geschickt? (ein paar Zeilen: was fertig ist, woran ich schreibe)

Dazu Episode 1: feste Schreibzeit · Episode 3: Rohfassung