Deine Masterarbeit ist in vier Monaten fällig. Du schreibst einen Satz – und löschst ihn gleich wieder. Im Kopf läuft es weiter: „Das ist alles Mist." „Das klingt nicht wissenschaftlich." „Mein Betreuer hält mich für dumm." Bei der **kognitiven Defusion aus der ACT** (Akzeptanz- und Commitment-Therapie) **bemerkst du einen Gedanken wie „Das ist alles Mist", nennst ihn einen Gedanken – und schreibst trotzdem weiter an deiner Rohfassung.**

Warum es sich hält

Beim Schreiben laufen oft zwei Dinge gleichzeitig: Du schreibst, und du bewertest. Aus Sicht der ACT ist nicht der kritische Gedanke das Problem, sondern dass du ihm folgst: Klingt „Das ist alles Mist" wie eine Tatsache, hörst du auf zu schreiben. Mit dem Gedanken zu diskutieren, kostet dieselbe Kraft, die du zum Schreiben brauchst.

„Das ist alles Mist." → Satz löschen
du diskutierst mit dem Gedanken – und auf der Seite steht kaum etwas

→

„Ich habe den Gedanken, dass das alles Mist ist." → weiterschreiben
wie auf einer Baustelle: Der Bauinspektor ruft dazwischen – du notierst, was er sagt, und mauerst weiter. Die Abnahme kommt erst, wenn die Wand steht.

So geht es – am 1. Tag deine Blockade-Sätze, dann in jeder Schreibzeit

Am 1. Tag: Schreib 3 oder 4 Blockade-Sätze auf, genau so, wie sie in deinem Kopf klingen, und beantworte mit einem Satz: **Wofür mache ich diese Arbeit? In jeder Schreibzeit:**

1. **Bemerken:** Ein Blockade-Satz taucht auf – oft geht die Hand dann schon zum Löschen.
2. **Aufschreiben:** auf ein Blatt neben dem Text, mit „Ich habe den Gedanken, dass …" davor.
3. **Weiterschreiben** an der Rohfassung. Fehlt ein Wort oder eine Quelle: „XX" setzen und weiter.
4. **Überarbeiten erst am nächsten Tag**, in einer eigenen Schreibzeit. Danach eine Zeile in die Tabelle.

Die Rohfassung darf schlecht sein – verbessert wird später, in einer eigenen Schreibzeit. Du musst den Gedanken weder glauben noch wegmachen – du schreibst trotzdem weiter. Am besten wirken die drei Techniken zusammen: feste Zeit (Episode 1), nicht allein (Episode 2), Rohfassung zuerst.

Wenn es nicht gleich klappt

Es fühlt sich albern an? Das ist am Anfang normal. Der Gedanke bleibt laut? Er darf da sein – du schreibst trotzdem den nächsten Satz. Die Rohfassung ist wirklich schlecht? Genau dafür gibt es die Überarbeitungszeit am nächsten Tag.

Ehrlich: Direkt bei Schreibblockaden ist das nicht geprüft. Getestet wurde es mit Studierenden: in einem Laborversuch mit belastenden Gedanken über sich selbst (eine Sitzung; weniger glaubwürdig und weniger unangenehm als mit Ablenkung) und in einer kleinen Studie mit fortgeschrittenen Studierenden, deren Studienleistung sich nach sechs Wochen Wertearbeit verbesserte. In einer Befragung hing zu frühes Korrigieren mit Schreibblockaden zusammen – ein Zusammenhang, kein Beweis.

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?

Die Rohfassung darf schlecht sein. Verbessert wird später, in einer eigenen Schreibzeit.

1 · Heute: meine Blockade-Sätze und mein Wofür

Meine Blockade-Sätze – 3 oder 4 Sätze, genau so, wie sie beim Schreiben in meinem Kopf klingen:

„Das ist alles Mist."

„Das klingt nicht wissenschaftlich."

„Mein Betreuer hält mich für dumm."

„Andere schreiben das viel besser."

Wofür mache ich diese Arbeit? (ein Satz – lies ihn, wenn der Bauinspektor laut wird)

Ich will danach in dem Beruf arbeiten, der mich wirklich interessiert.

2 · In jeder Schreibzeit: eine Zeile

Blockade-Satz bemerken · auf ein Blatt neben dem Text: „Ich habe den Gedanken, dass …" · weiter an der Rohfassung, Lücken mit XX · überarbeiten erst am nächsten Tag. Die Wörter sind kein Ziel – sie zeigen nur, was entstanden ist.

Tag	**Abschnitt**	**Blockade-Satz**	**„Ich habe den Gedanken, dass …" ✓**	**Unbehagen vorher → nachher 0–10**	**Wörter Roh-fassung**	**am nächsten Tag überarbeitet ✓**
1	Methodenteil	„Das ist alles Mist."	✓	8 → 6	180 (3× XX)	✓
2	Methodenteil	„Klingt nicht wissenschaftlich."	✓	7 → 5	240	✓
3	Methodenteil	„Betreuer hält mich für dumm."	✓	8 → 6	150	✓
4	Ergebnisse	„Das ist alles Mist."	✓	6 → 4	300	✓
5	Ergebnisse	„Andere schreiben das besser."	✓	6 → 4	280	✓
6	Ergebnisse	„Das ist alles Mist."	✓	5 → 3	350	✓
7	Diskussion	„Klingt nicht wissenschaftlich."	✓	5 → 3	320	morgen

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Blockade-Satz kam am häufigsten?

„Das ist alles Mist." – an drei Tagen

Wie hat sich das Unbehagen verändert?

vorher von 8 auf 5 · am Ende der Schreibzeit meist 2 Punkte weniger

Wie war das Überarbeiten am nächsten Tag?

weniger schlimm als gedacht – die meisten XX-Lücken schnell gefüllt

Dazu Episode 1: feste Schreibzeit · Episode 2: Schreibgruppe

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?

Die Rohfassung darf schlecht sein. Verbessert wird später, in einer eigenen Schreibzeit.

1 · Heute: meine Blockade-Sätze und mein Wofür

Meine Blockade-Sätze – 3 oder 4 Sätze, genau so, wie sie beim Schreiben in meinem Kopf klingen:

Wofür mache ich diese Arbeit? (ein Satz – lies ihn, wenn der Bauinspektor laut wird)

2 · In jeder Schreibzeit: eine Zeile

Blockade-Satz bemerken · auf ein Blatt neben dem Text: „Ich habe den Gedanken, dass …“ · weiter an der Rohfassung, Lücken mit XX · überarbeiten erst am nächsten Tag. Die Wörter sind kein Ziel – sie zeigen nur, was entstanden ist.

Tag	**Abschnitt**	**Blockade-Satz**	**„Ich habe den Gedanken, dass …“ ✓**	**Unbehagen vorher → nachher 0–10**	**Wörter Roh-fassung**	**am nächsten Tag überarbeitet ✓**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Blockade-Satz kam am häufigsten?

Wie hat sich das Unbehagen verändert?

Wie war das Überarbeiten am nächsten Tag?

Dazu Episode 1: feste Schreibzeit · Episode 2: Schreibgruppe