Motivation – 10 Tipps für die Bewältigung der Abschlussarbeit

Siehe:
https://blog.aristolo.com/10-tips-for-your-motivation-for-your-bachelors-or-masters-thesis/?lang=en

1. Quick wins! So-called no-brainers
Suche dir kleine Aufgaben, die Du schnell erledigen kannst. Es fühlt sich gut an, etwas fertig zu haben und motiviert weiter zu machen.
Zum Beispiel: Suche 20 wissenschaftliche Quellen für dein Forschungsvorhaben raus, sammle erste Fragen für einen Fragebogen oder ein Interview, formatiere Tabellen oder Grafiken für deine Arbeit, treffe Verabredungen mit Kontaktpersonen. Dies sind alles Aufgaben, die gemacht werden müssen, aber übersichtlich sind, keine größere intellektuelle Anstrengung erfordern und schnell erledigt sind.

2. Unangenehme Aufgaben
Wenn Du gerade keine Motivation hast dich an große Aufgaben wie die Analyse oder das Schreiben zu wagen, nimm dir kleine lästige Aufgaben vor, die auch gemacht werden müssen. Zum Beispiel: Bücher bestellen, Termine organisieren, Formatieren, Scannen, Kopieren. Jeder Fortschritt motiviert weiter.

3. Termine mit Betreuer*innen
Only an e-mail or phone call away.... Ein Termin mit einer/m Betreuer*in muss nicht sofort stattfinden, aber allein einen fixen Termin zu haben, wird dich motivieren etwas zu tun. Es kostet dich nur einen Anruf oder eine schnelle E-Mail. Du wirst direkt danach motivierter sein und überlegen: Was bereden wir in der Sitzung, welche Fragen / Ergebnisse können wir diskutieren?

4. Fixe Zeiten für schwere Aufgaben
Am liebsten würden wir harten Aufgaben immer aus dem Weg gehen... Nützt aber nix. Setze Dir konkrete Zeiten, z.B. 8.00 – 12.30 Uhr Schreibphase, am Nachmittag dann Lesen und Recherchieren. Du kannst für die Schreibphase Techniken nutzen wie z. B. die Pomodore-Technik, stell Dir einer Uhr auf 20 Min., lege zuvor fest, was Du in den 20 min machen wirst und halte Dich daran, dann 5 Min. Pause, dann wieder 20 Min. konzentriert bei einer Aufgabe bleiben.
Fixe Zeiten können motivierend sein, wenn Du nicht soviel Zeit hast, suche Dir kürzere Slots.

5. Teilziel erreicht? → Belohnung!
Das Schreiben einer Abschlussarbeit ist eine anstrengende Phase – ein Langstreckenlauf – vergiss nicht, Dich zwischendurch für Erfolge zu belohnen. Was wären gute Belohnungen für Dich? Schreibe Dir ein paar Sachen auf, die Du Dir nach erreichten Teilzielen gönnst, Vorfreude motiviert zusätzlich.
Z. B.: 10 Seiten geschrieben → hier Belohnung einsetzen
Expert*innenenintervieW durchgeführt → hier Belohnung einsetzen

6. Mache etwas anderes neben der Thesis!
Wenn Du die ganze Zeit nur auf die Thesis fixiert bist, wird sie zum roten Tuch und es geht nicht weiter. Suche Dir nebenbei ein anderes Projekt, dass Dich motiviert und Dir hilft, Deine Gedanken zwischendurch auf etwas anderes zu lenken.

7. Zelebriere Rituale
„We are creatures of habit and love rituals." Überlege, welche guten Rituale Du für Dich in Deinem Alltag hast oder welche Du vielleicht ergänzen möchtest und halte diese durch. Es hilft einen positive strukturierten Alltag zu haben. Z. B. guter Kaffee am Morgen und motivierende Musik, ein Spaziergang nach dem Mittag, abends Deine Lieblingsserie gucken, ...

8. Hindernisse im Schreibprozess identifizieren und aus dem Weg räumen
Wenn Du gerade ein Tief hast im Schreibprozess und es geht in einem Kapitel einfach nicht weiter, dann überlege genau, was Dich z. B. am Kapitel „Zusammenfassung" gerade demotiviert. Nimm die Beschreibung des Problems als Audio auf und höre es Dir am nächsten Tag nochmal an – kann Wunder bewirken ;)

9. Compare yourself
Motivation hilft nicht in allen Situationen, aber fehlende Motivation lässt sich wieder aufbauen. Dies wird auch der „pilgrimage-Effekt" genannt.
Ob „Ich bin dann mal weg!", Hape-Effekt oder Pilger-Effekt, „Wanderst du noch oder pilgerst du schon?", eine Abschlussarbeit ist ein langer Weg – So go to the **library**, look around and calm down. You do not suffer **alone.** The thesis is not the end of your life!

10. Follow-up project – Das Leben nach der Thesis
Auch wenn es in diesem Moment noch schwer vorstellbar ist, es wird der Tag kommen, an dem Deine Abschlussarbeit fertig und bereit zum Druck ist. Du wirst sie in den Händen halten und abgeben. Stell Dir diesen Moment vor, am besten jeden Tag. Überlege Dir das Projekt, dass Du nach der Thesis machen möchtest, z. B. eine Reise, ein Business eröffnen, ein Job. Schreib es auf und hänge es sichtbar für Dich auf.

Was blockiert Dich beim Arbeiten?

Was motiviert Dich?

Womit kannst Du Dich belohnen?

Welche Rituale helfen Dir?

Was hilft Dir, gut arbeiten zu können / was brauchst Du dafür?