

Katja Günther

# **Selbstcoaching in der Wissenschaft**

Wie das Schreiben gelingt

Verlag Barbara Budrich  
Opladen & Toronto 2020

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<i>Prof. Dr. Stephan Porombka</i>	
<b>Selbstcoaching in der Wissenschaft – wie das Schreiben gelingt</b> .....	<b>11</b>
Nehmen Sie Ihr Arbeitsleben in die Hand .....	11
Von Goethe lernen .....	15
<b>Vor dem Schreiben</b> .....	<b>20</b>
Konzentration einladen – Denken vertiefen .....	21
Wie soll ich mich nur disziplinieren? – Freiheit durch Struktur....	25
Endlich taktlos – den eigenen Biorhythmus kennen .....	30
Zurück auf Null! – große und kleine Zeitpläne.....	32
<b>Beim Schreiben</b> .....	<b>38</b>
Stresslust entdecken – Schreibzeitfenster planen .....	38
Den Flow bezirzen – das Gehirn in Fluss bringen.....	41
Assoziativ oder chronologisch: Welcher Schreibtyp sind Sie? .....	44
Sich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf ziehen – die fünf Schreibphasen .....	46
Rauhauen: erst rohtexten, später überarbeiten .....	50
<b>Zwischen dem Schreiben</b> .....	<b>54</b>
Ist das jetzt eine Pause oder nicht? Pausenexzellenz erlangen .....	54
Schreibleben in Bewegung – den Körper fürs Schreiben nutzen ...	56
Achtsamkeit und Schreiben – die innere Beobachterposition.....	59
<b>Nach dem Schreiben</b> .....	<b>63</b>
Was Sie anmacht – das eigene Belohnungssystem.....	63
Stellung beziehen – die eigene Position .....	65
Zutaten für Eustress – die innere Motivation .....	68
Tun Sie Muße – frische Ideen, keine Ideen .....	72

<b>Hinter dem Schreiben</b> .....	<b>75</b>
Wissen, was zählt – tiefere Motive .....	75
Was, wenn alles auffliegt? – Ihr innerer Hochstapler .....	79
Der Feind weiß sowieso Bescheid – die Kritiker ins Boot holen....	83
Gut, wenn Sie Angst haben – Unsicherheit aushalten .....	86
<b>Um das Schreiben herum</b> .....	<b>92</b>
Grenzen setzen – nein sagen.....	92
Konkurrenz ausschalten – co-kreativ arbeiten .....	95
Wissenschaftliches Schreiben – mit Kind und Kegel.....	100
Doktoreltern, fast wie Familie – den Kontext sehen .....	103
<b>Das Schreiben wirklich leben</b> .....	<b>107</b>
Grenzenloser Spaß? – unbekannte Räume .....	107
Das Feuer am Leben erhalten – Ihre Kraftgrenzen.....	110
Ihr perfekter Arbeitstag .....	113
Das gute Leben und Arbeiten – wie es wirklich gelingt .....	114
Und jetzt Ihr persönlicher Zauberzirkel... ..	114
<b>Anhang</b> .....	<b>118</b>
Checkliste für kleinste Veränderungsschritte.....	118
Manifest fürs gute Schreiben.....	120
Kollegiale Beratung.....	126
Literatur zum Weiterlesen .....	129