

FAQ Wie kann ich Zeit zum Schreiben finden?

Übung: Zeitfresser erkennen

Zeit: 10 Minuten

Was Sie dazu brauchen: Kugelschreiber und Rotstift

Übungsanleitung

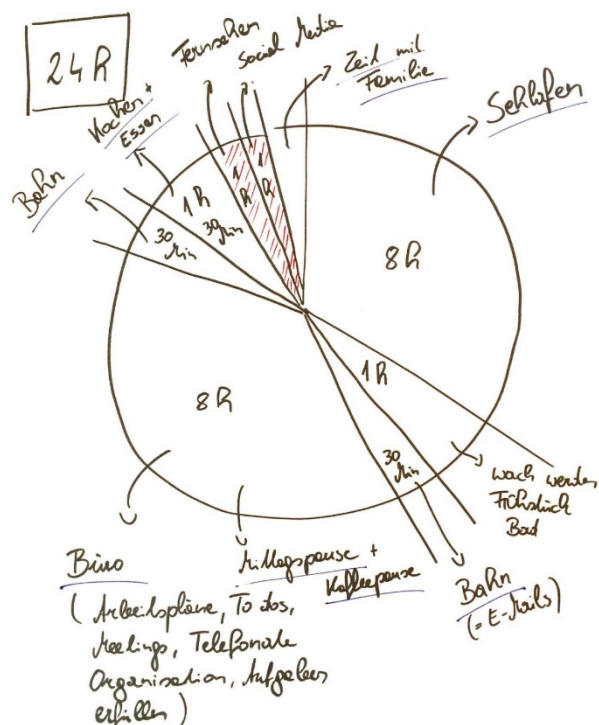
1. Tragen Sie in den untenstehenden Kreis alle Aktivitäten ein, die an einem durchschnittlichen Wochentag anfallen (auch Schlafen, Badezimmer-Zeit am Morgen usw. gehören dazu).
2. Überlegen Sie sich im Anschluss, was davon Ihre persönlichen Zeitfresser sind, die Sie zeitweilig einschränken oder auf die Sie ganz verzichten könnten, zum Beispiel Social Media oder Netflix.
3. Markieren Sie Ihre Zeitfresser und versuchen Sie diese gezielt durch geplante Schreibzeiten zu ersetzen.

Quelle: Miljković & Merten, 2017, S. 258–260

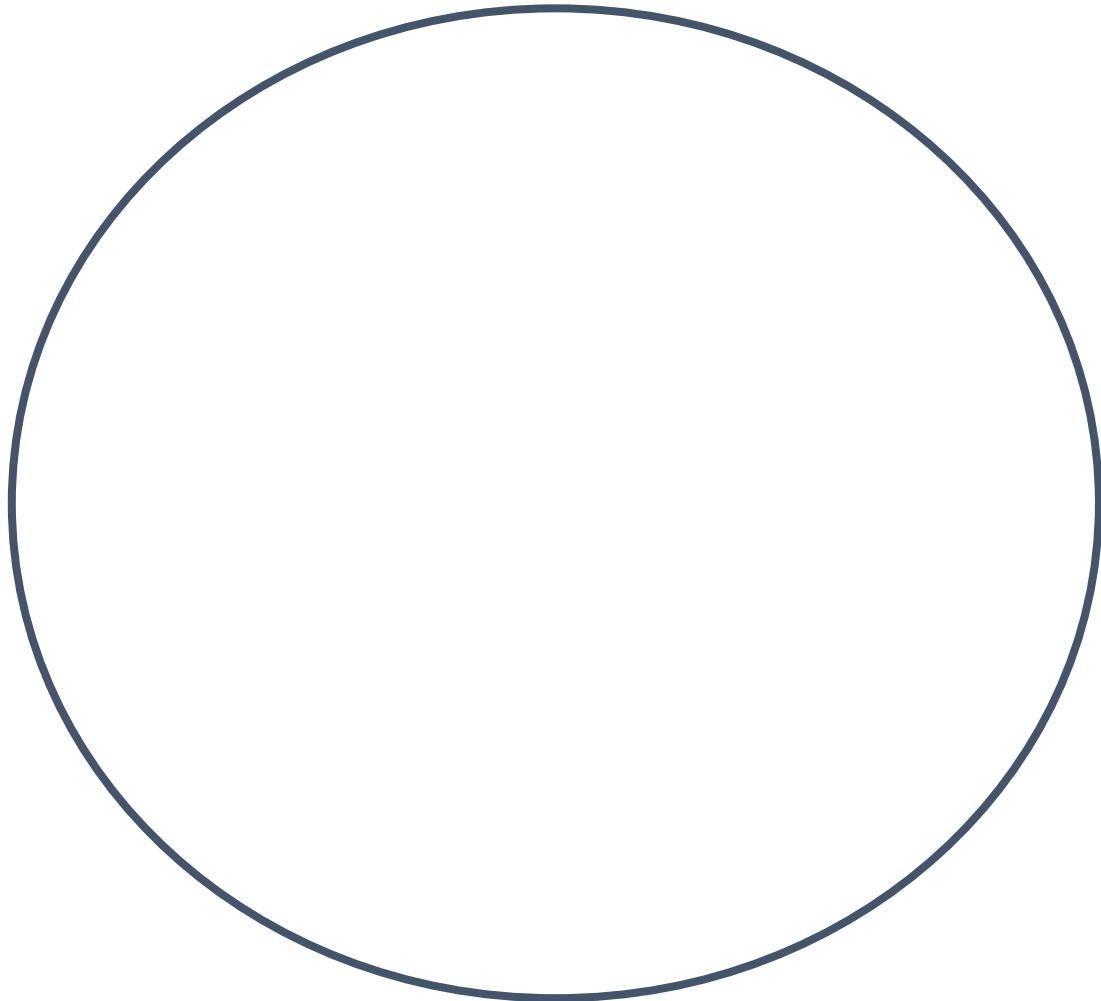
Beispiel für einen typischen Tagesablauf (ein klassischer Wochentag):

Die Übung eignet sich, um

- den eigenen Umgang mit der Ressource Zeit zu reflektieren.
- Gewohnheiten zu analysieren.
- konkret Zeit zum Schreiben zu finden, ohne andere wichtige Tätigkeiten (wie Zeit mit Familie und/oder Freund*innen, Pausen und Erholung) außer Acht zu lassen.



1 Wochentag in 24 Stunden



Quelle

Miljković, N. & Merten, R. (2017). *Erfolg in Studium und Karriere – Fit durch Selbstcoaching*. Opladen & Toronto: Barbara Budrich (UTB).

Hinweis

Diese Lernmaterialien sind im Rahmen des [Projekts @Writing Lab](#) an der FH Wien der WKW entstanden und über die Website [Online Writing Lab](#) abrufbar.

Dieses Arbeitsblatt wurde erstellt von: Katrin Miglar. Stand: 24.11.2023.