

Grundlagen für ein effektives Selbst- und Aufgabenmanagement

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier – was arg nach einem Kalenderspruch klingt, ist wahr. Mindestens 45 Prozent unseres Verhaltens im Wachzustand wird nach derzeitigen Erkenntnissen von Gewohnheiten und Routinen bestimmt (vgl. Stanier 2016,18). Diese Tatsache können wir als Zeichen unserer mangelnden eigenen Originalität bedauern – oder wir können uns an Ovid halten, der bereits um die Zeitenwende im zweiten Buch seiner *Ars amatoria* feststellte: „Nichts ist mächtiger als die Gewohnheit.“ So hält es Paul Silvia, wenn er wissenschaftlich Schreibende in seinem praktischen kleinen Buch *How to write a lot* ermutigt, die Macht der Gewohnheit nicht abzutun, sondern im Gegenteil wert zu schätzen und sich im wissenschaftlichen Alltag nutzbar zu machen: „Academic writing should be more routine, boring, and mundane than it is.“ (Silvia 2007, 7). Ganz konkret heißt dies für Silvia, am Morgen jedes Arbeitstages zwei Stunden für das eigene wissenschaftliche Schreiben einzuplanen – und an diesem Termin mit sich selbst festzuhalten und ihn keiner anderen Anfrage zu opfern.

Wenn Ihnen ein solcher Zeitraum unmöglich und mit Ihren anderen beruflichen und privaten Verpflichtungen und Aufgaben unvereinbar erscheint: Zum Aufbau einer Schreibroutine reicht es bereits, sich vorzunehmen, dreimal pro Woche dreißig Minuten (an unterschiedlichen Tagen) am aktuellen eigenen Schreibprojekt zu arbeiten. Vielleicht erscheinen Ihnen nun dreißig Minuten wiederum lächerlich und nicht für das Hineindenken in Ihr komplexes Forschungsprojekt ausreichend. Natürlich gibt es in jedem wissenschaftlichen Projekt Phasen, in denen dreißig Minuten als ein zu begrenzter Zeit- und Denkraum wahrgenommen werden. Und gleichzeitig kann es hilfreich sein, sich in solchen Phasen das bereits in den 1950er Jahren formulierte Parkinsonsche Gesetz zum Bürokratiewachstum vor Augen zu halten, das aussagt, dass „work expands so as to fill the time available for its completion.“ (Parkinson & Lancaster 1958, 48) – und zwar unabhängig davon, wie komplex die Aufgabe in Wirklichkeit ist!

Es geht also nicht um das Fertigstellen des kompletten (Schreib-)Projekts, um das Korrigieren aller Abschlussklausuren des Seminars oder um die Vorbereitung der gesamten Vorlesungsreihe, sondern darum, einen Anfang zu machen, einen kleinen Schritt zu gehen, eine Teilaufgabe anzugehen und erfolgreich abzuhaken. Folgende Prinzipien können bei dieser Herangehensweise leitend sein.

Autor*in

Dr. Vera Leberecht, (LEBERECHT. writing with reason and resonance), selbständige Trainerin und Coach für sinnvolles Schreiben und Arbeiten in der Wissenschaft und darüber hinaus