



Spagat zwischen Hof und Studium meistern

Die Bachelorarbeit ist für viele Studierende der Agrarwissenschaften sehr belastend. Wer aber ein für sich passendes Zeitmanagement entwickelt und einige professionelle Tipps aus dem Schreibhandwerk einhält, kann sich das Leben etwas erleichtern.

Studierende sind gestresster als Berufstätige. Das zeigt eine im vergangenen Jahr durchgeführte bundesweite Umfrage der Allgemeinen Ortskrankenkasse (AOK) unter 18.000 Studenten. Über alle Fachrichtungen hinweg klagen sie über Prüfungsstress, Zukunftsangst und Überforderung. Jeder Zweite spürt zudem Dauerdruck.

Nach den Ergebnissen der Untersuchung fühlen sich Bachelorstudenten im Vergleich zu Master- und Promotionsan-

Kurz & knapp

- Angenehme Rahmenbedingungen mindern den Stress.
- Klar strukturierte Wochen- und Tagespläne helfen dabei, in der Zeit zu bleiben.
- Legen Sie von Anfang an genügend Erholungsphasen ein.
- Seien Sie beim Schreiben des Rohtextes nicht zu perfektionistisch.

wärtern besonders belastet. Dabei gehören Agrar-, Forst- und Ernährungswissenschaften neben Veterinärmedizin und Informatik zu den Studienfächern mit dem höchsten Stresslevel (siehe Abbildung Seite 72).

Der Studienabschluss ist jene Periode, in der Studierende dem größten Druck ausgesetzt sind. Das dreijährige Studium bietet nur vereinzelt Möglichkeiten, um längere wissenschaftliche Texte zu verfassen. Speziell in naturwissenschaftlichen und

FOTOS: NIKOLA JANKOVIC/MARCO'S STUDIO

ökonomischen Studiengängen werden nur selten Seminararbeiten geschrieben.

Um das Projekt „Bachelorarbeit“ trotz mangelnder Routine dennoch gut zu bewältigen, können Methoden aus dem Studiencoaching helfen. Besonders das Selbstmanagement und Schreibtraining sind dabei bedeutend.

Rahmen schaffen

Eine Phase mit hoher psychischer Belastung ist während des Studienabschlusses meist unvermeidlich. Anders als in vielen anderen Berufen, ist es in der Landwirtschaft jedoch meist nicht möglich, mehrere Wochen frei zu nehmen, um sich auf Prüfungen und die Bachelorarbeit zu konzentrieren. Daher ist es umso wichtiger, bereits im Vorfeld für möglichst günstige Rahmenbedingungen zu sorgen:

- Wählen Sie – wenn möglich – einen Prüfungszeitraum, der außerhalb der betrieblichen Hochsaison liegt.
- Finden Sie ein Thema für die Bachelorarbeit, das Sie wirklich interessiert, für Ihren Betrieb relevant ist oder mit Ihren beruflichen Zukunftsplänen zu-

sammenhängt. Dadurch bleiben Sie besser motiviert.

- Und so banal es auch klingen mag: Richten Sie sich einen Arbeitsplatz ein, an dem Sie sich wohlfühlen und gerne aufhalten!

Neben diesen Vorkehrungen helfen strukturierte Wochen- und Tagespläne dabei, gesetzte Ziele zu erreichen und dadurch zu friedigen zu sein. Erstellen Sie einen groben Stundenplan, in welchen Sie Arbeits-, Studien-, Freizeit und unverplante Zeit eintragen. Am besten mit verschiedenen Farben. Berücksichtigen Sie dabei Ihre persönliche Leistungskurve – sofern das der Hofalltag zulässt. Wenn Sie morgens am kreativsten sind, versuchen Sie Routinearbeiten, die nicht zu festen Zeiten anstehen, auf den Nachmittag zu verschieben. Sind Sie eher eine Nacht-eule, dann erledigen Sie möglichst viele der Hof- und Bürotätigkeiten vormittags. Schaffen Sie sich dafür abends Zeitfenster für das Studium.

Mindestens einmal wöchentlich sollten drei bis vier Stunden am Stück unverplant bleiben. Zeit, über die Sie spontan verfügen können. Diese Stunden sollten ein fester Bestandteil Ihres Zeitmanagements werden. Sie bieten einen wichtigen Puffer für Unvorhergesehenes oder den Endspurt der Bachelorarbeit.

Unser Gehirn braucht Pausen

In Prüfungszeiten ist es besonders wichtig, dass Sie sich die eigenen Kraftquellen zunutze machen. Beantworten Sie für sich die Fragen: Wo kann ich auftanken? Was tut mir gut? Hierfür gibt es kein Patentrezept. Der eine empfindet die Hofroutine entspannend, der andere braucht soziale Kontakte oder Sport. Was auch immer es ist, planen Sie dafür regelmäßig Zeit ein.

Hintergrund: Das vegetative Nervensystem besteht unter anderem aus Sympathikus und Parasympathikus. Dabei handelt es sich um zwei getrennt verlaufende Nervenstränge, die sich vom Stammhirn zu den verschiedenen Rezeptoren der Organe, Gefäße und Drüsen ziehen. Wenn wir arbeiten, lernen oder schreiben, docken sich sympathische Nervenstränge an Organe und Gefäße

an und aktivieren sie. Der Blutdruck steigt und der Körper wird leistungsstärker. Immer wenn wir entspannen, sorgt hingegen der Parasympathikus dafür, dass sich der Körper regeneriert und dass wir zufrieden werden. Aus diesem Zustand heraus entstehen Muße und Kreativität.

In einem regelmäßigen Berufsalltag läuft dieses Wechselspiel häufig unbemerkt ab. Während der Arbeit ist der Sympathikus aktiv, am Feierabend und Wochenende übernimmt der Parasympathikus das Kommando. Er sorgt für die Erholung. Aber in Prüfungsphasen fehlt dieser automatische Rhythmus und viele Studierende vergessen dann, Pausen zu machen. Das kann dazu führen, dass Motivation und Kreativität sinken.

Natürlich ist es grundsätzlich möglich, in den letzten Zügen einer Bachelorarbeit einige Tage mit wenig Schlaf, hoch konzentriert und gut zu arbeiten. Aber eine wissenschaftliche Arbeit dauert mehrere Monate! Um abschließend Reserven zu haben, empfiehlt es sich deshalb, von Beginn an auf sinnvolle Pausenzeiten zu achten.

So gelingt der Start

Um wissenschaftliche Arbeiten zu verfassen, gibt es viele verschiedene Methoden. Die Herangehensweise reicht vom „Durchschreiber“, der erst beginnt zu schreiben, wenn er den fertigen Text bereits im Kopf hat, bis hin zum „Puzzleschreiber“, der eher kleinteilig

CHECKLISTE

- Wählen Sie ein Thema, das Sie wirklich interessiert und das Sie beherrschen.
- Erstellen Sie Wochenpläne, in denen Arbeits-, Studien- und Freizeit eingetragen sind. Die Pläne sollten Ihrem eigenen Biorhythmus entsprechen.
- Entwickeln Sie eine Pausenkompetenz und nutzen Sie Ihre eigenen Kraftquellen.
- Strukturieren Sie Ihren Schreibvorgang und behalten Sie Ihr Thema im Blick.
- Bilden Sie Lern- und Studiengruppen, um sich regelmäßig auszutauschen.

→ Zeitmanagement bei der Abschlussarbeit

vorgeht und zu einem späteren Zeitpunkt die einzelnen Inhalte miteinander verbindet. Schauen Sie, was zu Ihnen am besten passt. In jedem Fall gilt jedoch, Schreibzeiten genau zu planen und störungsfrei zu halten. Zählen Sie die Wochen bis zur Abgabe und erstellen Sie sich dann einen Fahrplan. Der Schreibvorgang selbst gliedert sich in fünf Phasen:

1. *Ideen sammeln – Literaturrecherche, Versuchsreihe, Erhebung,*
2. *ordnen,*
3. *Rohtext schreiben,*
4. *reflektieren,*
5. *überarbeiten.*

Sobald Sie das Thema der Bachelorarbeit mit Ihrem Betreuer abgesprochen haben, empfiehlt es sich, einen Rechercheplan zu erstellen. So laufen Sie weniger Gefahr, sich bei der Literaturrecherche oder Versuchsreihe auf Nebenschauplätzen wiederzufinden. Häufig dauert die Recherche nämlich länger als geplant. Konzentrieren Sie sich deshalb auf die Hypothesen und Fragen, die Sie haben, und das Ziel Ihrer Arbeit.

Zum Teil parallel, spätestens aber nach der Recherche, beginnt das Ordnen. Hier ist Pragmatismus gefragt: Planen Sie den Text möglichst konkret. Grundsätzlich gilt dabei, dass

ERSTE HILFE BEI SCHREIBBLOCKADEN

- Wechseln Sie den Ort. Eine neue Umgebung führt oft zu anderen Gedanken und Gefühlen.
- Schreiben Sie sich fünf Minuten frei, bevor es an die eigentliche Textformulierung geht – viele Profis nutzen diese Technik und kommen dadurch leichter in den Schreibfluss.
So geht's: Stellen Sie sich eine Stoppuhr und schreiben Sie ohne nachzudenken, was Ihnen zu Ihrem Thema einfällt. Den Text können Sie später vernichten oder weiterverwenden.
- Wenn der Gedanke an die Bachelorarbeit negative Emotionen bei Ihnen auslöst, dann geben Sie dem Begriff eine positive Bewertung.
Und so geht's: Denken Sie an den Begriff „Bachelorarbeit“ und stellen Sie sich ihn auf einer Leinwand vor. Überlegen Sie, wie er geschrieben aussieht – Farbe, Schreibschrift, Druckschrift, Größe und dergleichen. Verändern Sie nun gedanklich die Schreibweise – etwa kleinere Schrift, andere Farbe oder Schreibschrift. Dekorieren Sie Ihre Vorstellung beispielsweise mit Luftschlangen oder Schnörkeln, bis von dem Wort eine neutrale bis positive Wirkung ausgeht.



der analytische Teil länger als der deskriptive Teil sein sollte. Haben Sie beispielsweise einen Gesamtumfang von 30 Seiten anvisiert, bleiben nach Abzug von zwei Seiten Einleitung und drei Seiten Zusammenfassung für die deskriptiven Kapitel gerade einmal rund zehn Seiten übrig. Verwenden Sie deshalb nur die wichtigsten Aussagen für diese Kapitel.

Wenn Sie anschließend mit dem Schreiben des Rohtextes beginnen, stellen Sie am besten

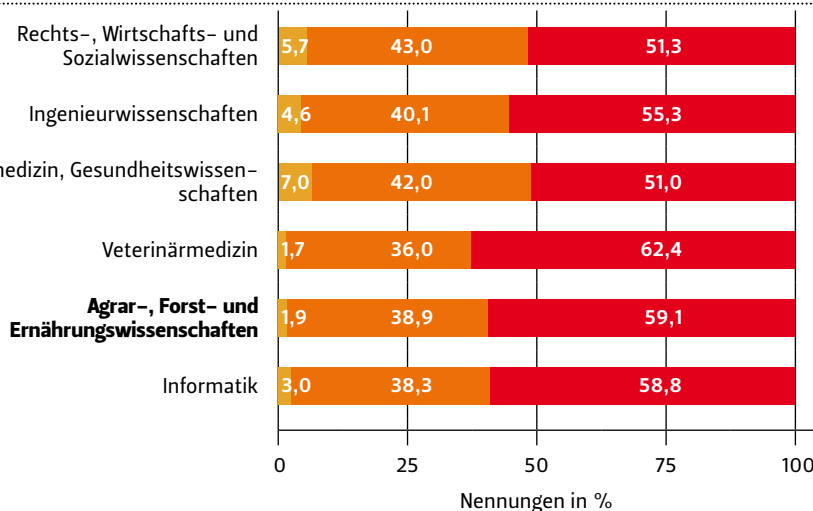
den Leistungsdruck und die Bestrebung nach Perfektion hintenan. Viele Schreibblockaden rühren daher, dass Studierende auf Anhieb einen perfekten Text produzieren möchten. Schreiben Sie deshalb erstmal durch, drucken Sie den Text aus und redigieren Sie später. Sie haben noch ausreichend Korrekturgänge vor sich, die den Text allmählich verbessern.

Sind Kapitel aus Ihrer Sicht fertig, dann lassen Sie diese von Kommilitonen oder Freunden gegenlesen. Wenn Sie selbst einen Text korrigieren möchten, kann eine deutliche Umformatierung helfen, einen neuen Eindruck vom Geschriebenen zu bekommen.

Angebote nutzen

Durch eine für Sie stimmige Wochen- und Tagesstruktur, ausreichend Schlaf und Pausen sowie eine gewisse lockere Grundhaltung beim Schreiben kann der Stress am Ende des Studiums deutlich gesenkt werden. Darüber hinaus bieten inzwischen einige Universitäten und Hochschulen Entspannungstechniken, Meditation, Achtsamkeitstraining sowie psychologische Beratungsstellen an. Diese Angebote sollten Sie nutzen, wenn Sie sich in den Pausen nicht mehr erholen können, oder der Stresspegel über ein angemessenes Maß hinausgeht. Viel Erfolg! (nie) **an**

Stressniveau in verschiedenen Studienfächern



Stresslevel: ■ niedrig ■ mittel ■ hoch

Eine Umfrage unter 18.000 Studenten in Deutschland zeigt, dass diese je nach Studienrichtung unterschiedlich stark gestresst sind. Befragte der Fachrichtung Agrar-, Forst- und Ernährungswissenschaften gehören zur Gruppe mit dem höchsten Stresslevel. Quelle: AOK-Bundesverband

Dr. Silke Wartenberg, Fachjournalistin und Coach, Bonn