

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
<i>Prof. Dr. Stephan Porombka</i>	
Selbstcoaching in der Wissenschaft – wie das Schreiben gelingt.....	11
Nehmen Sie Ihr Arbeitsleben in die Hand	11
Von Goethe lernen.....	15
Vor dem Schreiben.....	20
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
Beim Schreiben	38
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
Raushauen: erst rohtexten, später überarbeiten	50
Zwischen dem Schreiben	54
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
Nach dem Schreiben.....	63
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

Hinter dem Schreiben	75
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
 Um das Schreiben herum	 92
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
 Das Schreiben wirklich leben	 107
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
 Anhang	 118
Checkliste für kleinste Veränderungsschritte.....	118
Manifest fürs gute Schreiben.....	120
Kollegiale Beratung.....	126
Literatur zum Weiterlesen.....	129