

**Schreibgruppe  
Live-Programm und Video-Tutorials  
Sommer und Herbst 2025**

-  Video-Tutorial, Online-Kurs, Webinar-Aufzeichnung flexibel abrufbar\*
-  Live-Workshop mit Aufzeichnung zum späteren Anschauen\*
-  Live-Event ohne Aufzeichnung

\* Du hast bis 31. Jänner 2026 Zugang zu allen Videos und Aufzeichnungen.

**Sommer-Programm | 1. August bis 30. September 2025**

vor dem Gruppenstart		
Zugang nach Buchung	flexibel abrufbar 	<b>Video-Tutorial   Exposé schreiben</b> Dauer: ca. 20 Minuten
Zugang nach Buchung	flexibel abrufbar 	<b>Workshop-Aufzeichnung   Nervensystemwissen und -übungen für Studierende – Wege zu mehr Selbstfürsorge und Selbstregulation. Kraft tanken für die Uni-Arbeit</b> Dauer: 2 Stunden
Zugang nach Buchung	flexibel abrufbar 	<b>Workshop-Aufzeichnung   Reguliert durchs Studium! S-O-S-Übungen von Kati Bohnet</b> Dauer: 30 Minuten
Zugang ab 31. Juli	flexibel abrufbar 	<b>Onlinekurs   Zeit- und Projektplanung für deine Uni-Arbeit. Raus aus dem Aufschieben und Schritt für Schritt ans Ziel</b> Dauer: ca. 1,5 Stunden Bitte erstelle bis Freitag, 15. August mit Hilfe des Kurses einen Plan für dein Schreibprojekt; an diesem Tag findet ein gemeinsamer Workshop zum Thema statt. Nimm dir insgesamt etwa drei bis vier Stunden für das Planen Zeit – gerne aufgeteilt auf mehrere Etappen.
August		
Freitag, 1. August	18 bis 21 Uhr 	<b>Motivationskick-off</b> Mach mit, lerne die Gruppe und mich kennen und hole dir erste Inputs sowie Motivation für die nächsten Wochen!
	21 Uhr 	<b>Startschuss für den Co-Working-Raum</b> Ab nun hast du jeden Tag die Möglichkeit, im Co-Working-Raum auf Zoom mit den anderen zu arbeiten. Wir arbeiten im Rhythmus 45/15, also 45 Minuten schreiben, 15 Minuten Pause. Zweimal täglich – um 11:45 und 19:45 Uhr – gibt's die Möglichkeit zu einem

		längeren Austausch: zum Plaudern, zum Fragen stellen oder einfach zum Zuhören.
Samstag, 2. August	9 bis 12 Uhr 	<b>Co-Working inkl. Austauschrunde mit Nina (Assistentin)</b> Wenn du keine Zeit zum Co-Working hast, kannst du gerne auch nur zur Austauschrunde am Ende, also um 11:45 Uhr, kommen.
Sonntag, 3. August	19:45 bis ca. 20:30 Uhr 	<b>Austauschrunde mit Huberta</b>
Freitag, 8. August	18 bis 24 Uhr 	<b>Schreibnacht mit Nina</b> Um 18 Uhr plant Nina erst einmal mit euch den Abend, danach geht's los, und zwar nach dem Co-Working-Prinzip (wechselweise 45 Minuten Arbeiten, 15 Minuten Pause)! Um 23:45 Uhr gibt es eine abschließende Austauschrunde.
Freitag, 15. August	18 bis 21 Uhr 	<b>Workshop   Dein Zeit- und Arbeitsplan – Austausch und Fragen</b> Du hast den Online-Kurs durchgearbeitet und deinen Zeit- und Arbeitsplan erstellt – wunderbar! In diesem Workshop hast du die Gelegenheit, deinen Plan gemeinsam mit mir und der Gruppe anzuschauen. Du bekommst Feedback, kannst Fragen stellen und wir überlegen gemeinsam, wo du noch etwas nachjustieren solltest. Ziel des Abends ist es, dass du mit einem gut abgestimmten, realistischen Plan weiterarbeitest – und mit dem Gefühl, nicht allein damit zu sein.
Zugang ab Freitag, 22. August	flexibel abrufbar 	<b>Workshop-Aufzeichnung   Finde den roten Faden für deine Uni-Arbeit! Mindmaps für mehr gedankliche Klarheit und Struktur</b> Dauer: ca. 1,5 Stunden
<b>September</b>		
Sonntag, 7. September	18:30 bis 20:30 Uhr 	<b>Workshop   Selbstfürsorge im Schreibprozess</b> Ich lade dich ein, dir an diesem Abend bewusst Zeit für dich zu nehmen, um hinzuschauen, was dir guttut, was dich stärkt und wie du dich selbst wirksam unterstützen kannst, wenn das Schreiben gerade herausfordernd ist. Dann wenden wir uns mit Hilfe von kreativen Schreibmethoden deinen Ressourcen zu: Was hilft dir, wenn es gerade schwierig ist? Was bringt dich in Balance? Was gibt dir Kraft, Mut oder Ruhe? Zum Abschluss machen wir einfache Übungen zur Selbstregulation (S-O-S-Übungen von Kati Bohnet), die du auch im Alltag oder direkt beim Schreiben einsetzen kannst, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Tipp: Schau dir im Vorfeld die Webinaraufzeichnung „Nervensystemwissen und -übungen“ auf der Lernplattform an.
Samstag, 13. September	18 bis 24 Uhr 	<b>Schreibnacht mit Nina</b> Um 18 Uhr plant Nina erst einmal wieder mit euch den Abend, danach geht's los. Um 23:45 Uhr gibt es eine Austauschrunde.
Dienstag, 16. September	18 bis 21 Uhr 	<b>Workshop   Gliederungscheck. Was eine gute Gliederung ausmacht – und wie du deine möglicherweise verbessern kannst</b> In diesem Workshop zeige ich dir, worauf es bei einer Gliederung (Inhaltsverzeichnis) wirklich ankommt: Wie sieht eine gute Struktur

		<p>aus? Was sind häufige Fehler? Anschließend schauen wir uns ein bis zwei Gliederungen gemeinsam an und besprechen, was daran gut gelöst ist und wo man noch feilen könnte. Zum Schluss hast die Möglichkeit, deine eigene Gliederung in einem Breakoutroom anderen Teilnehmenden vorzustellen und ein Feedback von ihnen zu bekommen.</p>
--	--	---

## Herbst-Programm | 3. Oktober bis 30. November 2025

vor dem Gruppenstart		
Zugang nach Buchung	flexibel abrufbar 	<b>Onlinekurs   Zeit- und Projektplanung für deine Uni-Arbeit. Raus aus dem Aufschieben und Schritt für Schritt ans Ziel</b> Dauer: ca. 1,5 Stunden Bitte erstelle bis Samstag, 18. Oktober mit Hilfe des Kurses einen Plan für dein Schreibprojekt. Plane dafür insgesamt etwa drei bis vier Stunden ein – gerne auch aufgeteilt auf mehrere Etappen. Nimm dir dafür ca. drei bis vier Stunden Zeit (gerne auch in Etappen).
Zugang nach Buchung	flexibel abrufbar 	<b>Video-Tutorial   Exposé schreiben</b> Dauer: ca. 30 Minuten
Zugang nach Buchung	flexibel abrufbar 	<b>Workshop-Aufzeichnung   Nervensystemwissen und -übungen für Studierende – Wege zu mehr Selbstfürsorge und Selbstregulation. Kraft tanken für die Uni-Arbeit</b> Dauer: 2 Stunden
Zugang nach Buchung	flexibel abrufbar 	<b>Workshop-Aufzeichnung   Reguliert durchs Studium! S-O-S-Übungen von Kati Bohnet</b> Dauer: 30 Minuten
Zugang nach Buchung	flexibel abrufbar 	<b>Video-Tutorial   Einführung ins Journaling</b> Dauer: ca. 20 Minuten
Oktober		
Freitag, 3. Oktober	18 bis 21 Uhr   21 Uhr 	<b>Motivationskick-off</b> An diesem Abend starten wir gemeinsam in die Schreibgruppe. Zuerst bekommst du eine kurze organisatorische Einführung. Danach gibt's ein Kennenlernen und einen ersten Austausch. Außerdem habe ich ein paar Inputs zum Journaling für dich. Ein Journal kann dich während deines Schreibprojekts begleiten, dich motivieren und dir helfen, Gedanken und Fortschritte festzuhalten. Besorge dir gern schon vor diesem Termin ein Journal / Tagebuch / Notizbuch. Wähle ein Format und eine Papierstärke, die dich ansprechen. Ich selbst nutze als Journal gern die punktkarierten Notizbücher von Leuchtturm im A4- oder A5-Format mit einer Papierstärke von 100 oder 120 g.  <b>Startschuss für den Co-Working-Raum</b> Ab nun hast du jeden Tag die Möglichkeit, im Co-Working-Raum auf Zoom mit den anderen zu arbeiten. Wir arbeiten im Rhythmus 45/15, also 45 Minuten schreiben, 15 Minuten Pause. Zweimal täglich – um 11:45 und 19:45 Uhr – gibt's die Möglichkeit zu einem längeren Austausch: zum Plaudern, zum Fragen stellen oder einfach zum Zuhören.
Samstag, 4. Oktober	9 bis 12 Uhr 17 bis 20 Uhr	<b>Schreibwochenende mit Nina</b> An diesem Wochenende moderiert Nina jeden Tag am Vormittag und am Abend das Co-Working samt den Austauschrunden. Schau, dass du dabei bist – vielleicht magst du dir dieses Wochenende
Sonntag,		

5. Oktober	9 bis 12 Uhr 17 bis 20 Uhr 	bewusst freihalten und ein Power-Wochenende einlegen. Und wenn du magst, kannst du natürlich auch abseits der moderierten Zeiten im Co-Working an deinem Schreibprojekt arbeiten. Volle Kraft voran! 😊
Samstag, 18. Oktober	14:30 bis 17:30 Uhr 	<b>Workshop   Dein Zeit- und Arbeitsplan – Austausch und Fragen</b> Du hast den Online-Kurs durchgearbeitet und deinen Zeit- und Arbeitsplan erstellt – wunderbar! In diesem Workshop hast du die Gelegenheit, deinen Plan gemeinsam mit mir und der Gruppe anzuschauen. Du bekommst Feedback, kannst Fragen stellen und wir überlegen gemeinsam, wo du noch etwas nachjustieren solltest. Ziel des Abends ist es, dass du mit einem gut abgestimmten, realistischen Plan weiterarbeitest – und mit dem Gefühl, nicht allein damit zu sein.
Freitag, 31. Oktober	19 bis 20:30 Uhr 	<b>Workshop   Journaling, Selbstfürsorge und Selbstregulation</b> In diesem Workshop ist Zeit zum Durchatmen, zum Innehalten und für Austausch. Wir starten mit einfachen Übungen zur Selbstregulation, danach folgt eine Journaling-Einheit, ausgehend von einem Impuls zur Selbstfürsorge. Du schreibst in deinem Tempo – ganz ohne Leistungsdruck. Tipp: Schau dir im Vorfeld die Webinaraufzeichnung „Nervensystemwissen und -übungen“ auf der Lernplattform an.
<b>November</b>		
Freitag, 8. November	17 bis 20 Uhr 	<b>Workshop   ChatGPT als Sparringspartner – Chancen, Hürden und Stolpersteine</b> In diesem Workshop schauen wir uns an, wie dich ChatGPT beim Schreiben deiner Arbeit sinnvoll unterstützen kann – etwa als Sparringspartner, beim Strukturieren deiner Gedanken und beim Schreiben. ChatGPT kann dich unterstützen, mit der KI kannst du dich aber auch ruckzuck in eine Schreibblockade hineinmanövrieren. In diesem Workshop steht der gemeinsame Austausch im Vordergrund. Bitte beachte die Regelungen deiner Hochschule zum Einsatz von KI.
Sonntag, 23. November	18 bis 24 Uhr 	<b>Schreibnacht mit Nina</b> Um 18 Uhr plant Nina erst einmal wieder mit euch den Abend, danach geht's los. Um 23:45 Uhr gibt es eine Austauschrunde.
Sonntag, 30. November	18 bis 20 Uhr 	<b>Abschlussrunde   Gemeinsames Fazit und Feiern</b> Zum Abschluss nehmen wir uns Zeit, um gemeinsam zurückzublicken: Wo stehst du gerade mit deinem Schreibprojekt? Was hast du in den letzten Wochen geschafft? Was hat dich gestärkt oder weitergebracht? Und was nimmst du aus der Schreibgruppe mit? Ich freue mich, wenn du beim Abschlusstreffen dabei bist!