

**Herbst-Schreibgruppe
27. September bis 6. Jänner 2024 | 12 Wochen + 2 Wochen
Aktualisiertes Programm**

Die mit einem Sternchen (*) gekennzeichneten Workshops und Webinare werden aufgezeichnet, so dass du sie auch später auf der Lernplattform Elopape anschauen kannst.

September		
Freitag, 27. September	18 bis 21:30 Uhr	Motivationskick-off Mit Schwung und Strategie zum Ziel* Mach mit, lerne die Gruppe und mich kennen. Hole dir erste Planungsinputs und Motivation für die nächsten zwölf Wochen! Bitte besorge dir 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 Gramm. Wenn du bereits ein Journal / Tagebuch führst, kannst du das natürlich einfach weinternutzen.
Samstag, 28. September	9 bis 12 Uhr	Co-Working inkl. Austauschrunde mit Nina (Assistentin) Wenn du keine Zeit zum Co-Working hast, kannst du gerne auch nur zur Austauschrunde am Ende, also um 11:45 Uhr, kommen.
	ab 16 Uhr	Erste Möglichkeit zum Co-Working mit der Gruppe Ab nun hast du jeden Tag die Möglichkeit zum Co-Working, und zwar von 6 bis 12 Uhr und von 16 bis 24 Uhr. 😊 Nur an den Tagen, an denen es eine Schreibnacht gibt, entfällt das nachmittägliche Co-Working.
	18 bis 19:30 Uhr	Workshop Freewriting – Schreib dich frei!* Freewriting ist eine gute Methode, wenn du angestrengt bist oder dich unter Druck oder blockiert fühlst und Entlastung brauchst. Freewriting kann dir auch dabei helfen, herauszufinden, warum dich etwas belastet, wo es hakt und was du brauchst, damit es dir wieder besser oder sogar gut geht. Ich selbst praktiziere diese Methode seit vielen Jahren. Gemeinsam werden wir erkunden, wie du Freewriting in deinen Alltag integrieren kannst und wie es dich parallel zum Schreiben deiner Uni-Arbeit auf mentaler Ebene unterstützen kann.
Sonntag, 29. September	18 bis 20 Uhr	Co-Working inkl. Austauschrunde mit Nina (Assistentin)
Montag, 30. September	18 bis 19:30 Uhr	Workshop Mit Selbstregulationsübungen zu mehr Balance* Das Schreiben einer Uni-Arbeit ist immer eine herausfordernde Aufgabe. Wenn du parallel dazu noch einen Job hast, familiäre Verpflichtungen erfüllen musst oder „Päckchen“ (Traumafolgen,

		<p>Depressionen, Ängste, ADHS, Migräne etc.) mit dir trägst, kann es leicht passieren, dass du dich unter Druck oder erschöpft fühlst. In dem Workshop mit Tanja Mayer lernst du Hebel kennen, wie du Zuständen wie diesen wirksam begegnest. Tanja zeigt dir, wie du dein Nervensystem selbst regulieren kannst. Sie führt dich in das Thema „Nervensystemregulation“ ein und zeigt dir einige besonders wirksame Übungen. Darüber hinaus erfährst du, wie und warum diese Übungen wirken und wie du langfristig davon profitieren kannst.</p> <p>In der Folge hast du die Möglichkeit, jeweils montags um 20 Uhr an Tanjas kostenlosen 30-minütigen Übungsabenden teilzunehmen. Tanja ist zertifizierte SOS-Trainerin nach Kati Bohnet und Traumafachberaterin in Ausbildung. Website: https://tanjamayer.de/s-o-s-ubungen/</p>
Oktober		
Dienstag, 8. Oktober	18 bis 21 Uhr	<p>Planungsworkshop Dein Schreibprojekt und du*</p> <p>In dem Workshop erstellst du mit meiner Unterstützung einen genauen Plan für die nächsten Wochen. Wir achten dabei auch auf das, was sonst gerade in deinem Leben alles los ist (Job, Familie, Gesundheit etc.), machen also einen Plan, der genau auf dich zugeschnitten ist und bei dem auch die Selbstfürsorge nicht zu kurz kommt.</p>
Freitag, 18. Oktober	18 bis 24 Uhr	<p>Schreibnacht (Co-Working) mit Nina</p> <p>Um 18 Uhr plant Nina erst einmal mit euch den Abend, danach geht's los! Um 23:45 Uhr gibt es eine abschließende Austauschrunde. Achtung: An diesem Tag findet ausnahmsweise ab 16 Uhr kein Co-Working statt!</p>
Dienstag, 29. Oktober	18 bis 21 Uhr	<p>Workshop Vom Kopf aufs Papier!*</p> <p>Du hast jede Menge Literatur gelesen, aber es fällt dir schwer, all das Wissen zu Papier zu bringen? In diesem Workshop zeige ich dir, wie du deine Gedanken ordnen und leichter ins Schreiben kommst.</p>
Donnerstag, 31. Oktober	7:45 bis 8:30 Uhr	<p>Workshop Starte kraftvoll in den Tag: Selbstregulationsübungen und Journaling*</p> <p>Wir beginnen mit ein paar Wohlfühlübungen zur Stabilisierung unseres Nervensystems. Danach machen wir eine kurze Journaling-Einheit, und zwar ausgehend von einem Input, der deinen Zugang zur Selbstfürsorge stärkt.</p>
November		
Samstag, 2. November	15 bis 17:30 Uhr	<p>Workshop Fit für die Uni-Arbeit! Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens und Schreibens (Teil 1)*</p> <p>Die Themen: Die grundlegende Haltung beim wissenschaftlichen Arbeiten (Umfang der Recherche, kritischer Zugang, Prinzipien der Nachprüfbarkeit und Nachvollziehbarkeit) und das Exposé als erster Meilenstein im Arbeitsprozess Bitte schau dir vor dem Workshop die Videos zum Thema „Exposé“ auf der Lernplattform an, wenn du das noch nicht</p>

		getan hast. Und mach mit, auch wenn du bereits ein Exposé geschrieben hast!
Samstag, 9. November	10 bis 13:30 Uhr	Workshop Raus aus dem Aufschieben! Motivationsprobleme und Lösungen* In diesem Workshop zeige ich dir, welche vielfältigen (und übrigens oft auch miteinander verwobenen) Ursachen Motivationsprobleme und Schreibblockaden haben können und welche Lösungsmöglichkeiten es gibt. Der Workshop bietet Raum für offene Diskussionen und den Austausch von Erfahrungen.
Dienstag, 19. November	18 bis 20 Uhr	Workshop Fit für die Uni-Arbeit! Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens und Schreibens (Teil 2)* Die Themen: Literaturrecherche, Literatúrauswahl und Literaturverwaltung
Schreibwochenende Ein Wochenende für dich und deine Uni-Arbeit!		
Freitag, 22. November	18 bis 24 Uhr	Schreibnacht (Co-Working) mit Nina Um 18 Uhr plant Nina erst einmal mit euch den Abend, danach geht's los! Um 23:45 Uhr gibt es eine abschließende Austauschrunde. An diesem Tag ist ausnahmsweise ab 16 Uhr kein Co-Working. Am Samstag und am Sonntag kannst du gerne auch schon um 6 Uhr starten und am Abend in die Nacht hinein mit der Gruppe arbeiten.
Samstag, 23. November	9 bis 12 Uhr 16 bis 20 Uhr	Co-Working mit Nina
Sonntag, 24. November	9 bis 12 Uhr 16 bis 20 Uhr	Co-Working mit Nina
Dienstag, 26. November	18 bis 21 Uhr	Workshop Eigenständig formulieren statt plagiiere*n* In diesem Workshop beschäftigen wir uns zuerst mit der Frage, was denn überhaupt ein Plagiat ist, welche Plagiatsformen es gibt und warum Studierende manchmal Gefahr laufen, zu plagieren. Auch auf das richtige Zitieren werden wir zu sprechen kommen. Danach zeige ich dir im Praxisteil, wie du eigenständig Texte formulierst und dabei auch noch dein Schreibtempo erhöhen kannst.
Samstag, 30. November	15 bis 17:30 Uhr	Workshop Fit für die Uni-Arbeit! Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens und Schreibens (Teil 3)* Die Themen: Der Leseprozess, exzerpieren und ins Schreiben kommen
Dezember		
Dienstag, 3. Dezember	18:30 bis 20:30 Uhr	Workshop Hilfe, ich werde nicht rechtzeitig fertig!* Du merkst, dass es zeitlich mit der Abgabe deiner Arbeit sehr eng wird oder, dass du den Abgabetermin nicht einhalten kannst? Du gerätst deshalb unter starken Druck oder gar in intensive Zustände der Überforderung? In diesem Workshop befassen wir uns mit genau dieser Situation. Ich kann dir vorab schon sagen: Oft gibt es mehr Hebel und Wege als du denkst!

Schreibwochenende

Samstag, 7. Dezember	18 bis 24 Uhr	Schreibnacht (Co-Working) mit Nina Um 18 Uhr plant Nina erst einmal mit euch den Abend, danach geht's los! Um 23:45 Uhr gibt es eine abschließende Austauschrunde.
Freitag, 13. Dezember	19 bis ca. 21 Uhr	Austauschrunde mit Huberta* Keine Schlussrunde, da wir in die Verlängerung gehen! An diesem Abend schauen wir, wo jede/-r gerade steht und was ihr braucht, um in den nächsten Wochen gut voranzukommen.
Montag, 6. Jänner		Ende der Schreibgruppe

Stand: 20.10.2024