

ANTJE RIES
HENDRIK EULBERG

GIB ENDLICH AB!

DIE ABSCHLUSSARBEIT
ERFOLGREICH FERTIGSTELLEN





Studieren im Quadrat

Was bedeutet Studieren im Quadrat?

Erfolgreich studieren, das ist leichter gesagt als getan. Denn zwischen Hörsaal, Bibliothek und Prüfungen gibt es im Studi-Alltag so manche Herausforderung zu meistern. Die UVK-Reihe »Studieren im Quadrat« hilft Ihnen dabei, in allen Lebenslagen cool zu bleiben – vom Praktikum über die Studienkrise bis hin zur Gründung des ersten Start-ups. Also keine Sorge, die bunten Bücher stehen Ihnen bei Fragen rund ums Studium bei.

Bislang sind erschienen:

- Beruf und Studium: Büffeln nach Feierabend
- Don't Panic! Studienabbruch als Chance
- Erfolgreich gründen: Start-Up im Studium
- Gechillt und entspannt durchs Studium
- Los geht's: Mein Berufseinstig
- Mein Praktikum: Bewerben, einsteigen, aufsteigen
- Stay cool: Überzeugend präsentieren im Studium
- Vom Studenten zum Chef

Antje Ries, Hendrik Eulberg



Studieren im Quadrat

Gib endlich ab!

Die Abschlussarbeit erfolgreich fertigstellen

UVK Verlag · München

Antje Ries hat BWL, Germanistik und Soziologie studiert und in über 10 Jahren Unternehmensberatung Projektmanagement von der Pike auf gelernt. Sie ist Geschäftsführerin des Unternehmens WissenReich Bildung & Consulting und kombiniert erfolgreich Betriebswirtschaft, Projektmanagement und Erwachsenenbildung ... *weil Wissen erfolgreich macht.*

Hendrik Eulberg hat Psychologie an der Universität Trier studiert. Während seines Masterabschlusses sowie durch seine Mitarbeit in der Abteilung für Hochbegabtenforschung und -förderung setzte er seinen Schwerpunkt auf die Gebiete der Pädagogischen und der Klinischen Psychologie und arbeitet seit 2018 als Psychologe in der Forensischen Psychiatrie.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-7398-3004-9 (Print)

ISBN 978-3-7398-8004-4 (E-PUB)

ISBN 978-3-7398-0502-3 (E-PDF)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© UVK Verlag 2020 – ein Unternehmen der Narr Francke Attempto Verlag GmbH + Co. KG
Dischingerweg 5, 72070 Tübingen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Narr Francke Attempto Verlag GmbH + Co. KG

Dischingerweg 5 · 72070 Tübingen

info@narr.de

www.narr.de

Vorwort

Die Abschlussarbeit stellt das umfangreichste und zumeist bedeutendste Projekt im gesamten Studium dar. Nicht immer gelingt es, die zur Verfügung stehende Zeit, die eigenen und manchmal auch fremden Ressourcen, die vom Betreuer der Arbeit erwartete Qualität und die eigene Zielsetzung im Blick zu behalten. Werkzeuge des Projektmanagements, z.B. ein Projektplan, können dabei helfen, die Abschlussarbeit erfolgreich fertig zu stellen.

Aber auch der beste Projektplan wird nur ein solcher bleiben, wenn die eigene Motivation und Antriebskraft fehlen, das Projekt anzugehen und auch tatsächlich abzuschließen. Wer kennt ihn nicht – den inneren Schweinehund? Gerade in der stressigen Endphase des Studiums ist er ein altbekannter und häufiger Begleiter vieler Studierender.

Aus diesem Grund gliedert sich der vorliegende Studienratgeber in zwei Teile:

■ ***Teil 1: Organisiert das Ziel erreichen!***

■ ***Teil 2: Motiviert das Ziel erreichen!***

Die gewählte Form soll Ihnen aus zweierlei Sicht beim Anfertigen Ihrer Abschlussarbeit helfen – je nach dem, was Sie gerade benötigen, können Sie sich so mal mehr auf das eine und mal mehr auf das andere Thema beziehen. Die beiden Abschnitte bauen nicht aufeinander auf und müssen daher auch nicht in einer bestimmten Reihenfolge gelesen werden.

6 Vorwort

Der erste Abschnitt vermittelt anschaulich, wie mit Hilfe von Projektmanagement-Tools die Abschlussarbeit begonnen, geplant und abgeschlossen werden kann. Dazu werden Planungswerkzeuge aus dem Projektmanagement vorgestellt und deren Einsatzmöglichkeiten für die Abschlussarbeit mit Beispielen aus der Praxis erläutert.

Der zweite Abschnitt befasst sich mit psychologischen Aspekten, die häufig als Hindernisse im Schreibprozess der Abschlussarbeit auftauchen und so den erfolgreichen Abschluss verzögern. Dabei werden bekannte Phänomene wie der „innere Schweinehund“ und die „Aufschieberitis“ unter Bezugnahme auf psychologische Modelle vorgestellt und erklärt. Anhand dieser Erklärungen werden Möglichkeiten für gegensteuernde Maßnahmen aufgezeigt und praxisnahe Tipps abgeleitet, wie man den inneren Widerstand überwinden und die Abschlussarbeit endlich abschließen kann. Zudem erfolgt ein Blick auf die emotionalen Aspekte, die mit dem Ende des Studiums und den Aufbruch in ein neues Kapitel verbunden sind.

Das Buch richtet sich an Studierende aller Studienfächer, die mitten im Studium sind und sich bereits auf die bald anstehende Abschlussarbeit vorbereiten wollen. Genauso wie an diejenigen, die bereits vor der großen Herausforderung eine Abschlussarbeit zu schreiben stehen und auf der Suche nach einer praxisnahen und gleichermaßen konkreten Hilfestellung sind.

Unser ganz besonderer Dank gilt *Dejan Toscano*. Er studiert an der International School of Management (ISM) in Frankfurt a. M. das Fach International Management im 6. Semester und hat gerade seine Abschlussarbeit erfolgreich fertiggestellt. Im Rahmen einer studentischen Assistenz hat er dieses Buchprojekt mit viel Fleiß, Elan, tollen Ideen und praktischer Erfahrung unterstützt.

Darüber hinaus danken wir besonders *Candy Hobrecht*, die mit ihren kreativen Ideen die theoretischen Inhalte visuell aufbereitet und dieses Buch mit Grafiken ausgestattet hat.

Unser Dank gilt außerdem den vielen Studierenden, die uns im Rahmen unserer Tätigkeiten mit ihrem regen Interesse an der Thematik, ihren vielen Fragen und den nützlichen Tipps überhaupt erst auf die Idee zu diesem Ratgeber gebracht haben.

Gute Argumente, die Abschlussarbeit endlich anzufangen, fertigzustellen und schließlich abzugeben? Dann los! Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Ratgebers und viel Erfolg mit Ihrer Abschlussarbeit.

Frankfurt a. M., im Januar 2020

Antje Ries und Hendrik Eulberg

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Organisiert das Ziel erreichen!	13
1 Die Abschlussarbeit als Projekt verstehen	15
Was ist ein Projekt?	16
Was ist die Zielsetzung des Projekts?	21
Wer sind die Stakeholder des Projekts?	24
In welche Phasen gliedert sich das Projekt?	28
2 Die Abschlussarbeit definieren	31
Was gehört in den Projektsteckbrief?	32
3 Die Abschlussarbeit planen	45
Wie lassen sich Ideen für mögliche Projektbausteine sammeln?	46
Wie lässt sich das Projekt strukturieren?	50
Wie lässt sich der zeitliche Ablauf des Projekts planen?	54
Wie lassen sich die verfügbaren Ressourcen planen?	58
4 Die Abschlussarbeit durchführen	65
Wie lässt sich der Projektfortschritt kontrollieren?	65

10 Inhaltsverzeichnis

Wie lässt sich ein Projekt steuern?	70
5 Die Abschlussarbeit abschließen	81
Wie kann der Projekterfolg bewertet werden?	82
Wie kann der Projekterfolg veröffentlicht werden?.....	89
Teil 2: Motiviert das Ziel erreichen!.....	91
1 Das Phänomen „Aufschieben“	97
Wie wirkt sich Aufschieben aus?.....	97
Was sind die Konsequenzen des Aufschiebens?.....	101
Was sind die Ursachen für typisches Aufschiebeverhalten?.....	102
Bedeutet Aufschieben gleich Prokrastination?	107
Was bedeutet das für die Abschlussarbeit?.....	109
2 Der lange Weg von der Zielsetzung bis zur Zielerreichung.....	112
Was ist Motivation?.....	112
Reicht Motivation allein für die Erreichung von Zielen aus?	115
Warum man den Rubikon erst überschreiten muss!.....	118
Gehört Aufschieben einfach dazu?	126

3	Tipps und Tricks für das entspannte Verfassen der Abschlussarbeit	129
	Wie fange ich an? – Den inneren Schweinehund überwinden	134
	Wie bleibe ich dran? – Aufschieberitis besiegen und den Fokus behalten.....	155
	Wie gebe ich endlich ab? – Sich mit dem Ende des Studiums beschäftigen	166
	Literaturhinweise.....	171
	Onlinequellen	175
	Index.....	177

Teil 1

Organisiert das Ziel erreichen!

von Antje Ries

„Projektmanagement ist die Kunst, mit zehn Fingern elf Korken unter Wasser zu halten.“

Quelle: Gerhard Pews

1 Die Abschlussarbeit als Projekt verstehen

Sie können sich daran erinnern, als ob es erst gestern gewesen wäre: Sie haben sich für Ihr Studium eingeschrieben, haben eine neue, vielleicht sogar Ihre erste eigene Wohnung in einer neuen Stadt bezogen und voller Erwartung, Spannung und Tatendrang die ersten Univorlesungen besucht. Es folgten jede Menge Seminare, Hausarbeiten, schriftliche wie mündliche Prüfungen und sicherlich auch die ein oder andere nette Party. Und nun ist es soweit. Die Zeit verging wie im Flug und Ihre Abschlussarbeit steht bevor.

Innerhalb einer gesetzten Frist sollen Sie zu einem komplexen Thema recherchieren, forschen und sich eine eigene Meinung bilden. Dazu müssen Sie fremde, meist wenig triviale Literatur wälzen, eine Forschungsfrage aufstellen, ein passendes Forschungsdesign entwickeln und möglichst aussagekräftige Ergebnisse und Erkenntnisse ableiten. Aber wie?

Schon die Themenfindung stürzt Sie in eine mittelschwere Sinnkrise, die Suche nach einem Betreuer gestaltet sich schwieriger als die samstägliche Parkplatzsuche bei IKEA und wissenschaftliches Schreiben geht Ihnen nach wie vor nicht leicht von der Hand.

Verstehen Sie Ihre Abschlussarbeit als ein Projekt! Genauer gesagt: ein Studienprojekt. Mit dieser Erkenntnis verschaffen Sie sich Zugang zu einer umfangreichen Palette an Methoden und Werkzeugen aus dem Projektmanagement. Diese können Ihnen dabei helfen, das Anfertigen Ihrer Abschlussarbeit optimal zu strukturieren und effizient zu organisieren.

16 Organisiert das Ziel erreichen!

Im ersten Kapitel lernen Sie, was ein Projekt ist und warum sich die Definition dessen eins zu eins auf Ihre Abschlussarbeit übertragen lässt. Sie lernen das Projektdreieck kennen und werden feststellen, dass es nicht immer gelingt, Ziel, Ressourcen und Zeit optimal zu gestalten. Grundlegende Projektelemente wie Zielsetzung, Stakeholder, Projektteam und Projektphasen werden erklärt und anhand von Beispielen auf Ihre Abschlussarbeit übertragen.

Was ist ein Projekt?

Ein Projekt ist eine in sich abgeschlossene Aufgabe, die nicht als Routinetätigkeit geleistet werden kann. Jedes weitere Projekt, auch wenn es dieselbe Ausgangslage oder eine ähnliche Zielsetzung hat, wird sich in seiner Art und Weise unterscheiden. Jedes Projekt ist:

- Einmalig, und in dieser Form und Konstellation nicht wiederholbar.
- Neuartig, dadurch komplex und durch vielerlei Unsicherheiten begleitet.
- In sich abgeschlossen, das heißt zeitlich begrenzt durch einen definierten Anfang und ein definiertes Ende.
- Zielorientiert; es verfolgt einen speziellen Zweck, für den Ziele definiert werden.
- Projektspezifisch organisiert; es gilt verschiedene Interessensgruppen zu befriedigen und die Arbeit findet häufig im Team statt.

Darüber hinaus werden für jedes Projekt besondere Ressourcen benötigt (z.B. Zeit, Geld, Menschen, Technik, Hardware, Software etc.), die zumeist endlich und nur begrenzt verfügbar sind. Besonderes Augenmerk ist auf die Ressource Mensch zu legen, denn in nahezu jedem Projekt kommen Menschen aus unterschiedlichen Bereichen, Abteilungen oder Institutionen zusammen und bilden

ein Projektteam oder eine Arbeitsgruppe. Sie bringen unterschiedliche fachliche Expertise, die aus verschiedenen Perspektiven und Fachrichtungen herrührt, mit ein und erarbeiten gemeinsam im Projekt eine Lösung für ein gestelltes Problem. Aus diesem Grund sind arbeitsteilige Prozesse und eine intensive (gemeinsame) Planung des Projekts erforderlich. Es gilt, Verantwortlichkeiten für die Dauer des Projekts festzulegen und das Projekt an sich – neben der eigentlichen Projektarbeit – zu koordinieren.

Ihr Projekt „Abschlussarbeit“ ist also nichts Alltägliches. Es ist keine Standardaufgabe, die Sie im Rahmen Ihrer täglichen Routine ohne besondere Aufmerksamkeit durchführen können. Jedes Projekt ist eine neue Herausforderung. Das bedeutet, dass die Arbeit an einem Projekt besonders in den frühen Projektphasen häufig durch Unsicherheiten geprägt ist. Das ist keine Problematik, mit der Sie alleine dastehen und die Sie in besonderem Maße trifft, sondern liegt in der Natur der Sache und gehört zum normalen Projektverlauf dazu. Machen Sie sich dessen bewusst.

Erst mit fortschreitender Projektdurchführung wächst Ihr Wissen über den Gegenstand des Projekts, das heißt über Ihre wissenschaftliche Fragestellung. Durch schrittweises Verfeinern wird sich Ihr Blick für die Projektdetails schärfen und Ihre Vorstellung von der zu entwickelnden Lösung und der Antwort auf die von Ihnen aufgestellte These wird erst allmählich klarer.

Neben dem Faktor Unsicherheit sind Neuartigkeit und Komplexität die Hauptfaktoren, welche Ihr Projekt „Abschlussarbeit“ zunächst so schwierig erscheinen lassen. Diese ergeben sich aus den Determinanten, die ein jedes Projekt ausmachen und sich mit Hilfe des sogenannten magischen Projektdreiecks aufzeigen lassen. Das Projektdreieck definiert sich über die drei Ecken Ziel, Ressourcen und Zeit.