

First Aid for Writer's Block

Three Essential Rules for Writing Your Dissertation

Writing a dissertation is a demanding task—not only intellectually, but emotionally as well. It's completely normal to hit a point where the words don't come and progress feels out of reach. Writer's block is not a sign of failure; it's a common part of the academic journey.

This short guide offers a practical starting point to help you get back into the flow of writing. These three simple yet effective rules are designed to reduce pressure, rebuild motivation, and support steady progress—even on the tough days.

1) Start with the easiest

For example, add the text of a report you had to write. Add experimental sections from publications or from a bachelor or master thesis, you supervised. Then start to adapt the texts. You can also use your own publications considering a few rules (see [TUM Citation Guide](#) or the short guide of our faculty).

2) Write something every day

Write a little bit every day, even if you can only write a few sentences. This is important so that you keep the flow of writing.

3) Take notes

Whenever something comes into your mind, which has to go into your thesis, put the thought at the appropriate place. You can detail it later.

If you have a writer's block or further questions, you are welcome to contact Yvonne Traa by e-mail (yvonne.traa@itc.uni-stuttgart.de), phone (0711 685 64061) or in person.

Erste Hilfe bei Schreibblockaden

Drei wichtige Regeln zum Schreiben der Dissertation

Eine Dissertation zu schreiben ist eine anspruchsvolle Aufgabe – nicht nur inhaltlich, sondern auch mental. Viele geraten irgendwann in eine Phase, in der das Schreiben stockt und der Kopf scheinbar leer ist. Schreibblockaden gehören in dieser intensiven Zeit fast schon zum Alltag. Doch sie sind kein Zeichen des Scheiterns, sondern ein natürlicher Teil des wissenschaftlichen Arbeitens.

Diese kurze Schreibhilfe möchte einen ersten, pragmatischen Zugang bieten, um wieder in den Schreibfluss zu finden. Drei einfache, aber wirkungsvolle Regeln können helfen, den Druck zu mindern, die eigene Motivation neu zu aktivieren und Schritt für Schritt weiterzukommen – auch dann, wenn es schwerfällt.

1) Beginnen Sie mit dem Einfachsten

Fügen Sie zum Beispiel den Text eines Berichts hinzu, den Sie schreiben mussten. Fügen Sie experimentelle Abschnitte aus Veröffentlichungen oder aus einer Bachelor- oder Masterarbeit hinzu, die Sie betreut haben. Dann fangen Sie an, die Texte anzupassen. Sie können auch Ihre eigenen Publikationen verwenden, wenn Sie einige Regeln beachten (siehe [TUM-Zitierleitfaden](#) oder die Kurzanleitung unserer Fakultät).

2) Schreiben Sie jeden Tag etwas

Schreiben Sie jeden Tag eine Kleinigkeit, auch wenn Sie nur ein paar Sätze schreiben können. Das ist wichtig, damit Sie den Schreibfluss beibehalten.

3) Machen Sie sich Notizen

Wann immer Ihnen etwas in den Sinn kommt, das in Ihre Arbeit einfließen soll, schreiben Sie den Gedanken an die entsprechende Stelle. Sie können ihn später detailliert ausführen.

Wenn Sie eine Schreibblockade oder weitere Fragen haben, können Sie sich gerne an Yvonne Traa wenden. Das geht persönlich, per E-Mail (yvonne.traa@itc.uni-stuttgart.de) oder telefonisch (0711 685 64061).