

utb.

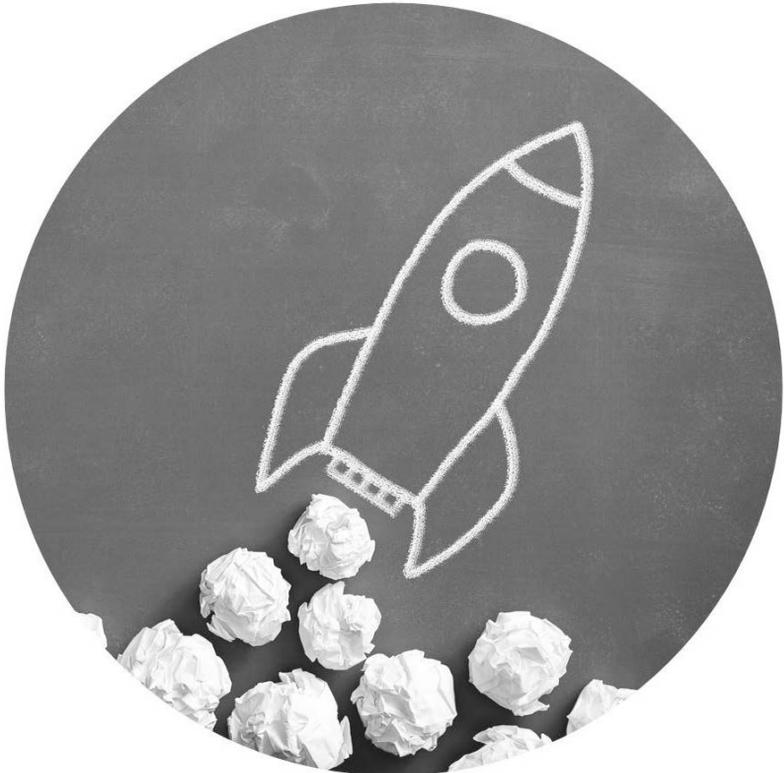
Martin Heitmann

Clever zur Abschlussarbeit



Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Böhlau Verlag · Wien · Köln · Weimar
Verlag Barbara Budrich · Opladen · Toronto
facultas · Wien
Wilhelm Fink · Paderborn
A. Francke Verlag · Tübingen
Haupt Verlag · Bern
Verlag Julius Klinkhardt · Bad Heilbrunn
Mohr Siebeck · Tübingen
Ernst Reinhardt Verlag · München
Ferdinand Schöningh · Paderborn
Eugen Ulmer Verlag · Stuttgart
UVK Verlag · München
Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen
Waxmann · Münster · New York
wbv Publikation · Bielefeld



Martin Heitmann

Clever zur Abschlussarbeit

für Bachelor- und Masterstudierende
der BWL

UVK Verlag · München



Dr. Martin Heitmann

ist promovierter Wirtschaftswissenschaftler und verfügt über jahrelange und hochschulübergreifende Erfahrung in der Betreuung wissenschaftlicher Abschlussarbeiten.

Online-Angebote oder elektronische Ausgaben sind erhältlich unter www.utb-shop.de

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.

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 2019 – ein Unternehmen der Narr Francke Attempto Verlag GmbH & Co. KG

Lektorat: Rainer Berger, München
Einbandgestaltung: Atelier Reichert, Stuttgart
Einbandmotiv: © ThomasVogel – iStock
Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

UVK Verlag
Nymphenburger Str. 48
80335 München
Telefon: 089/452174-66

Narr Francke Attempto Verlag GmbH & Co. KG
Dischingerweg 5
72070 Tübingen
Telefon: 07071/9797-0

www.narr.de

UTB-Nr. 5125
ISBN 978-3-8252-5125-3

»Schreiben ist hart;
man kommt nur schwer dahinter,
wann man aufhören muss.«

Sir Peter Ustinov

Vorwort

Das Studium der BWL hat so manche Höhen und Tiefen. Für den einen oder die andere manifestieren sich diese in Form bestimmter Fächer, Hörsäle, Dozenten oder vielleicht auch dem allgemeinen Alltag. Die meisten Studierenden ziehen das Studium trotzdem bis zum Ende durch. Das spricht schon einmal für ein Überwiegen der Höhen. Trotzdem graut es vielen zum Schluss des Studiums vor der Abschlussarbeit. Für die einen ist dies die Bachelorarbeit, für andere bereits die Masterarbeit.

Ist dann das Ende des Studiums und damit die Abschlussarbeit in Sichtweite, stellen sich auf einmal viele Fragen: „Wie soll ich das bloß schaffen?“, „Was wird von mir erwartet?“, „Warum ist das so anders als alles, was ich vorher im Studium gelernt habe?“ Und ganz häufig kommt die Frage: „Wie soll ich bloß so viele Seiten füllen?“ Die gute Nachricht ist: Es ist an sich ganz einfach. Vieles lässt sich systematisch erarbeiten. Der mysteriöse Nimbus um die Abschlussarbeit lässt sich gezielt reduzieren. Hierfür gibt es unzählige Hilfestellungen, die aber anfangs oft noch unbekannt sind. Dieses Buch hilft bei der Erstellung der Abschlussarbeit, indem es Schritt für Schritt die Herausforderungen und mögliche Lösungsansätze vorstellt.

Eine betriebswirtschaftliche Abschlussarbeit ist
in den meisten Teildisziplinen nichts anderes als eine
umfangreiche Fleißarbeit.

Ich selbst habe diese Erfahrung im Rahmen eigener Arbeiten gemacht und es auch immer wieder bei der Betreuung von Studierenden erleben können. Trotzdem denken viele Studierende immer

noch, dass eine Abschlussarbeit eine besondere Form der Genialität erfordern würde. Im Endeffekt wäre das sicherlich schön und für manche Korrektorin auch spannender zu lesen, aber dennoch bleibt es eine akademische Übung. Und diese Übung dient dem Zweck, dass Sie nachweisen, ob Sie ein wissenschaftliches Thema sauber, das heißt nach geltenden inhaltlichen und methodischen Anforderungen, bearbeiten und selbständig zu einem analytisch hergeleiteten Urteil kommen können.

Die wirkliche Herausforderung besteht anfangs eher darin, sich darüber klar zu werden, was alles vor einem liegt.

Die Vorstellung ist bei vielen Studierenden eher etwas diffus und geht in die Richtung einer umfassenden Lektüre, einer wie auch immer gearteten Erhebung und eines langwierigen Schreibprozesses. Jeder dieser Aspekte ist wichtig, aber dennoch stellen sie nur einen Teil dessen dar, was eine betriebswirtschaftliche Abschlussarbeit ausmacht.

Die Abschlussarbeit ist kein Hexenwerk!

Dieses Buch soll für Sie gleichermaßen Anleitung und auch Bestärkung sein. Eine Anleitung finden Sie in den nachfolgenden Kapiteln. Schritt für Schritt wird Ihnen gezeigt, welche Herausforderungen auf Sie zukommen können und Sie finden hierzu Hilfestellungen. Zudem sollen Sie bestärkt werden. Die Abschlussarbeit ist alles andere als ein Hexenwerk. Und auch – das sei ganz offen vorweggenommen – wenn die Bewertung einer Abschlussarbeit in den meisten Fällen subjektiv durch den Gutachter geprägt ist, beziehen sich die meisten Bewertungskriterien doch auf nachvollziehbare Eigenschaften Ihrer Arbeit. Insofern können Sie deutlich entspannter der Abschlussarbeit und deren Bewertung entgegensehen, wenn Sie systematisch vorgehen. Genau dabei wird Ihnen dieses Buch helfen.

Können Sie dieses Buch als Blaupause für jede Bachelor- oder Masterarbeit verwenden?

Das wäre natürlich schön. Und für die meisten Abschlussarbeiten sind die Beschreibungen zutreffend. Dies gilt insbesondere für Arbeiten in Teildisziplinen wie Marketing, Innovationsmanagement, Technologiemanagement, Strategisches Management u.v.m. Es gibt aber auch Teildisziplinen und Fachgebiete, deren Anforderungen deutlich abweichen. Es mag beispielsweise sein, dass im Rahmen einer Arbeit an einem Fachgebiet für Finanzierung neue Finanzierungsmodelle untersucht werden und wesentliche Anteile der Abschlussarbeit in Form mathematischer Beweisführungen zu erbringen sind. In diesen Fällen empfiehlt sich eine abgewandelte Vorgehensweise. Dies ergibt sich aber aus den Gesprächen mit Ihrer Betreuerin und Sie erhalten dann im Normalfall ebenfalls Hilfestellung für eine derartige Abschlussarbeit.

Was erwartet Sie nun in diesem Buch?

In den ersten Kapiteln widmen wir uns den Herausforderungen, denen Sie gegenüberstehen, der Themensuche und der Frage, wie eine Arbeit sinnvoll gliedert werden kann. Schon an dieser Stelle können Sie sich das Leben unnötig schwer machen. Das sollten Sie dringend vermeiden. Strukturelle Defizite im Aufbau der Arbeit werden sich negativ durch die ganze Abschlussarbeit ziehen.

Sobald Ihnen bewusst ist, wie Sie Ihre Arbeit sinnhaft strukturieren, stellt sich die Frage, wie und wo Sie umfassend Literatur recherchieren können. Es ist normalerweise nicht ausreichend, eine der bekannten Suchmaschinen aufzurufen und schlicht das Thema der Abschlussarbeit einzugeben. Daher sehen wir uns zusammen an, welche Quellen wissenschaftlicher Texte es gibt, wie der Zugang funktioniert und wie in diesen recherchiert werden kann. Wäre es nur das, wäre die Literaturarbeit deutlich einfacher. Tatsächlich müssen wir aber auch über Textarten, Gütekriterien für deren Beurteilung und vieles mehr nachdenken. Auch hierzu erhalten Sie viele Tipps. Zu guter Letzt gehört zur Literaturrecherche auch die Aufbereitung der gefundenen Literatur. Womit wir beim Thema Zitati-

onsmanager sind. Mit Hilfe dieser Programme können Sie sich nach initialer Einrichtung sehr viel Handarbeit bei der Formatierung Ihrer Arbeit ersparen. Sie erfahren mehr über Zitationsmanager im späteren Kapitel zu technischen Hilfsmitteln.

Ein weiterer zentraler Punkt vieler Abschlussarbeiten ist die Empirie. Für manch eine Abschlussarbeit reicht es vollkommen aus, bestehende Literatur unter einem neuen Gesichtspunkt auszuwerten. Andere Arbeiten erfordern dagegen eigenständiges empirisches Vorgehen. Die Folgekapitel beleuchten daher grundlegende Überlegungen zu qualitativen und quantitativen Forschungsansätzen.

Jede Abschlussarbeit bedeutet natürlich auch die Auseinandersetzung mit dem eigentlichen Schreibprozess. Lassen Sie uns daher auch auf die üblichen Hürden eingehen. Diese können technischer und kreativer Art sein. Ersteres bedeutet Tipps zum Umgang mit üblichen Textverarbeitungsprogrammen, letzteres Tipps zum Umgang mit Schreibblockaden.

Es sollte selbstverständlich sein, dass wissenschaftliche Arbeiten Grundsätzen des ethisch korrekten Handelns zu entsprechen haben.

Neben allen moralischen Appellen gibt es aber noch weitere Punkte, die beachtet werden sollten und die einem sonst später größere Probleme bereiten könnten. Daher gibt es auch zu diesem Thema einen Exkurs.



1 | Bald schon wird die Abschlussarbeit nicht mehr wie ein Buch mit sieben Siegeln auf Sie wirken

Zum Schluss des Buches möchte ich mit Ihnen noch ein wenig über den Tellerrand Ihrer schriftlichen Arbeit schauen. Die bisherigen Kapitel sind sehr eng an den Vorgang der Erstellung Ihrer Arbeit angelehnt. Mitunter müssen Abschlussarbeiten im Rahmen einer Verteidigung, auf Konferenzen oder bei anderen Gelegenheiten aber auch präsentiert werden. Wie aber lassen sich wissenschaftliche Methoden und Ergebnisse sinnvoll und ansprechend präsentieren? Falls Sie dies noch mit einigen Fragezeichen erfüllt, machen Sie sich keine Sorgen. Das ist gut so. Und seien Sie gespannt!

Gender-Hinweis

An dieser Stelle möchte ich noch kurz darauf hinweisen, dass ich in diesem Buch die weiblichen und männlichen Bezeichnungen von Personen im Wechsel gewählt habe. Es sind jedoch immer beide Geschlechter gemeint.

Zu guter Letzt wünsche ich Ihnen nicht nur eine Hilfestellung, sondern auch Freude an der Lektüre und viel Erfolg für Ihr eigenes Vorhaben. Im besten Falle sollten sich alle Fragezeichen, die Sie vorher hatten, in Ausrufezeichen verwandeln.

Berlin, Februar 2019

Martin Heitmann

Inhalt

Vorwort	5
Teil I Vor dem Beginn der Abschlussarbeit	15
1 Eine Abschlussarbeit und zahlreiche Herausforderungen.....	15
1.1 Realistisches Zeitmanagement erforderlich.....	18
1.2 Begleitumstände der Arbeit	21
2 Das Forschungsthema und die -lücke identifizieren.....	26
2.1 Auf verschiedenen Wegen zum Forschungsthema.....	27
2.2 Vom Forschungsthema zur Forschungslücke.....	30
3 Der richtige Umgang mit dem Betreuer	34
4 Nicht zwingend, aber hilfreich: das Exposé	39
Teil II Die Erstellung der Arbeit	43
5 Die Arbeit sinnvoll strukturieren.....	43
5.1 Das Deckblatt	44
5.2 Das Abstract	45
5.3 Der Sperrvermerk.....	47
5.4 Verzeichnisse.....	48
5.5 Die Einleitung.....	48
5.6 Das Theorie- oder Hintergrundkapitel	51
5.7 Die Methodologie	58
5.8 Die Ergebnisse.....	66
5.9 Die Diskussion	67
5.10 Das Fazit	69
5.11 Die Quellenangaben.....	71
5.12 Die Anhänge.....	72

6	Verzeichnisse geschickt automatisieren.....	73
6.1	Das Inhaltsverzeichnis	73
6.2	Weitere Verzeichnisse.....	81
7	Die „richtige“ Literatur finden	83
7.1	Den Inhalt der Suche eingrenzen	83
7.2	Wirtschaftswissenschaftliche Literatur finden	85
7.3	Die Suche eingrenzen.....	89
8	Die Literatur auswerten	99
8.1	Techniken zur Informationsextraktion.....	100
8.2	Die Literatur inhaltlich auswerten.....	102
9	Zeitpläne: mehr Nutzen, weniger Frust	110
10	Ran an die Tasten: der Schreibprozess	116
10.1	Die leere erste Seite	116
10.2	Über den Umgang mit Schreibblockaden	118
11	Quellen über Quellen: die liebe Mühe mit dem Zitieren	124
12	Empirie – oder die Kunst, qualitative und quantitative Daten selbst zu erheben.....	129
12.1	Qualitative Forschung am Beispiel von Interviewstudien.....	130
12.1.1	Fragearten	131
12.1.2	Die Suche nach geeigneten Interviewpartnerinnen	133
12.1.3	Vorbereitung des Interviews	137
12.1.4	Durchführung des Interviews	141
12.1.5	Auswertung des Interviews	142
12.2	Quantitative Studien durchführen	148
12.2.1	Den Fragebogen erstellen.....	150
12.2.2	Den Fragebogen versenden.....	159
12.2.3	Den Fragebogen auswerten	162

Teil III	 Unterstützung und Abschluss	169
13	Technische Möglichkeiten zu Ihrem Vorteil nutzen	169
13.1	Die Textverarbeitung	170
13.2	Die Tabellenkalkulation	175
13.3	Statistikprogramme	178
13.4	Zitationsmanager	181
13.5	Präsentationsprogramme	184
14	Die Arbeit gekonnt präsentieren	187
15	Vorsicht: ethische Fragestellungen in der Wissenschaft	192
16	Zum Schluss kommt der Feinschliff	196
	Schlusswort	203
	Quellen	205
	Danksagung	209
	Über den Autor	211
	Stichwortverzeichnis	213

Teil I | Vor dem Beginn der Abschlussarbeit

1 Eine Abschlussarbeit und zahlreiche Herausforderungen

Vielen erscheint die Abschlussarbeit wie ein schier endloses Dokument und sie fragen sich, wie sie jemals so viele Seiten füllen sollen. Dabei ist das meist das geringste aller Probleme. Für viele Studierende bedeutet die Abschlussarbeit, dass sie sich zum ersten Mal vertieft mit wissenschaftlicher Lektüre beschäftigen und sogar selbst einen wissenschaftlichen Text schreiben sollen. Und das soll dann den krönenden Abschluss des Studiums darstellen. Es ist gelinde gesagt unfair, Studierende damit zu konfrontieren, wenn sie vorher Semester für Semester nur Folien auswendig lernen und die richtigen Stichworte unter Zeitdruck wiedergeben mussten. Natürlich vermittelt ein Studium der Betriebswirtschaftslehre noch viel mehr, aber leider fehlt es viel zu oft an verpflichtenden Seminaren, die eine Einführung in wissenschaftliche Methoden geben. Dadurch übersehen Studierende anfangs häufig, welche Herausforderungen überhaupt bestehen, und werden sich dieser erst später bewusst. Dann allerdings kämpfen sie schon mit mehreren dieser Herausforderungen gleichzeitig.

Die Herausforderungen lassen sich ähnlich einer Zwiebel in innere und äußere Schichten abgrenzen, die unterschiedlich viel Druck auf Sie ausüben können.



2 | Denken Sie in Schichten, ähnlich einer Zwiebel! Fokussieren Sie sich auf die inneren und wichtigen Schichten und lassen Sie sich von aufkommenden Gedanken, die z.B. die Zukunft oder die Nervosität betreffen, nicht aus dem Konzept bringen.

In der Mitte stehen Sie. Um Sie herum befinden sich die Herausforderungen, die sich unmittelbar um die Abschlussarbeit drehen:

- Wie beginne ich mit der Themensuche?
- Wie kann ich die Zeit für meine Abschlussarbeit richtig planen?
- Wie und wo finde ich Literatur?
- Wie sollte ich die Literatur richtig lesen?
- Wie werte ich die Literatur aus?
- Wie vermeide ich Doppelarbeit bei der Literaturrecherche?
- Wie plane ich die weiteren Schritte?
- Wie sichere ich meine Arbeitsschritte ab?

Studierende müssen sich also mit einer Vielzahl teils neuer Herausforderungen auseinandersetzen, die direkt mit der Abschlussarbeit

verbunden sind. Diese arbeitsbezogenen Fragestellungen werden auch noch einmal in den nächsten Kapiteln aufgegriffen.

Aber auch in der *Peripherie* gibt es eine ganze Reihe von Baustellen, die wir uns ansehen sollten.

- Wie organisiere ich meine Abschlussarbeit neben anderen Verpflichtungen?
- Wie gehe ich mit Druck durch Verwandte und Bekannte um?
- Verursacht mir der Leistungsdruck schlaflose Nächte?
- Was kommt nach der Abschlussarbeit?

Viele weitere Fragen sind an dieser Stelle denkbar. Der eine oder die andere wird in diesen Punkten überhaupt kein Problem sehen. Und für manche wiederum wird das Leben dadurch gefühlt zu einer kleinen Hölle – zumindest temporär.

Das Umfeld sollte eigentlich Stabilität gewährleisten, kann aber selbst zu unnötiger Verunsicherung führen. Wir sollten uns daher ein paar der Punkte zusammen ansehen. Für mehrere davon lassen sich Lösungen finden, aber natürlich hängt dies auch von individuellen Faktoren ab.

Tipp!

Wenn Sie sich in den folgenden Überschriften nicht wiederfinden, können Sie diesen Abschnitt überspringen und sich glücklich schätzen. Und sollte der eine oder andere Punkt auf Sie zutreffen, seien Sie beruhigt, dass es nicht nur Ihnen so geht. Eine betriebswirtschaftliche Abschlussarbeit ist eine machbare Fleißarbeit. Seien Sie dennoch ehrlich mit den Erwartungen an sich selbst und setzen Sie sich nicht an Stellen unter Druck, die weder Ihnen noch Ihrer Arbeit förderlich sind.

1.1 Realistisches Zeitmanagement erforderlich



3 | Ein gutes Zeitmanagement ist das A und O. Planen Sie frühzeitig und rechnen Sie auch zeitliche Puffer ein – dann gehen Sie ganz sicher nicht im Meer der Aufgaben unter.

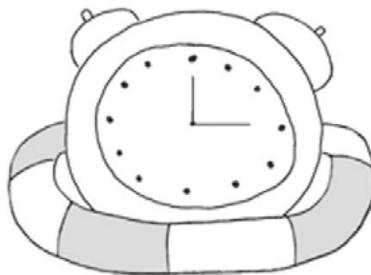
Sicher kennt jeder das Gefühl, manchmal in einem Meer aus Aufgaben zu ertrinken. Dieses Gefühl und die Situation, vielen Aufgaben gegenüberzustehen, sind aber etwas ganz Normales und gehört für die meisten von uns auch mal zum Leben dazu. Dennoch ist es nicht wünschenswert, wenn die Belastung durch die Abschlussarbeit bereits auf einen wirkt. Für die eigene Psychohygiene ist es wichtig, dem entgegenzusteuern. Nicht umsonst warnen viele Experten vor den Gefahren des Burn-out auch bei Studierenden. Wie lässt sich dem entgegenwirken? Sollte von Anfang an jede Ablenkung und jede andere Tätigkeit gemieden werden? Meist geht das nicht und oft wollen wir das auch gar nicht. Der wohl wichtigste Punkt ist es, die eigene Belastung realistisch einzuschätzen. Das bedeutet noch nicht, dass sich etwas an der Belastung geändert hat. Aber viele Studierende übernehmen sich anfangs und muten sich zu viel zu. Und auch wenn es so schön heißt, dass Diamanten unter Druck entstehen, gibt es doch ein zu viel des Guten. Wer weit über das Ziel hinauschießt, läuft daher Gefahr, physisch und psychisch zu erkranken – ganz zu schweigen davon, dass die Qualität der Abschlussarbeit vermutlich darunter leidet. Damit ist niemandem geholfen.

Fragen Sie sich, welche Verpflichtungen Sie im Zeitraum Ihrer Bachelorarbeit zu erfüllen haben. Haben Sie noch weitere Kurse? Müssen diese vor- und nachbereitet werden? Haben Sie weite Fahrtwege? Können Sie diese zum Arbeiten nutzen? Arbeiten Sie nebenher? Gibt es soziale Verpflichtungen, die Sie regelmäßig wahrnehmen müssen oder wollen? Müssen Sie in erheblichem Maße Zeit für Ihren Haushalt oder damit zusammenhängende Wege aufwenden? Sind Haustiere zu versorgen? Die Liste dieser Fragen ließe sich noch sehr lange fortsetzen. Wichtig ist an dieser Stelle, dass Sie mit sich selbst ehrlich sind. Sie müssen nicht akribisch über alle 5 Minuten, die Sie für eine beliebige Tätigkeit aufbringen, Buch führen. Aber Sie sollten ein realistisches Gefühl dafür bekommen, wie viel Zeit Ihnen zur Verfügung steht. Jede Planung aller Einzelschritte der Abschlussarbeit bringt Ihnen nichts, wenn Sie keine Zeit mehr haben, zwischendurch auch mal zu schlafen. Denken Sie daran, dass Schlafentzug nicht ohne Grund eine Foltermethode ist!

Sehen wir uns gemeinsam ein Beispiel für Ihre realistisch verfügbare Zeit an: Sie schlafen jede Nacht 7,5 Stunden. Dem einen mag das als viel erscheinen, für die andere ist es vielleicht erschreckend wenig. Aber der Einfachheit halber gehen wir nun einmal von diesem Wert aus. Das macht bei einer 7-Tage-Woche 52,5 Stunden. Von den 168 Stunden der Woche blieben Ihnen also noch 115,5 Stunden. Schätzungen zufolge verbringen wir durchschnittlich 26 Minuten pro Tag im Bad. Das macht noch einmal knapp 3 Stunden pro Woche aus. Uns verbleiben 112,5 Stunden. Für Haushalt und Familienbetreuung fallen bei deutschen Frauen im Schnitt pro Tag etwa 4 Stunden und bei Männern knapp 1,5 Stunden an. Nehmen wir als genderungerechtes Mittelmaß einmal 3 Stunden. Dann ziehen wir von der Wochenuhr wieder 21 Stunden ab. Nun haben Sie noch 91,5 Stunden Zeit. Nur haben Sie noch gar nichts gegessen. Auch wenn Fast Food ernährungstechnisch kritisch zu beurteilen ist, rechnen wir hier einmal mit der schnellen Variante und 20 Minuten pro Tag. Wir sind bei knapp 89 Stunden zur freien Verfügung angekommen. Sagen wir ferner, dass Sie geringfügig, etwa 10 Stunden pro Woche arbeiten, um Ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Schon sind wir bei 79 Stunden. Das hört sich immer noch nach viel an. Dann könnten Sie ja

mehr als 11 Stunden pro Tag arbeiten. Sie haben aber keine Freunde getroffen. Sie haben auch keine Minute ferngesehen. Von Sport und anderen Hobbies ganz zu schweigen. Sie merken selbst, wie Sie bei dieser einfachen Rechnung sehr schnell auf das Maß einer normalen Arbeitswoche zurückfallen. Und dabei wurde schon mit 7 Tagen Arbeit pro Woche gerechnet. Bedenken Sie nun noch, dass Sie auch einmal frei haben und verschnaufen müssen, dass auch Sie mal krankheitsbedingt ausfallen können oder, dass Sie der Typ sein könnten, der gleichzeitig auch noch mehrere andere Baustellen hat.

Wenn Sie es einmal nüchtern betrachten, ist Ihr zeitlicher Spielraum begrenzt. Und Ihre Aufgabe ist schaffbar. Aber sie erfordert eine sinnvolle Planung und eine realistische Erwartungshaltung sich selbst gegenüber. Im Endeffekt gewinnen Ihre Planung, das Ergebnis Ihrer Arbeit und auch Ihr Lebensgefühl dadurch, wenn Sie sich nicht mit überzogenen Ansprüchen an sich selbst fertig machen. Sie können sich in diesem Fall durch ein **selbstreflektierendes Zeitmanagement** quasi selbst den Rettungsring zuwerfen.



4 | Sie können von anderer Seite Hilfe erhalten, aber Sie müssen sich selbst über Wasser halten. Und hierfür ist ein Zeitmanagement unerlässlich.

Obacht ist auch geboten, wenn das Angebot besteht, die Arbeit im Unternehmen zu schreiben, beispielsweise im Rahmen eines Praktikums. An sich ist das eine gute Idee. Sie können direkt sehen oder zumindest ein Gefühl dafür erhalten, ob die eigenen Ergebnisse einen Praxisbezug haben. Passen Sie trotzdem auf, dass Sie nicht ungewollt mehrere Zielsysteme gleichzeitig bedienen müssen. Das kann dann der Fall sein, wenn das Unternehmen sehr konkrete Er-