

Wiebke Vogelaar

Schreiben trotz Care-Arbeit  
Strategien für Mütter in der Wissenschaft  
Zusatzmaterial

Verlag Barbara Budrich  
Opladen • Berlin • Toronto 2024

Zusatzmaterial zu:

Vogelaar, Wiebke (2024): Schreiben trotz Care-Arbeit. Strategien für Mütter in der Wissenschaft. Opladen/Berlin/Toronto: Verlag Barbara Budrich.

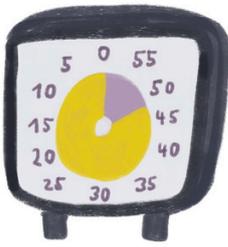
Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Budrich Academic Press GmbH, Opladen, Berlin & Toronto  
www.budrich.de

ISBN 978-3-8474-3020-9  
DOI 10.3224/84743020A

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.

Diese Datei steht auf der Verlagsseite zum kostenlosen Download bereit (<https://doi.org/10.3224/84743020A>).



DR. WIEBKE VOGELAAR  
ALMA MATER



## SCHREIBEN TROTZ CARE-ARBEIT TOOL-LISTE

### Pomodoro Timer

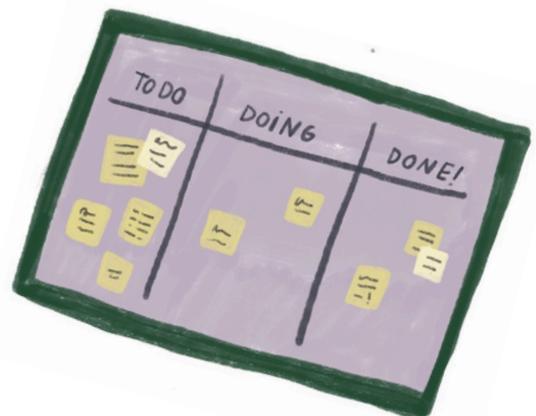
- [Kaizen-Flow](#) (Browser)
- [Nesto-Pomodoro](#) (Browser)
- [Pomo-Focus](#) (Browser)
- [Flow-App](#) (Browser & Mobile, nur Mac/iOS, inkl. App-Blocker)
- [Forest-App](#) (Mobile)

### Coworking-Plattformen

- [THE WRITING ACADEMIC](#) (für Wissenschaftler\*innen)
- [Alma Mater](#) (für Mütter\* in der Wissenschaft)
- [Flow-Club](#)
- [Caveday](#)
- [Focusmate](#)

### Focus-Sounds

- [Brain.fm](#) (Freemium)
- [Noisli](#) (Hintergrundgeräusche)
- [Deep-Focus](#) (Spotify)
- [Concentration and study](#) (Spotify)
- [Binaural Beats](#) (Spotify)
- [Binaural Beats](#) (Youtube)
- [Focus Music](#) (ruhig, Youtube)



### Digitale Kanban-Boards

- [Trello](#)
- [Notions](#)

### Productive Meditation / Textbeziehung ( Vorlese-Apps)

- [Speechify](#)
- [Listening](#)



DR. WIEBKE VOGELAAR

ALMA MATER



## SCHREIBEN TROTZ CARE-ARBEIT DEEP-WORK FAHRPLAN

Deep Work bietet Menschen mit beruflichen Ambitionen die Möglichkeit, ihre Zeit optimal zu nutzen, indem sie Ablenkungen reduzieren und damit die Effizienz und die Qualität ihrer Arbeit zu erhöhen. In diesem Workbook sind alle wichtigen Punkte zum Thema Deep-Work aus "Schreiben trotz Care-Arbeit" zusammengefasst und als Übungen aufgearbeitet. Die Übungen erstrecken sich von der Definierung persönlicher Deep-Work Aufgaben bis hin zu einem passenden Shutdown Ritual zur Trennung von Arbeits- und Familienleben. Viel Spaß und viel Erfolg!

### 1. Was sind deine Deep Work Aufgaben?

Cal Newport definiert Deep Work als „berufliche Aktivitäten, die in einem Zustand ablenkungsfreier Konzentration ausgeübt werden und Ihre geistigen Kapazitäten an ihre Grenzen bringen.“ Diese Leistung schafft laut Newport neuen Wert, verbessert die eigenen Fähigkeiten und ist schwer zu kopieren. Es gibt keine Aufgaben, die per se als Deep Work festgelegt sind – es hängt vielmehr davon ab, was du erreichen möchtest, was für dich wichtig ist und wofür du deine Konzentrationszeit einsetzen möchtest. Dem nähern wir uns in diesem ersten Teil des Fahrplans Schritt für Schritt.

#### Dein Schreibprojekt / Projekt

An welchem Text oder welchen größeren Projekt arbeitest du derzeit?

#### Dein Ziel

Was möchtest du in den kommenden Wochen, Monaten oder Jahren in diesem Kontext erreichen? Notiere es hier:



## **Brain-Dump**

Stelle dir für diesen Schritt einen 10-Minuten Wecker und schreibe ALLE offenen Aufgaben auf, die dir in Bezug auf dein Schreibprojekt in den Sinn kommen. Tipp: Lasse die Liste gerne eine Nacht liegen und fahre erst morgen mit dem nächsten Schritt fort.

A large, empty rectangular area with a light blue gradient background, intended for the user to write down their tasks during the Brain-Dump exercise.



## Deep Work, Shallow Work und Care Work

Gehe nun deine Liste aus dem Brain-Dump durch und unterscheide bei den Aufgaben zwischen Deep (D), Shallow (S) und Care (C) Work und markiere diese Aufgaben entsprechend. Habe dabei dein zuvor definiertes Ziel vor Augen und entscheide, wofür du die meiste Konzentration benötigst. Das sind deine Deep-Work Aufgaben.

Deep Work	Care Work	Shallow Work
Deep-Work umfasst berufliche Aktivitäten, die in einem Zustand ablenkungsfreier Konzentration ausgeübt werden und die geistigen Kapazitäten an ihre Grenzen bringen. Diese Leistung schafft neuen Wert, verbessert die Fähigkeiten und ist schwer zu kopieren.	Care-Work umfasst kognitiv und emotional anspruchsvolle Aufgaben, die mit Sorge und zwischen-menschlicher Verantwortung verbunden sind. Diese Tätigkeiten schaffen neuen Wert, sind stark personalisiert und lassen sich nur sehr durch eingeschränkt Produktivitätshacks oder Technologien reduzieren.	Shallow-Work umfasst kognitiv anspruchslose, logistikorientierte Aufgaben, die häufig unter Ablenkung durchgeführt werden. Diese Tätigkeiten schaffen tendenziell nicht viel neuen Wert in der Welt und sind leicht zu kopieren.
Cal Newport	Wiebke Vogelaar	Cal Newport

## Priorisierung

Welchen deiner Deep-Work Aufgaben kannst, möchtest und/oder musst du in den kommenden Tagen, Wochen und Monaten besondere Aufmerksamkeit widmen? Notiere sie dir hier oder markiere sie farblich auf der Brain-Dump Seite. Diese Aufgaben wandern auf dein Kanban-Board (siehe Kapitel 5 in "Schreiben trotz Care-Arbeit").



## 2. Deep Work planen

Überlege im nächsten Schritt, wie du Deep Work in deinen Arbeitstag integrieren kannst. Grundsätzlich empfehle ich für alle unten gelisteten Varianten die Pomodoro-Technik bzw. Time-Boxing zum Einsatz zu bringen (siehe Kapitel 8 in "Schreiben trotz Care-Arbeit").

In der Tabelle kannst du für dich festhalten, wie und wann du das entsprechende Modell (nach Newport) in deinen Alltag integrieren möchtest. Bleib dabei realistisch und ziehe deinen Kalender zur Rate, um passende Zeitfenster zu finden und direkt für Deep Work zu reservieren. Informiere bei Bedarf auch Kolleg\*innen und Vorgesetzte über deine Deep-Work Zeiten und stimme sie mit deinen Familienangehörigen ab. Dazu gehört u.a. auch die Care-Verantwortung für diese Zeitfenster zuverlässig abgeben zu können und (im Idealfall) auch nicht "auf Abruf" verfügbar zu sein.

Modell	Definition	Deine Variante
<b>Bimodales Modell</b>	Wechsel zwischen längeren Deep-Work- und Shallow-Work-Phasen (z.B. ein Deep-Work Tag pro Woche, Retreats etc.)	
<b>Rhythmisches Modell</b>	Regelmäßige, kurze Deep-Work-Phasen zu festen Zeiten (z.B. täglich von 9-11 Uhr oder immer Donnerstagnachmittag).	
<b>Journalistisches Modell</b>	Flexible Deep-Work-Phasen zu variablen Zeiten (z.B. basierend auf Blick auf aktuellen Kalender oder spontan frei werdende Zeitfenster)	



### 3. Techniken und Methoden für Deep Work

#### Ablenkungen reduzieren

Welche Ablenkungen darfst du abschalten oder reduzieren, um in tiefe Konzentration zu finden?

#### Deine Deep-Work Orte

Es gibt Orte, die sich besser für Deep Work Arbeit eignen als andere. Manchmal ist die räumliche Trennung zwischen Deep-, Shallow und Care-Work Aufgaben besonders wichtig. Manchmal braucht es einfach eine inspirierende - oder möglichst wenig ablenkende - Umgebung. Was sind deine Deep-Work Orte (z.B. Zuhause/Büro, Land/Stadt, Sessel/Tisch, alleine/Coworking, online/offline)?

#### Shutdown Ritual

Newport empfiehlt, den Arbeitstag mit einem "Shutdown-Ritual" zu beenden, um die mentale Trennung von der Arbeit zu erleichtern und die Produktivität für den nächsten Tag vorzubereiten. Beispiele für ein solches Ritual: eine kurze Meditation, deinen Fortschritt in einem Tagebuch notieren, deinen Schreibtisch aufräumen oder ein bestimmtes Musikstück abspielen. Wie kann dein Shutdown Ritual aussehen?



## Umarme Langeweile

Wir leben in einer ablenkungsreichen Zeit. Genau das erschwert uns die Fokussierung auf wichtige Aufgaben und das Halten tiefer Konzentration. Newport rät daher dazu, sich im Aushalten von Langeweile (Stille, Stillstand etc.) zu üben. Das gilt sowohl für die Arbeit als auch für das Familienleben. In welchen Situation kannst du zukünftig üben Langeweile auszuhalten? Dazu gehört es nicht reflexartig nach dem Handy zu greifen, wenn dir die Care-Arbeit zu viel wird: Was brauchst du wirklich?

## Productive Meditation

Hierbei geht es darum sich bei einem Spaziergang oder der Ausübung einer routinierten Tätigkeit (z.B. Duschen) auf ein festgelegtes Problem oder Thema zu fokussieren. Wie bei einer Achtsamkeitsmeditation wird der wandernde Geist immer wieder auf dieses Thema zurückgelenkt. Das hilft zum einen dabei das Thema zu verstehen / das Problem zu lösen und trainiert gleichzeitig die Konzentrationsfähigkeit. Das geht auch in Begleitung (kleiner) Kinder, z.B. beim Laufen mit Tragetuch oder auf dem Spielplatz. Achte dann aber darauf abzuschätzen, ob du gerade eher Produktivität oder Langeweile suchst und brauchst.



Traue dich, mit den in diesem Fahrplan und in „Schreiben trotz Care-Arbeit“ genannten Methoden und Strategien zu spielen. Richte dich immer wieder nach deiner aktuellen Situation aus und lerne deine Prioritäten bei Bedarf neu aus. Erlaube dir, dass nicht immer alles gleich sein wird und Pläne nicht immer aufgehen (wie auch, im Care-Trouble!?). Traue dich und vertraue dir. Hol dir deine Konzentration zurück!