

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Dr. Lena Eckert	9
Meine Geschichte	13
Was dich in diesem Buch erwartet	18
Kapitelstruktur	19
Zentrale Begriffe	22
Kapitel 1: Warum ein Schreibcoachingbuch speziell für Mütter*?	30
1.1 Was Mütter* in der Wissenschaft brauchen	35
1.2 Doppelte Glaubenssätze	37
1.3 Die Herausforderungen der (Un-)Vereinbarkeit	39
Kapitel 2: Care-Arbeit	49
2.1 Equal Care	49
2.2 Kognitive und emotionale Sorgearbeit	52
2.3 Mental Load	56
Kapitel 3: Muttertät	62
3.1 Vom Mutter*werden	62
3.2 Ein Transformationsprozess	64
3.3 Die Phasen der Muttertät	69
Kapitel 4: Konzentrationsrückbildung	78
4.1 Umarme Langeweile	79
4.2 Meditation	81
4.3 Productive Meditation	84
4.4 Monotasking	85
4.5 Digital Detox	86
4.6 Beckenbodentraining	87
4.7 Übersicht der genannten Strategien	89

Kapitel 5: Platz im Kopf	90
5.1 Morgenroutine.....	90
5.2 Brain-Dump	92
5.3 Journaling	94
5.4 Shutdown-Ritual	96
5.5 Kanban-Board	97
5.6 Übersicht der genannten Strategien	102
Kapitel 6: Beziehungspflege.....	103
6.1 Klärung deiner Schreibmotivation	103
6.2 Stärkung der Selbstbestimmung	106
6.3 Wertschätzung deiner Arbeit	107
6.4 Deine Forschungsfrage	109
6.5 Übersicht der genannten Strategien	114
Kapitel 7: Basisbedürfnisse im Schreiballtag.....	115
7.1 Der Selbstwerttopf.....	115
7.2 Die HALT-Regel.....	118
7.3 Hilfe annehmen	126
7.4 Netzwerke bilden	127
7.5 Übersicht der genannten Strategien	129
Kapitel 8: Deep Work.....	130
8.1 Was ist Deep Work?.....	131
8.2 Wie nutze ich Deep Work für mein Schreiben?	134
8.3 Welche Orte eignen sich für Deep Work?	143
8.4 Wie integriere ich Deep-Work-Phasen in meinen Alltag?.....	147
8.5 Übersicht der genannten Strategien	154
Schlussworte	156
Literaturverzeichnis	162
Danksagung	170
Zusatzmaterial	172
Das Zusatzmaterial steht auf der Webseite des Verlages zum kostenlosen Download zur Verfügung: https://doi.org/10.3224/84743020A	
Tool-Liste.....	172
Deep-Work Fahrplan	172

Meine Geschichte

Ich bin Schreibcoach und dreifache Mutter*¹. Bevor ich das wurde, war ich Wissenschaftlerin und habe meine Kinder in diesem Lebensabschnitt zur Welt gebracht. Inzwischen sind sie 9 und 5 Jahre alt. Im zweiten Promotionsjahr wurde ich – ganz gewünscht und zufrieden – mit meinem ersten Sohn schwanger. Bis dahin hatte ich im Wissenschaftsbereich schon viel gemacht und geleistet – nur hatte ich dabei nicht besonders viel an meiner Dissertation geschrieben. Mir ist es deshalb wichtig, zu sagen, dass mir das Schreiben und Konzentrieren auch vor meiner Mutterschaft* nicht leichtgefallen ist und ich mich da von einigen Leser*innen dieses Buches unterscheide, die erst durch das Mutter*werden aus der Bahn geworfen wurden. Andere Leser*innen mögen mir da ähnlicher sein und es erleichternd finden, dass auch das in Ordnung ist. Beide werden sich in diesem Buch wiederfinden.

Inzwischen fällt mir das Konzentrieren deutlich leichter als während meiner eigenen Promotionszeit und auch das Schreiben geht mir gut von der Hand. Ich habe über die Jahre Techniken erlernt und meine Einstellung auf viele Dinge, die das Mutter*sein und das Schreiben betreffen, hinterfragt und entweder wohlwollend angenommen oder verändert. Nun teile ich im Rahmen meiner Coachings mein Erfahrungsreichtum und mein Wachstum mit anderen Müttern* in der Wissenschaft. Ich freue mich, dass du als Leser*in dieses Buches auch dazugehörst.

Bevor es so richtig losgeht, möchte ich meine Geschichte als Mutter* in der Wissenschaft mit dir teilen. Ich nutze diese Gelegenheit auch, um mich selbst zu positionieren: Ich bin eine *weiße* cis-Frau, die in einer heterosexuellen Ehe lebt. Mein Partner*² geht mit mir den Weg der Equal Care, wir sind ein Haushalt mit zwei Einkommen und unsere drei Kinder werden bislang für weitesgehend „gesund“ und „neurotypisch“ erklärt und so wahrgenommen. Ich hatte nie eine

-
- 1 Ich schreibe das Wort Mutter* und alle Wörter, die es enthalten, mit *. Ich tue dies, um auf den sozial konstruierten Charakter der Mutter*rolle hinzuweisen und um alle Menschen aller Geschlechter/Gender anzusprechen, die sich in den in diesem Buch beschriebenen Herausforderungen aufgrund der ihnen zugeschriebenen Rollenerwartungen wiedererkennen (siehe auch Haller und Schlender, 2022). Auch Frauen*, Männer*, Väter* und Partner* schreibe ich aus diesem Grund bewusst mit *.
 - 2 Während ich durchgehend das Gender*- verwende, wenn ich über Personengruppen spreche, nutze ich in Bezug auf familiäre Konstellationen mit Auswirkung auf die Position der Mutter*, stets den Begriff Partner* und nicht Partner*in, um auf gesellschaftliche Konsequenzen „männlicher“ Sozialisierung hinzuweisen (siehe auch Buschmeyer und Haller 2022). Diese Sichtbarmachung heterosexueller Elternschaftsmuster schließt nicht aus, dass ähnliche Dynamiken auch bei queeren Elternpaaren auftreten können.

Fehlgeburt und war noch nie mit der Entscheidung konfrontiert, ob ich ein Kind behalten kann oder es gehenlassen möchte bzw. gehenlassen muss. Als Wissenschaftler*in hatte ich für die ersten drei Jahre ein Stipendium und habe für die weiteren drei in einem Projekt der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) gearbeitet, das ich selbst mit eingeworben habe. Ich komme aus einem bildungsnahen Haushalt und wurde von meinen Eltern immer unterstützt. Mein Vater*, ein Handwerksmeister, hat ab meinem achten Lebensjahr fast die gesamte aktive Care-Arbeit bei uns übernommen, während meine studierte Mutter* berufstätig war, wovon sie mehrere Jahre meiner Kindheit ins Ausland gependelt ist.

Auch ist die Wissenschaft an sich schon ein privilegierter Beruf, der im Vergleich zu vielen anderen Freiheiten mit sich bringt und gut bezahlt sein kann. Und ich bin einem (insbesondere zu der Zeit) besonderen familiären Umfeld aufgewachsen. Ich bin mir dieser Privilegien bewusst und nutze sie, um andere auf ihrem ganz eigenen Weg zu begleiten. Denn trotz aller individueller und kollektiver Privilegien: Mutterschaft* und Wissenschaft vereinen zu wollen, ist ein Weg mit vielen Herausforderungen. Ich habe während meiner eigenen Promotionszeit mit Kind massiv unter Erschöpfung gelitten und bin immer wieder an die Grenzen der vermeintlichen „Vereinbarkeit“ gestoßen. Ich bin mit dem Gedanken aufgewachsen, alles erreichen zu können, und habe vorgelebt bekommen, dass Care-Arbeit genderunabhängig ist. Und doch bin ich mit meinem (anders sozialisierten) Partner* immer wieder in Muster gefallen, die anderes vermuten lassen. Meine feministischen Einstellungen stießen mit gesellschaftlichen Erwartungen an mich als Frau* und Mutter* zusammen, die mich oft an den Rand der Verzweiflung getrieben haben.

Und dann war da ja auch noch der Druck des Wissenschaftsbetriebs und meine „Unfähigkeit“ mich zu konzentrieren und zu schreiben. Dass sowohl ich meinen als auch wir als Familie unseren Weg gefunden haben, ermöglicht es mir nun, einen Beitrag zur Entlastung so vieler starker und wundervoller Menschen in dieser besonderen Doppelrolle leisten zu dürfen.

Ich ging 2015 nach zweieinhalb Jahren Promotion in Mutterschutz und Elternzeit, und zwar zu einem Zeitpunkt, als ich noch so gut wie nichts für meine Dissertation auf dem Papier hatte. Während meiner acht Monate Elternzeit habe ich im Bett stillend Artikel gelesen und auf Biegen und Brechen versucht, den Faden nicht zu verlieren. Die letzten drei der aufzuteilenden 14 Monate Elternzeit übernahm dann mein Partner* und ich ging mit der Intention zurück ins Unibüro, dass ich in diesen drei Monaten meine Dissertation fertig schreiben will. Dass ich nach Jahren des minimalen Schreibfortschritts auf einmal alles in drei Monaten schaffen wollte, lag daran, dass während meiner Elternzeit die DFG den vor und während meiner Schwangerschaft gemeinsam geschriebenen Forschungsantrag auf eine Sachbeihilfe für meinen Betreuer und damit eine Postdoc-Stelle für mich bewilligt hatte. Also hieß es: Nun nur noch *schnell* die Diss fertig schreiben. Diese Diss, die ich vor der Elternzeit nicht schreiben konnte und die während der Elternzeit

nur sporadisch gewachsen war. Genau die wollte ich nun mal eben in drei Monaten herunterschreiben, während ich mich körperlich und mental noch voll im Ausnahmezustand befand und ein Stillkind hatte. Spoiler Alert: Das hat nicht geklappt. Ich sollte noch zwei recht harte Jahre mehr brauchen und einen etwas verqueren Mischweg zwischen Disszeit, Postdoc, Mutterschaft* und letztlich auch meiner Ausbildung zur Schreibcoach gehen, bis dieses Ziel 2018 endlich erreicht war.

Aber nochmal zurück zu diesen drei Monaten „Endspurt“: Mein Partner* betreute unseren Sohn den ganzen Tag, ich ging ins Büro. Es tat so gut, wieder einen Raum für mich zu haben! Und Raum zum Denken! Und diese Ruhe! Ich hatte nur unterschätzt, dass der „ganze Tag“ um 14 Uhr endete, weil der Sohn die liebevoll bereitete Flasche verweigerte (auch die anderen drei Exemplare, mit denen wir es versucht haben, und den Becher ...) und natürlich nicht verhungern sollte. Und dann das Stillhirn. Und die schlaflosen Nächte. Ich war erschöpft, immer noch eingeschränkt in meinen Möglichkeiten, hatte ein schlechtes Gewissen gegenüber meiner Arbeit und meiner Familie – ich war völlig fertig. Wie soll man in diesem Zustand „mal eben“ eine Dissertation schreiben? Gar nicht. Zumindest ich nicht.

Wie ich inzwischen weiß, ergeht es sehr vielen anderen Müttern* auch so oder so ähnlich. Es muss natürlich nicht die Dissertation sein: Auch Postdocs und Prof-Mamas*, die (früh) aus der Elternzeit zurückkommen, finden sich nicht so schnell und nahtlos wieder ein, wie sie es sich vorgestellt und in den vielen Monaten im Babyreich wohl sogar erträumt haben. Auch wirft manche erst das zweite oder dritte Kind so richtig aus der Bahn. Die Herausforderungen von Müttern* in der Wissenschaft, so viel weiß ich inzwischen, sind zwar divers, ähneln sich aber doch sehr. Ich wusste das damals noch nicht und habe – wie es heute noch so viele von uns tun – alles auf meine eigene vermeintliche Schwäche bezogen.

Ich gehörte eigentlich zu den glücklichen, jungen Wissenschaftler*innen, die mit einem entspannten, offenen, gar feministischen akademischen Umfeld gesegnet waren. Daher bekam ich von meinem Betreuer, als ich im zweiten Promotionsjahr verkündete, schwanger zu sein, den Satz „Du kannst ja schreiben, wenn es schläft“ nicht als gut gemeinten Ratschlag auf den Weg, sondern eine wohlwollende Warnung vor dieser trügerischen Erwartungshaltung. Es war klar, dass ich nach meinem Mutterschutz und meiner Elternzeit wieder willkommen war und es wurde explizit nicht von mir verlangt, dass ich in der Zeit viel leiste. Wollte ich aber! Denn ich dachte: „Doch, meines schläft bestimmt und ich kann dann sicher endlich schreiben.“ Tat es nicht und tat ich nicht. Obwohl doch: Mein Sohn schlief prima – auf mir, an mir, neben mir, stillend. Ohne mich? Eher selten. Ich hatte ein vielstillendes Tragekind. Was ich an sich ganz wundervoll fand und finde, aber beim Schreiben hat es nicht geholfen. Ich lief und lief und lief meine Runden durch den Park, der schlafende Sohn vor dem Bauch. Schreiben, wenn es schläft? Eher nicht.

Aber wann dann? Wie bleibe ich Wissenschaftler*in, wenn ich nicht mehr die Zeit und/oder die Konzentration zum Schreiben finde? Wie kann ich mich noch

mit diesem früheren Selbstbild identifizieren, wenn sich auf einmal alles ändert? Erst die Schwangerschaft, dann die Zeit um die Geburt des Kindes herum und die Geburt dieses neuen Mutter*-Ichs (die sogenannte Muttertät³) und später das Leben mit Baby, Kleinkind, Schulkind. Wie gehe ich damit um, gerade eben noch Vollzeit denkend gewesen zu sein (im Idealfall sogar dafür bezahlt zu werden!) und dann volle Breite Stilledehnung und eine scheinbar unvereinbare Flut von Aufgaben abzubekommen? Und wie gehe ich damit um, dass dieser Zustand mitnichten mit der Elternzeit zu Ende ist? Dass die Verschiebungen der ersten Wochen und Monate sich noch jahrelang im eigenen Wohlbefinden und der eigenen Konzentrations(un)fähigkeit spürbar machen?

Ich habe es dann irgendwie mit einem längeren Bogen, vielen Tälern, professioneller Unterstützung durch eine Schreibcoach, guten Freund*innen, mehreren Babysitter*innen und meinem Partner* doch noch geschafft, die Dissertation abzuschließen. Hurra, endlich promoviert! Hurra, endlich eine volle Postdoc-Stelle! Hurra, direkt wieder schwanger! Was? Ich liebäugelte – wie viele junge Frauen* in der Wissenschaft – mit dem richtigen Zeitpunkt für das (zweite) Kind. Und das sollte auf keinen Fall kommen oder auch nur entstehen, bevor ich nicht mit meiner Diss fertig war, darüber waren wir uns als Eltern einig. So entstand es also zwei Tage nach der Abgabe. Und somit war ich bei der Verteidigung meiner Arbeit bereits im zweiten Monat schwanger – und das sah und merkte man mir auch an. Wenn nicht andere, dann sah und spürte ich es.

Während der Verteidigung ging ich davon aus, dass ich ein Kind mit an Bord hatte. Überraschung: Es waren zwei. Ich bin direkt nach meiner Promotion mit Zwillingen schwanger geworden. Mein kleiner Sohn und meine Tochter. So ging es dann also in der Postdoc-Zeit weiter mit Schwangerschaftsdemenz, Arzt- und Hebammenterminen, Elternzeit und Zukunftsplanung. Die Entscheidung gegen eine wissenschaftliche Karriere und für den Weg als Schreibcoach hatte ich bereits vor dem Ende meiner Promotion und damit auch vor dem zweiten bzw. zweiten und dritten Kind getroffen. Und doch hing die Entscheidung klar mit meiner Mutterschaft* zusammen, weil sie ein Resultat neuer Priorisierungen war.

Auch diese berufliche Neupriorisierung – das weiß ich inzwischen – ist ein bekannter Bestandteil der Muttertät. Es ändert sich so vieles mit dem Eintreten eines jeden Kindes in das gewohnte Leben. Für Wissenschaftler*innen kristallisiert sich dies zu einer ganz besonderen Herausforderung, denn Wissenschaft kann man nicht pausieren. Es gibt keinen Raum für Umorientierung – es herrscht eine Up-or-Out-Kultur, die weder Geduld für tiefgreifende Transforma-

3 Ich verwende den Fachbegriff „Muttertät“, wie u. a. von Krämer und Meyer (2023) vorgeschlagen, ohne Sternchen und dennoch im Wissen, dass Menschen aller Geschlechter/Gender diesen Prozess durchleben. Äquivalent behalte ich alle Schreibweisen von Mutter, Mutterschaft, Frau usw. in Zitaten in der Originalform, um die Wahlfreiheit der Schreibenden zu wahren.

tionsprozesse wie die Muttertät zeigt, noch eine Vielzahl von horizontalen Karrierechancen bietet (siehe auch Bahr et al., 2022). Meine Geschichte ist also ein Faden in einer gemeinsamen Erzählung von Müttern* in der Wissenschaft. Und mein Buch eine Einladung zur Gestaltung neuer Muster.

Was dich in diesem Buch erwartet

In diesem Buch soll es also um die Fragen gehen, die ich mir vor Jahren gestellt habe: Was heißt es eigentlich, Mutter* in der Wissenschaft zu sein? Was sind die damit verbundenen Herausforderungen, die insbesondere beim Schreiben auftreten? Geht das nur mir so? Ich bespreche diese mit einer Mischung aus eigener Erfahrung, den Erfahrungen anderer Mütter* aus meiner Coachingpraxis und neusten gesellschaftsrelevanten Erkenntnissen rund um das Thema Mutter*sein und Care-Arbeit. Als Antwort auf die Herausforderungen biete ich Strategien aus der Schreibdidaktik, dem Achtsamkeitstraining und der Produktivitätsforschung an, die genau da ansetzen, wo gerade Mütter* am meisten Unterstützung gebrauchen können. Ich weiß heute, dass ich genau das alles gebraucht hätte. Ich habe es mir gewünscht – und bin nun unfassbar dankbar, meine daraus erwachsenen Erkenntnisse weitergeben zu dürfen.

Ich möchte, dass du dich als Leser*in hier und jetzt gehört und verstanden fühlst. Ich stelle daher die *Herausforderungen* von Müttern* in der Wissenschaft zentral – wohlwissend, dass sowohl das Mutter*sein, die Arbeit als Wissenschaftler*in als auch die Kombination aus beidem ganz wundervolle Seiten haben kann. Da diese aber oft außer Frage stehen, und über die „Schattenseiten“ selten ehrlich gesprochen wird, widme ich dieses Buch, ohne die „Sonnenseiten“ dadurch negieren zu wollen. Ich werde dir Strategien aufzeigen, mit denen du das Mutter*- und Wissenschaftler*in-Sein so miteinander in Einklang bringen kannst, dass es dir nicht (mehr) täglich an die Substanz geht. Es geht daher in diesem Buch beileibe nicht nur darum, wie du viele Seiten Text im vollen Alltag produzieren kannst, sondern ganz zentral auch darum, wie du das machst, ohne dabei (weiter) auszubrennen. Ich kann dir nicht versprechen, dass dir nach dem Lesen dieses Buches (oder einzelner Kapitel) plötzlich alles leicht von der Hand geht. Das möchte ich auch gar nicht. Denn es gibt ihn nicht, diesen einen Lifehack, der auf einmal alle Probleme löst. Mutter*sein ist anstrengend, Schreiben ist anstrengend – und beides zusammen umso mehr! Statt dir also das Gefühl zu geben, dass das mit ein bisschen besserem Zeitmanagement schon alles wird, möchte ich dir lieber einen Spiegel vorhalten, damit du siehst, was du da täglich leistet – als Mutter* und als Wissenschaftler*in.

Ich bin mir sicher, dass du dich in vielen der im Buch geschilderten Erfahrungen wiedererkenntst. In manchen Aspekten wirst du dich aber auch von den geschilderten Erlebnissen und Einstellungen unterscheiden. Und das ist gut so! Mütter* in der Wissenschaft haben durch ihre geteilte intersektionale Position vieles gemeinsam – und doch sind wir alle verschieden. Allein durch die Bandbreite zwischen Müttern* in der Promotionsphase und jenen mit Professur ergibt sich ein Spannungsfeld. Ich versuche, dieses durch das Aufweisen der vie-

len gemeinsamen Faktoren zu manövrieren. Trotz aller Gemeinsamkeiten macht es aber natürlich einen Unterschied, ob du von einem Stipendium lebst, unbezahlt oder neben deiner Erwerbsarbeit wissenschaftlich schreibst oder eine Stelle an einer Universität oder Forschungseinrichtung hast. Auch unterscheiden sich Naturwissenschaftler*innen von Geistes- und Sozialwissenschaftler*innen in ihren Strukturen, ihren Umfeldern und Erlebnissen. Hinzukommen unsere ganz individuellen Identitäten als Mütter* und Frauen* sowie auch die Persönlichkeiten unserer Kinder und das Verhältnis zu deren Vätern*. Auch gibt es gravierende Unterschiede darin, wie wohl sich Mütter* als Mütter* fühlen. In diesem Buch geht es primär um die Herausforderungen, die sich aus Mutter*schaft ergeben. Das soll aber nicht heißen, dass ich selbst nicht sehr gerne Mutter* bin und ich nur das Negative sehe. Aber ich bin eben an machen Tagen lieber Mutter* als an anderen. Und das kann dir genauso gehen – oder ganz anders. Ich empfinde diese Unterschiede alle als zutiefst menschlich und lade dich ein, wann immer du dich irgendwo im Buch nicht ganz abgeholt oder gesehen fühlst, weiterzulesen und trotzdem zu schauen, was es dir an anderen Stellen geben kann.

Kapitelstruktur

Im ersten Teil des Buches biete ich dir einen Problemaufschlag an. Einleitend bespreche ich, warum es aus meiner Sicht überhaupt ein Schreibcoachingbuch speziell für Mütter* in der Wissenschaft braucht (Kapitel 1). Dabei beziehe ich mich auf die Bedürfnisse und Wünsche von Müttern* aus meinem Coaching-Netzwerk und führe darauf basierend fünf zentrale Herausforderungen ein, denen diese in Bezug auf die Vereinbarkeit von Mutterschaft* und Wissenschaft gegenüberstehen. Dies sind: Erschöpfung, Fremdbestimmung, Abgelenktheit, Schuldgefühle und Unsicherheit.

Kapitel 2 dreht sich um das Thema Care-Arbeit. Hier zeige ich, wie insbesondere die kognitive und emotionale Sorgearbeit – in Abgrenzung zu aktiven Care-Aufgaben wie Haushalt und Zur-Kita-Bringen – Mütter* in der Wissenschaft betreffen und belasten. Dabei geht es mir vordergründig um den doppelten Mental Load, der sich aus der Kombination von familiärer Organisation und Planung mit der Organisation und Planung eines wissenschaftlichen Schreibprojekts ergibt.

Im letzten Kapitel des ersten Teils (Kapitel 3) gehe ich detailliert auf die sogenannte Muttertät ein. Dieser mehrjährige und irreversible Transformationsprozess prägt Mütter* auf verschiedenen Ebenen und stellt sie vor die Frage, wie ihre neu entstehende Identität als Mutter* zu der als Wissenschaftler*in passt. Auch der Prozess selbst, der in seiner Intensität mit der Pubertät vergleichbar ist, ist eine Herausforderung, da er zeitlich oft mit der wissenschaftlichen Qualifikations- und Karrierefundingsphase zusammenfällt. Intensiv erläutere ich die

Veränderungen in dieser Zeit und stelle die Phasen der Muttertät mit Bezug auf das Schreibleben vor.

Im zweiten Teil des Buches stelle ich Strategien vor, um mit all diesen Herausforderungen besser umgehen zu können. Dabei spielt das Schreiben als Textproduktion immer eine Rolle, aber noch wichtiger ist mir eine Sensibilisierung für die dahinterliegenden Prozesse. Es ist mir ein Anliegen, dem oft eher technischen Verständnis von Schreiben und Schreibcoaching einen ganzheitlichen Blick entgegenzubringen. Deshalb findest du in diesem Teil nicht nur hilfreiche Techniken und Methoden, sondern vor allem einen nachhaltigen Ansatz, der speziell auf die in Teil 1 aufgezeigten Bedürfnisse von Müttern* in der Wissenschaft abgestimmt ist.

So stelle ich in Kapitel 4 meinen Ansatz der Konzentrationsrückbildung vor. Damit meine ich ein sanftes und gezieltes Training der Konzentrationsfähigkeit, das stattfinden darf, bevor es (zurück) an den Schreibtisch geht. Dieses Training lässt sich mit der Elternzeit kombinieren und ist gleichzeitig eine Erinnerung daran, dass Kraft und Kondition erst wieder aufgebaut werden müssen, bevor es um mehrstündige Schreibeinheiten gehen kann. Und das bei Bedarf auch noch Jahre nach der Geburt. In Kapitel 5 erläutere ich Strategien, mit denen Mütter* in der Wissenschaft Platz in ihrem Kopf schaffen können. Es geht dabei sowohl darum, dem familiären Mental Load etwas entgegenzusetzen als auch den Kopf für das Schreiben vorzubereiten.

In Kapitel 6 führe ich diesen Gedanken fort und lade dazu ein, dich mit deiner Textbeziehung auseinanderzusetzen. Ist diese gestört, kann das Schreiben nicht gelingen. Dabei geht es mir explizit um die Schreibmotivation, um Selbstbestimmung und um Wertschätzung. Auch die Gestaltung einer wirklich hilfreichen Forschungsfrage ist aus meiner Sicht keine Technikalität, sondern Ausdruck von und Schlüssel für eine gute Textbeziehung.

In Kapitel 7 geht es dann hinein in den aktiven Schreibprozess: Ich thematisiere an diesem Punkt die Basisbedürfnisse, die während des Schreibens eine Rolle spielen, und die Wichtigkeit, diese ernst zu nehmen, um ins Schreiben zu kommen. Dafür stelle ich die HALT-Regel vor, bei der es um Hunger, Wut, Einsamkeit und Müdigkeit geht. Mit dem Selbstwerttopf gebe ich dir ein Modell von Selbstfürsorge an die Hand, das darauf abzielt, sich nicht nur mit Kraftspendern für das Schreiben, sondern auch mit Krafträubern auseinanderzusetzen. Letztlich geht es mir auch darum, dich zu motivieren, Hilfe für deinen Schreibprozess anzunehmen und Netzwerke zu bilden.

Im letzten Kapitel (Kapitel 8) stelle ich die Deep-Work-Philosophie als zentrale Antwort auf die Herausforderungen von Müttern* in der Wissenschaft vor. Sie lädt dazu ein, kurze Zeitfenster effizient und effektiv zu nutzen. Wer Deep Work beherrscht, kann in tiefe Konzentration abtauchen, wann immer es gerade passt. Und das ist Gold wert in einem fragmentierten Arbeitstag voller Ablenkungen, unvorhergesehener Betreuungsnotfälle und täglichem Mental Load! Ich

zeige dir daher, was genau Deep Work ist und wie die sich damit verbundenen Aufgaben von anderen unterscheiden. Du erfährst, mit welchen Techniken Deep Work in die Praxis umgesetzt werden kann, wo du am besten in die Konzentration hineinfindest und in welchen Zeitintervallen du Deep-Work-Einheiten in deinen vollen Alltag als Mutter* und Wissenschaftler*in integrieren kannst. Mit all dem gewappnet, kann es gelingen: das Schreiben trotz Care-Arbeit.

Du kannst das Buch von vorne bis hinten lesen oder dir einzelne Strategien herausuchen. Ergänzend zu den Fließtexten der Kapitel gibt es drei Arten von Boxen, die du als zusätzliche Orientierung nutzen kannst:

- 1) Fokusboxen enthalten Zusatzinformationen, wie Details zu bestimmten Strategien oder eine Besprechung verwandter Themen.
- 2) Erfahrungsboxen enthalten Geschichten von Müttern* in der Wissenschaft als von ihnen bereitgestellte Zitate.
- 3) Praxisboxen enthalten Berichte aus meiner Coachingpraxis und thematisieren individuelle Strategien, Herausforderungen und Erfolge einiger meiner Coachees.

Am Ende jedes Kapitels im zweiten Teil findest du eine Übersichtstabelle mit Einsatzgebieten und Kurzfassungen der vorgestellten Strategien. Über den am Ende des Buches gedruckten QR-Code bzw. den darunter gedruckten Link bekommst du Zugriff auf das im Laufe der Kapitel erwähnte Zusatzmaterial: eine Tool-Liste, auf der ich Apps, Playlisten und Programme zusammengestellt habe, die dir das Umsetzen der im Buch aufgezeigten Strategien erleichtern, und eine Vorlage für deinen persönlichen Deep-Work-Fahrplan.

Ich wünsche dir eine gute Lektüre, viele Wiedererkennungsmomente und Aha-Effekte!