



Katja Günther

Selbstcoaching in der Wissenschaft

Wie das Schreiben gelingt

utb S

2020. 134 Seiten. Kart.

13,00 € (D), 13,40 € (A)

ISBN 978-3-8252-5369-1

Mit diesem bestärkenden Ratgeber befördert Katja Günther das Gute Leben, Schreiben und Arbeiten im Universitätsalltag. Die Autorin beleuchtet auf dem Hintergrund ihrer langjährigen Erfahrung wie Lebensqualität und Schreibproduktivität wirklich vereint werden können. Das Buch wendet sich an Promovierende, Postdocs und Professoren, und gibt essentielle Einblicke in das Grundlagen individueller Schreibproduktivität. Katja Günther ermuntert in lockerem Ton dazu, die eigenen Ressourcen zu aktivieren und dabei nichts als gegeben hinzunehmen. Ihr fundierter Hintergrund als systemische Coach und Gestalttherapeutin machen die Kapitel zu Quellen der Inspiration und des Mutmachens bei Schreibschwierigkeiten und für die gelingende Selbstorganisation. Auch psychologi-

sche Themen wie der Umgang mit dem inneren Kritiker und mit eigenen Ängsten, das Thema Konkurrenz im Uni Alltag, die Möglichkeit zu kreativerem Umgang mit Kollegen oder Schreiben mit kleinen Kindern werden in einzelnen Kapiteln behandelt. Dabei fließen viele Beispiele aus den Coachings ein. Jedes Kapitel endet mit Coachingfragen zur Selbstreflexion. Im Anhang befinden sich ein Schreib-Manifest und eine Anleitung zur Intervention.

Die Autorin:

Katja Günther, M.A.,
systemische Schreibcoach und Mitgründerin des Schreibaschram (www.faden-verloren.de,
www.schreibaschram.de), Berlin

www.utb-shop.de

Auch als eBook: 978-3-8385-5369-6