

---

# DIE 5-PHASEN-STRATEGIE FÜR ABSCHLUSSARBEITEN MIT BESTNOTEN IN REKORDZEIT

---

Entwickelt für **vielbeschäftigte Berufstätige** – beende deine Thesis schneller, erreiche Top-Noten effizient und vermeide unnötigen Stress.

# WARUM DIESER LEITFADEN?

Wenn du **Beruf, Familie und persönliche Verpflichtungen** unter einen Hut bringen musst, während du versuchst deine Abschlussarbeit fertigzustellen, dann bist du nicht allein. Anders als ein Vollzeitstudent hast du als **vielbeschäftigter Berufstätiger** wahrscheinlich **nicht den ganzen Tag Zeit**, um zu schreiben und zu forschen.

Ich bin **Manuel Kröger** und habe in den letzten 12 Jahren erlebt, wie Berufstätige mit ihrer Abschlussarbeit kämpfen, weil ihnen **nie beigebracht** wurde, den Prozess effizient zu strukturieren und zu meistern, sie **zu wenig Erfahrung** haben und auch meist haben **allein mit der Aufgabe** dazustehen und **überfordert** zu sein.

Daher haben mein Team und ich die **5-Phasen-Strategie (SPS)** entwickelt. Anstatt Zeit damit zu verschwenden, herauszufinden, was als Nächstes zu tun ist, oder sich in unnötigen Details zu verlieren, stellt die 5PS sicher, dass du immer weißt, **wann welche Aufgabe zu tun ist**. Sie **strukturiert den Prozess** und hilft, Fehler zu vermeiden und stetig in Richtung Fertigstellung fortzuschreiten.

Dieser Leitfaden ist **nicht einfach nur eine weitere Anleitung**. Er ist ein **System**, das hilft, die Thesis strukturiert und effizient abzuschließen. Er ist zwar für jeden Verfasser einer Abschlussarbeit nützlich, wurde aber **speziell für Berufstätige** entwickelt, damit sie schneller fertig werden, Bestnoten erzielen und unnötigen Stress vermeiden.



Manuel Kröger, M.A  
Gründer und CEO von  
Kröger Writing GmbH



Daniela Palacios Lopez, PhD  
CEO von Kröger Writing GmbH

# WAS WIR ÜBER DICH WISSEN

Im Laufe der letzten 12 Jahre haben wir mit **über 800 Klienten** zusammengearbeitet. Dabei haben wir Folgendes immer wieder festgestellt:

Du bist kein typischer Student. Du bist ein Berufstätiger, der einen anspruchsvollen Job, private Verpflichtungen und jetzt auch noch ein akademisches Projekt in Einklang bringen muss. Dieses Projekt erfordert Strukturen, Zeit und Fähigkeiten, die du vielleicht noch nicht oder nicht mehr hast. Vielleicht hast du schon einiges ausprobiert – wie MindMaps, YouTube, Bücher, KI, Freunde und Kollegen –, um mit deiner Abschlussarbeit voranzukommen, aber nichts scheint dein Problem wirklich zu lösen. Der Prozess dauert nun schon länger als erwartet, und du fühlst dich langsam verloren und frustriert.

## Kannst du dich mit dieser Beschreibung identifizieren?

Durch die Zusammenarbeit mit unseren Klienten konnten wir **drei wesentliche Herausforderungen** identifizieren, die immer wieder auftreten – unabhängig vom Studiengang, Fachgebiet oder Hintergrund.

Problem	Kosten	Konsequenz
<b>Fehlende Fähigkeiten und Systeme:</b> Die meisten Unis trainieren dich nicht in den praktischen Fähigkeiten, die du zum Schreiben einer Abschlussarbeit brauchst. Besonders wenn du erneut studierst oder ein Fernstudium machst, musst du das oft selbst rausfinden.	Du fühlst dich verloren im Prozess – unsicher, was als Nächstes und wie es zu tun ist.	Du verschiebst ständig deine Thesis oder kommst sehr langsam voran, während du jede deiner Entscheidungen hinterfragst.
<b>Keine Work-Life-Thesis Balance:</b> Deine Thesis konkurriert mit Job, Familie und Freizeit. Du hast keine klare Struktur oder Unterstützung, die dir hilft dein Projekt in deinen Alltag zu integrieren.	Du bist ständig im Rückstand, arbeitest bis spät in die Nacht oder am Wochenende, nur um Aufgaben aufzuholen. Du verlierst sogar Schlaf wegen deiner Thesis.	Der Stress steigt, die Motivation sinkt – und manche legen ihre Abschlussarbeit komplett auf Eis.
<b>Allein und überfordert:</b> Du weißt nicht, wen du fragen oder was du fragen sollst. Du erfährst kaum Unterstützung. Manche fragen sich sogar, ob es „okay“ ist, Hilfe zu suchen, und denken, dass sie den Titel nur verdienen, wenn sie die Thesis komplett alleine schaffen.	Ohne Anleitung oder Feedback fühlt sich jeder Schritt unheimlich schwer an.	Deine Selbstvertrauen schwindet, deine Selbstzweifel wachsen und dein Fortschritt stagniert.

Diese Probleme entstehen oft durch Fehler, die man unterwegs macht, oder falsche Annahmen, die man hat. Die gute Nachricht? Sobald du diese kennst, kannst du sie beheben – und in vielen Fällen sogar ganz vermeiden.

**Kurze Selbsteinschätzung:** Welche der folgenden Punkte treffen auf dich zu?

**Versuchst du, dich “in dein Thema und den Prozess einzufinden”, ohne von Anfang an ein klares System aufzubauen?**

Du kommst vielleicht voran, aber ohne Struktur drehst du dich ständig im Kreis, kommst sehr langsam voran und bist gestresst.

**Unterschätzt du, wie komplex eine Abschlussarbeit wirklich ist – und überschätzt du, wie viel du ohne Anleitung schaffen kannst?**

Selbstvertrauen ist gut, aber wenn du keine guten Systeme und Strategien hast, kann das schnell zu Überforderung führen.

**Verlässt du dich zu sehr auf KI-Tools wie ChatGPT, die für dich denken oder schreiben?**

KI-Tools sind hilfreich, und wir empfehlen dir, zu lernen, sie zu nutzen, aber sie ersetzen nicht dein eigenes Denken und deine akademische Leistung.

**Überspringst du wichtige Schritte im Prozess, um Zeit zu sparen oder schneller voranzukommen?**

Was jetzt effizient erscheint, kann später zu Rückschritten führen – und dich mehr Zeit und Energie kosten.

**Erwartest du, dass dein Text schon beim ersten Satz perfekt ist?**

Perfektionismus führt oft dazu, dass du Dinge aufschiebst, stark an dir selbst zweifelst und schon blockiert bist, bevor du angefangen hast.

**Befolgst du Ratschläge von Kommilitonen oder Dozenten, die dir nicht weiterhelfen?**

Selbst gut gemeinte Tipps können dich in die falsche Richtung führen, wenn sie deine individuelle Situation nicht berücksichtigen.

**Glaubst du, die Abschlussarbeit komplett allein umsetzen zu müssen?**

Deine Abschlussarbeit musst du zwar selbstständig umsetzen – das heißt aber nicht, dass du komplett alleine an sie herangehen musst. Unterstützung und Feedback sind kein Betrug – sie sind notwendig, um erfolgreich zu sein.

Wenn du einen oder mehrere dieser Aussagen mit „Ja“ beantwortet hast, mach dir keine Sorgen: Du bist damit definitiv nicht allein.

Genau diese Herausforderungen löst die **5-Phasen-Strategie**. Sie zeigt dir einen klaren, strukturierten Weg, damit du weißt, was zu tun ist, in welcher Reihenfolge du es tun musst und wie du mit Selbstvertrauen vorankommst.

Die folgende Abbildung stellt diesen Fahrplan dar:



### JETZT UMSETZEN!

Bevor du mit dem Leitfaden startest, **analysiere** erst einmal **deine Fähigkeiten im akademischen Schreiben und Forschen**. Mach dir bewusst, in welchen Aspekten des Arbeitsprozesses einer Thesis du **wie gut bist** und wo du **Verbesserungsbedarf** hast.

Dafür haben wir ein Analyse-Tool entwickelt, mit dem du das in 5 Minuten herausfinden kannst: unsere Thesis-Erfolgsanalyse.

Geh dafür JETZT auf <https://scorecard.manuelkroeger.de> und führe den Test durch!

# EINLEITUNG

Dieser Leitfaden gibt dir einen **umsetzbaren Plan** für die erfolgreiche Fertigstellung deiner Abschlussarbeit mit der **5-Phasen-Strategie (5PS)** – dem gleichen strukturierten Ansatz, den wir in unserem Thesis-Coaching nutzen, um unseren Klienten zu helfen, ihre Abschlussarbeiten **in Rekordzeit mit Noten zwischen 1,0 und 1,7** (deutsches Benotungssystem) fertigzustellen.

Das Ziel dieses Leitfadens ist einfach: dir **Klarheit darüber zu verschaffen, was wann zu tun ist**. Anstatt zu überlegen, was du als Nächstes tun sollst, dich überfordert zu fühlen oder Zeit mit Ausprobieren zu verschwenden, folgst du einem bewährten, phasenbasierten Prozess, der dich schrittweise voranbringt.

Was dich erwartet:

- Eine **Aufschlüsselung der fünf Phasen**.
- **Checklisten und Übungen** für jede Phase, die dir helfen, aktiv zu werden und Schwung aufzubauen.
- **Top-Empfehlungen**, um deinen Erfolg in jeder Phase zu maximieren, häufige Fehler zu vermeiden und deinen Fortschritt zu optimieren.

## WARUM DIE 5-PHASEN-STRATEGIE FUNKTIONIERT

Die **5-Phasen-Strategie** bietet einen bewährten Ansatz für das Verfassen von Abschlussarbeiten. Unsere Klienten **erhöhen damit ihre Produktivität, Work-Life-Balance und ihr Selbstvertrauen** und kommen "erschreckend gut" voran, wodurch sie ihre **Abschlussarbeit pünktlich fertigstellen**.

Unsere 5PS führt zu folgenden „vorher → nachher“-Effekten:

- **Mangelnde akademische Fähigkeiten → Klarheit und Struktur:** Anstatt zu raten, folgen unsere Kunden einem schrittweisen System, das Recherche, Strukturierung und akademisches Schreiben vereinfacht.
- **Keine Work-Thesis-Life-Balance → Produktivität und Zeiteffizienz:** Dank eines strukturierten Arbeitsablaufs bleiben unsere Klienten produktiv, ohne auszubrennen, und können ihre Abschlussarbeit mit ihrer Karriere und ihren privaten Verpflichtungen in Einklang bringen.
- **Isolation und Überforderung → Selbstvertrauen und Kontrolle:** Durch den festgelegten Prozess in Verbindung mit intensiver Unterstützung und Feedback reduzieren unsere Klienten Stress und gewinnen an Sicherheit.

# BEGINNE MIT DEM RICHTIGEN MINDSET

Um eine gute Abschlussarbeit zu schreiben, reicht es nicht, viel zu wissen – man muss auch strategisch vorgehen. Folgende Grundsätze helfen dir, fokussiert und produktiv zu bleiben, während du die 5 Phasen durchläufst:

- **Betrachte deine Abschlussarbeit als strukturierten Prozess:** Bei deiner Thesis geht es nicht darum, hart, sondern strategisch zu arbeiten. Jede Phase baut auf der vorherigen auf, und wenn du dich an die Struktur hältst, produzierst du effizient Ergebnisse und vermeidest unnötige Arbeit.
- **Deine Thesis folgt einem iterativen Prozess:** Die 5PS folgen zwar einer logischen Reihenfolge, aber Forschung ist ein sich entwickelnder Prozess. Es ist ganz normal, die Phasen 1 bis 4 immer durchzugehen (das ist sogar die Kernidee unserer Strategie), um deine Arbeit immer weiter zu verbessern, bis sie abgabebereit ist.
- **Nutze Checklisten und Meilensteine:** Setze die Aufgaben der einzelnen Phasen nacheinander um und hake sie ab. Dadurch machst du messbare Fortschritte und hast Erfolgserlebnisse.
- **Hol dir Feedback und Unterstützung:** Allein zu arbeiten kann dich ausbremsen. Feedback und Unterstützung von Betreuern, Kollegen oder einem strukturierten Coaching-Programm wie unserem helfen dir, deine Arbeit zu verbessern und committed zu bleiben.
- **Nicht perfekt, sondern konsequent in die richtige Richtung:** Viele tappen in die Falle, zu viel zu recherchieren oder endlos umzuschreiben. Konzentriere dich auf steten Fortschritt – verbessere deine Arbeit im Laufe des Prozesses, anstatt darauf zu warten, dass sie von Anfang an perfekt ist.

## WIE COACHING DIE UMSETZUNG ERLEICHTERT

Die 5-Phasen-Strategie ist ein System, mit dem du sehr schnell durch den Prozess deiner Abschlussarbeit kommst. Aber dafür muss man die **Schritte richtig angehen**.

Wenn du nicht allein durch die 5 Phasen gehen, sondern von unserem Coaching-Team durchgeleitet werden möchtest, um **schneller, sicherer und effizienter mit deiner Abschlussarbeit voranzukommen**, dann **melde dich heute** schon bei uns.

Geh auf [www.manuelkroeger.de](http://www.manuelkroeger.de) und buche dir dort ein kostenloses Erstgespräch.

# PHASE 1: ORIENTIERUNG

Die **Orientierungsphase** bildet die **Grundlage für deine gesamte Abschlussarbeit**. Hier legst du eine klare Forschungsrichtung fest und stellst sicher, dass deine Arbeit den akademischen Erwartungen entspricht. **Eine unpräzise Ausrichtung führt zu Unsicherheit, was relevant ist, größeren Überarbeitungen und verschwendeter Zeit**. Richte dich am Anfang präzise aus, um zielgerichtet und effizient arbeiten zu können.

## HAUPTAUFGABEN IN PHASE 1:

1. **Kläre die Anforderungen deiner Universität** – Sammle und überprüfe Richtlinien zu Formatierung, Forschungsethik und Fristen deiner Uni.
2. **Definiere dein Thema** – Entwickle aus einem allgemeinen Interesse ein fokussiertes, recherchierbares Thema, das mit deinen akademischen und beruflichen Interessen übereinstimmt.
3. **Schreibe eine Problemstellung** – Formuliere klar das Problem, das deine Forschung zu lösen versucht, und warum es relevant ist. Das Problem zu verstehen, hilft dir, deine Forschungsfrage zu definieren.
4. **Identifiziere Forschungslücken** – Recherchiere, ob deine Forschungsfrage bereits beantwortet wurde. Überprüfe in der Literatur, was in deinem Thema noch unerforscht ist (z. B. Zielgruppen, Methoden usw.).
5. **Präzisiere deine Forschungsfrage** – Präzisiere deine Forschungsfrage mit Hilfe der Forschungslücken. Stelle sicher, dass sie spezifisch, beantwortbar und direkt mit deiner Problemstellung und deinem Forschungsziel verknüpft ist.
6. **Lege dein Forschungsziel fest** – Lege fest, welches Ziel deine Thesis erfüllen soll und welche Schritte du durchführen wirst, um dies zu erreichen.
7. **Wähle deine Forschungsmethodik** – Wähle je nach Thema einen qualitativen, quantitativen, Mixed-Method oder literaturbasierten Ansatz.
8. **Entwirf ein Exposé (optional)** – Skizziere dein Forschungsproblem, deine Forschungsfrage, dein Ziel, deine Methodik und den Gang der Forschung in einem Exposé (falls gefordert).
9. **Finde einen Betreuer (optional) und kommuniziere mit ihm** – Identifiziere einen geeigneten Betreuer und kläre mit ihm deine Forschungsidee(n) sowie den Betreuungsprozess (Meetings, Feedback, Kommunikationskanäle usw.) und seine Erwartungen an deine Thesis.
10. **Schreibe die Einleitung** – Übernimm die Inhalte aus dem Exposé und arbeite sie weiter aus.

## DIE 5 BESTEN EMPFEHLUNGEN, UM PHASE 1 ZU MEISTERN:

1

**Bleibe anpassungsfähig, aber fokussiert.** Deine Forschung wird sich weiterentwickeln, aber vermeide unnötige Umwege. Passe deine Orientierung nur an, wenn es wirklich notwendig ist.

2

**Überprüfe deine Ausrichtung frühzeitig.** Stelle sicher, dass Thema, Problemstellung, Forschungsfrage und Ziel logisch aufeinander aufbauen – falsch orientiert verschwendest du Zeit.

3

**Hol dir frühzeitig Feedback.** Wenn du Thema, Forschungsfrage und Ziel mit deinem Betreuer sehr früh abstimmt, bist du von Anfang an auf dem richtigen Weg und kannst unnötige Arbeit vermeiden.

4

**Sei sehr präzise.** Sei bei Problemstellung, Forschungsfrage und Forschungsziel so präzise wie möglich. So erhältst du eine klare Richtung.

# ORIENTIERUNG

5

**Sichere dich mit einer Checkliste ab.** Bevor du zur nächsten Phase übergehst, überprüfe mit unserer Checkliste, wie solide die Grundlage deiner Thesis ist.



## CHECKLISTE FÜR PHASE 1:

Gehe jeden Punkt Schritt für Schritt durch, um sicherzustellen, dass du gut vorbereitet bist, bevor du fortfährst. Beantworte die folgenden Aussagen mit **JA** oder **NEIN**. Mache Notizen und markiere Punkte, die dir noch unklar sind.

- |   | JA                       | NEIN                     |
|---|--------------------------|--------------------------|
| • Ich habe mein Thema gewählt und klar definiert.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe sichergestellt, dass mein Thema innerhalb meines Bearbeitungszeitraums erforschbar und durchführbar ist. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe eine klare und strukturierte Problemstellung entwickelt.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe eine präzise Forschungsfrage formuliert, die von meiner Problemstellung abgeleitet wurde.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe ein erreichbares Forschungsziel definiert, das meine Forschung leitet.                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe ein Exposé/Proposal erstellt, das mein Forschungsvorhaben zusammengefasst darstellt (optional).          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe die Einleitung meiner Abschlussarbeit geschrieben.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe eine geeignete Forschungsmethode gewählt.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe einen Betreuer und mit ihm Kontakt aufgenommen.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich kenne die Anforderungen und Erwartungen meiner Uni.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich kenne die Anforderungen und Erwartungen meines Betreuers an mich und meine Thesis.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### ⚠ VERMEIDE DIESEN FEHLER IN PHASE 1

Wenn du weitermachst, ohne alle obigen Aussagen mit JA zu beantworten, kann dies zu großen Problemen führen. **Eine unpräzise Orientierung führt später zu unnötigen Überarbeitungen und Zeitverlust.** Stelle sicher, dass du eine solide Grundlage hast und die Erwartungen von Uni und Betreuer kennst, bevor du fortfährst.

# PLANUNG & STRUKTURIERUNG

## PHASE 2: PLANUNG & STRUKTURIERUNG

The **Planning & Structuring** Phase is designed to ensure you **manage your time, stay productive and set up a structured framework** for your thesis. By the end of this phase, you'll have a **realistic timetable**, organized **systems for managing your research and methodology**, and a clear thesis structure.

### HAUPTAUFGABEN IN PHASE 2 - PLANUNG:

#### 1. **Identifiziere Hauptaufgaben und Fristen**

- Liste die Hauptaufgaben auf (z. B. Literaturrecherche, Datenerhebung, Schreiben bestimmter Kapitel).
- Definiere für jede Hauptaufgabe ein Anfangs- und Enddatum.

#### 2. **Unterteile die Hauptaufgaben in kleinere Aufgaben**

- Unterteile die Hauptaufgaben in kleinere Aufgaben (z. B. Quellen recherchieren, Fachartikel lesen und zusammenfassen).
- Definiere für jede kleine Aufgabe ein Anfangs- und Enddatum.

#### 3. **Setze dir Wochen- und Tagesziele („SMARTe“ Ziele)**

- Stelle sicher, dass jedes Ziel klares und messbar ist (z. B. „Ich habe bis zum TT/MM/JJJJ um HH:MM Uhr 3 Seiten der Einleitung geschrieben.“).
- Unterteile Wochenziele in überschaubare tägliche Aufgaben. (z. B. „Ich habe am TT/MM/JJJJ bis um HH:MM Uhr eine halbe Seite der Einleitung geschrieben“).

#### 4. **Weise jeder kleinen Aufgabe Zeit zu**

- Schätze die Zeit für jede kleine Aufgabe ein und blocke Schreibtermine in deinem Kalender (z. B. von 15 bis 17 Uhr: „3 Artikel für die Einleitung lesen“).

#### 5. **Passe deinen Plan nach Bedarf an**

- Passe deinen Zeitplan nach Bedarf an, aber halte die Deadlines ein.
- Verfolge deinen Fortschritt regelmäßig, um auf Kurs zu bleiben.

#### 6. **Plane Pufferzeiten ein**

- Plane 20 % zusätzliche Zeiten für unerwartete Verzögerungen, persönliche Verpflichtungen und Pausen ein.
- Stelle damit sicher, ohne übermäßigen Stress pünktlich fertig zu werden.

# PHASE 2: PLANUNG & STRUKTURIERUNG

## HAUPTAUFGABEN IN PHASE 2 - STRUKTURIERUNG:

### 1. Leg die Struktur deiner Arbeit fest

- **Strukturiere Kapitel und Unterkapitel.**
- **Definiere** für jedes Kapitel und Unterkapitel die **wichtigsten Inhalte** und wie sie logisch mit dem Rest deiner Arbeit zusammenhängen.

### 2. Entwickle einen methodischen Rahmen

- Auf Grundlage deiner Methodik **skizziere deine Datenerhebung** (z. B. Teilnehmer, Erhebungsinstrumente, Fragen, die du stellen wirst, usw.).
- **Lege fest, wie du die Daten analysieren** wirst, einschließlich der anzuwendenden Tools (z. B. statistische Analyse, Inhaltsanalyse, SPSS).

### 3. Systematisiere deine Literaturrecherche

- **Definiere deine Literaturrecherche:** Wähl die **Datenbanken, Stichwörter, Suchbegriffe und Filter** aus, die du verwenden wirst.
- Erstell eine **Vorlage für die Organisation der Suchergebnisse:** Dies kann eine Excel-Tabelle sein, die Spalten für Titel, Autor, Jahr, Abstract, Relevanz für die Arbeit und Schwerpunkte enthält.
- Stell sicher, dass du einen strukturierten Prozess zur **Bewertung der Qualität und Relevanz deiner Quellen** hast.

### 4. Erstelle Vorlagen für das Schreiben und Zitieren

- Verwende oder formatiere eine **Thesis-Vorlage** für ein einheitliches Format (z. B. Kapitelüberschriften in Schriftgröße 14, Schriftart: Times New Roman, Haupttext: Schriftgröße 12, Schriftart: Arial).
- Lege eine **einheitliche Zitierweise** fest (z. B. APA, MLA, Chicago). Richte diese in deiner ausgewählten Zitier-Software ein (z. B. Citavi, Zotero, EndNote usw.).

## ⚠ VERMEIDE DIESEN FEHLER IN PHASE 2

Als vielbeschäftigter Berufstätiger **möchtest du vielleicht alle Aufgaben für deine Abschlussarbeit auf das Wochenende legen.** Wenn du aber nur am Wochenende arbeitest, verlierst du an Flow und Motivation und benötigst jedes Mal Zeit, um wieder in dein Projekt hineinzufinden. Arbeite stattdessen **2 – 3 x pro Woche jeweils 2 Stunden und am Wochenende 4 Stunden**, um kontinuierlich voranzukommen.

## DIE 5 BESTEN EMPFEHLUNGEN, UM PHASE 2 ZU MEISTERN:

1

**Überschätze nicht die verfügbare Zeit.** Sei realistisch, wie viel Zeit du tatsächlich pro Woche für deine Abschlussarbeit aufwenden kannst. Plane entsprechend und lasse Raum für unerwartete Ereignisse. Wir empfehlen **mindestens 10 Stunden pro Woche**.

2

**Unterschätze nicht die Dauer der Aufgaben.** Manche Aufgaben sind sehr komplex. Wenn du dir also unsicher bist, wie lange etwas dauern wird, plane 50 % mehr Zeit ein, als du schätzen würdest.

3

**Priorisiere deine Aufgaben.** Einige Aufgaben sind wichtiger als andere. Achte darauf, dass du in den frühen Phasen mehr Zeit in diese Aufgaben investierst. Nutze z. B. mehr Zeit für deine Datenerhebung und -auswertung als für die perfekte Formatierung deines Dokuments.

4

**Überprüfe deinen Fortschritt wöchentlich.** Überprüfe jede Woche deinen Zeitplan und deine Aufgaben. Plane um, wo es notwendig ist, aber stelle sicher, dass du deine SMARTen Wochenziele zu 80 % erreichst.

5

**Die Struktur deiner Thesis entwickelt sich mit der Zeit.** Versuche nicht, von Anfang an eine perfekte, feste Struktur zu haben. Im Laufe der Zeit wirst du den Inhalt deines Themas immer besser verstehen und deine Struktur entsprechend anpassen müssen.



## ÜBUNG FÜR PHASE 2:

### Identifiziere deine Zeitfresser

Eines der größten Probleme für Berufstätige beim Schreiben ihrer Abschlussarbeit ist die **fehlende Zeit für konzentrierte Arbeiten**.

In ihrem Buch *Happier Hour* zeigt Cassie Holmes – Professorin an der UCLA – wie das **Tracking unserer Zeit uns dabei hilft, unsere Zeit besser zu investieren**. Das ist nicht nur gut für die Produktivität, sondern auch für Klarheit und innere Ruhe.

Wir haben dieses Konzept in eine einfache, aber wirkungsvolle Übung umgewandelt, die dir hilft, dir bewusst zu werden, wo deine Zeit hinfließt.

Nimm dir eine Woche lang jeden Abend 2 – 3 Minuten Zeit, um aufzuschreiben, welche Ablenkungen wie viel Zeit in Anspruch genommen haben. Am Ende der Woche hast du einen klaren Überblick darüber, was deine Zeit unnötig auffrisst. Dadurch kannst du Zeitfressern Grenzen setzen, Routinen entwickeln und deinen Zeitplan bewusst gestalten, sodass du **auch mit begrenzter Zeit echte Fortschritte erzielen kannst**.

### So setzt du die Übung um

1. Frag dich jeden Abend:
  - Was hat mich heute abgelenkt?
  - Wie viel Zeit hat es mich gekostet?
  - Wozu haben diese Ablenkungen geführt?
2. Verwende dafür eine Tabelle wie die unten stehende.

Tag	Ablenkung	Dauer	Konsequenz
Montag	Nach dem Abendessen durch IG gescrollt	45 Min	Fokus und Motivation verloren

### Beispiele für typische Zeitfresser:

- Netflix / YouTube / TV geschaut
- Auf Instagram, TikTok oder LinkedIn gescrollt
- E-Mails außerhalb der Arbeitszeit gecheckt
- Auf nicht dringende Nachrichten oder SMS geantwortet
- Von Partner, Kindern oder unerwarteten Gästen unterbrochen worden
- „Nur eine kurze Aufgabe“ auf Arbeit angefangen, die dann eine Stunde dauerte
- Geputzt, gekocht oder Besorgungen gemacht, statt an der Abschlussarbeit zu arbeiten
- Lange Mittagspause / Pause gemacht und danach keine Konzentration mehr gehabt
- Kollegen, Patienten oder Kunden zu viel Zeit in Anspruch nehmen lassen.
- Ins Leere gestarrt, sich Sorgen gemacht

# PHASE 3: FORSCHUNG

Die 3. Phase konzentriert sich ganz auf die Durchführung der **Literaturrecherchen und die Sammlung und Analyse von Daten**. Ziel ist es, Informationen systematisch zu sammeln, zu dokumentieren und so zu organisieren, dass sie in der Phase 4 leicht zu nutzen sind. Eine vernünftige Durchführung der Phase 3 verhindert unorganisierte oder unvollständige Daten und macht das Schreiben effizienter.

## HAUPTAUFGABEN IN PHASE 3:

### 1. Führe eine systematische Literaturrecherche durch

- Führe Recherchen mit den in Phase 2 **definierten Datenbanken, Schlüsselwörtern, Suchbegriffen und Filtern** durch.
- Sammle für deine Thesis **relevante akademische Quellen**.

### 2. Organisiere deine Literatur

- **Kategorisiere die Quellen** nach Themen (z. B. „Logistik“, „Unternehmertum“, „KI für Marketing“). Du kannst lokale Ordner auf deinem Computer oder eine Software (z. B. Citavi, Zotero) verwenden.

### 3. Erhebe empirische Daten

- Führe die **Datenerhebung** auf der Grundlage der von dir gewählten Methodik durch (z. B. Interviews, Umfragen, Experimente).
- Achte bei der Datenerhebung auf **Einhaltung der geforderten Gütekriterien**.

### 4. Analysiere die erhobenen Daten

- Pflege die **Daten in dein Analyseinstrument** (z. B. Excel, MAXQDA, SPSS, R) ein.
- **Analysiere die Daten** und extrahiere relevante Informationen.

### 5. Interpretiere die Datenergebnisse

- **Interpretiere die Analyseergebnisse**, um deine Forschungsfrage zu beantworten.
- **Überprüfe** bei Bedarf die **Genauigkeit der Erhebung und Analyse**, um die Zuverlässigkeit deiner Ergebnisse sicherzustellen.

### 6. Organisiere und speichere deine Daten

- Organisiere deine Daten so, dass du sie **später leicht abrufen** und zitieren kannst.
- Stelle sicher, dass du über ein **Backup** aller Daten verfügst.

## DIE 5 BESTEN EMPFEHLUNGEN, UM PHASE 3 ZU MEISTERN:

1

**Recherchiere zielgerichtet nach Literatur.** Nutze nur relevante Datenbanken und gut definierte Schlüsselwörter und Suchstrings, die von deiner Forschungsfrage und dem angedachten Inhalt der Kapitel abgeleitet sind. Verwende dein Suchsystem aus Phase 2.

2

**Wähle gefundene Quellen systematisch aus.** Wenn du Literatur findest, notiere dir wichtige Details (z. B. Datenbank und Titel) und bewerte die Relevanz im Laufe der Zeit.

3

**Sammele Daten in kleinen Einheiten.** Führe bspw. ein Interview pro Tag durch, anstatt alle Interviews auf einmal durchführen zu wollen. Dadurch kannst du dich besser auf jedes einzelne Interview konzentrieren, machst **weniger Fehler** und hast bessere Ergebnisse..

4

**Erhebe Daten einheitlich.** Führe bei jedem Interview, jeder Umfrage oder jedem Experiment die gleichen Schritte aus, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen. Wenn du beispielsweise Interviews durchführst, verwende für jeden Teilnehmertyp den gleichen Fragebogen und Ansatz.

5

**Überprüfe deine Daten.** Beurteile nach der Erhebung Qualität und Vollständigkeit der Daten. Stelle sicher, dass du **genug Daten** hast, sie den **Erwartungen deines Betreuers entsprechen** und sie der Menge entsprechen, die du **innerhalb deines Zeitrahmens auswerten** kannst.



## AUSWAHL-TOOL FÜR PHASE 3:

### Sollte ich diese Quelle in meine Abschlussarbeit aufnehmen?

Viele verschwenden Zeit mit **Quellen, die interessant klingen**, aber für die Abschlussarbeit **nicht relevant** sind. Nutze dieses Tool, um zügig zu beurteilen, ob eine Quelle relevant ist und in deine Arbeit aufgenommen werden sollte.

#### Schritt 1: Hilft sie dir bei der Beantwortung deiner Forschungsfrage?

- Ist das Thema klar mit deinem Hauptziel verbunden?
- Unterstützt sie ein Konzept oder eine Idee deiner Abschlussarbeit?

**Wenn nein → überspringen, wenn ja → weiter.**

#### Schritt 2: Ist sie wissenschaftlich vertrauenswürdig?

- Ist sie in einer Fachzeitschrift oder einem seriösen akademischen Verlag veröffentlicht?
- Ist der Autor ein Experte auf diesem Gebiet?
- Wird die Quelle in anderen wissenschaftlichen Arbeiten zitiert?

**Wenn nein → nur behalten, wenn für Kontext nützlich, wenn ja → weiter.**

#### Schritt 3: Ist sie aktuell und noch relevant?

- Wurde es in den letzten 5–10 Jahren veröffentlicht?
- Wird es in neueren Forschungsarbeiten noch zitiert oder diskutiert?

**Wenn veraltet → nur behalten, wenn für Kontext nützlich, wenn ja → weiter.**

#### Schritt 4: Kannst du sie sicher in deiner Arbeit verwenden?

- Kannst du es sinnvoll zitieren, paraphrasieren oder darauf verweisen?
- Weißt du, wo es in deine Struktur passt (z. B. Theorie, Methode, Diskussion)?

**Wenn du unsicher bist → verschiebe sie in einen „Vielleicht“-Ordner, wenn ja → sinnvoll abpeichern.**

Lies gezielt. Sammle nur das, was du auch wirklich verwenden kannst, und ordne deine Quellen auf Grundlage der Struktur deiner Thesis.

### ⚠ VERMEIDE DIESEN FEHLER IN PHASE 3

Die schlechteste Strategie in der Forschung ist, ohne System zu arbeiten. Wenn du einfach drauflos suchst (auch oder vor allem, wenn du KI verwendest), hast du drei Probleme: Entweder findest du zu wenig Quellen, zu viele (was dich überfordert) oder keine passenden. Bau dir ein System, bleib bei diesem und spare Zeit, bei besseren Ergebnissen. Ein System hilft dir, den Prozess zu kontrollieren.

# PHASE 4: SYNTHESE

In dieser Phase **entwickelst** du deinen **theoretischen Hintergrund** und die **Empirie**, bringst Theorie und empirische Erkenntnisse zusammen, **diskutierst** sie und **ziehst Schlussfolgerungen**. Hier schreibst du alles auf und **führst Theorie, Daten und Erkenntnisse schlüssig zusammen**. Dafür benötigst du gute **akademische Schreibfähigkeiten** und **kritisches Denken**.

## HAUPTAUFGABEN IN PHASE 4:

### 1. Lies die recherchierte Literatur und extrahiere die wichtigen Inhalte.

- **Finde die Hauptthemen** und **Argumente**, die zu deiner Forschungsfrage und dem Inhalt deiner Kapitel passen.
- **Extrahiere direkte Zitate und Verweise** aus den Quellen und setze sie in das Kapitel an die Stelle, wo sie hingehören.

### 2. Formuliere die Zitate um und baue eine Argumentation auf

- **Paraphrasiere** die Zitate und **verbinde** sie zu einer Argumentation.
- Liste aber nicht einfach direkte Zitate und Paraphrasen auf, sondern nutze sie, um deine **eigene Argumentation zu entwickeln**.

### 3. Fasse deine empirischen Ergebnisse strukturiert zusammen

- Wähle die **relevantesten Ergebnisse** aus, die deine Forschungsfrage klar unterstützen oder in Frage stellen.
- Stelle deine Ergebnisse mit **Tabellen, Diagrammen und Modellen** dar. Wichtig: Erkläre diese bildlichen Darstellungen immer schriftlich!

### 4. Verbinde Theorie und Ergebnisse im Diskussionsteil

- **Vergleiche** deine **empirischen Ergebnisse** mit der bestehenden **Theorie**.
- **Diskutiere**, inwiefern deine Ergebnisse bestehende Forschungsergebnisse bestätigen, erweitern oder ihnen widersprechen.
- **Reflektiere** unerwartete Ergebnisse und interpretiere ihre Relevanz.
- Erläutere die **Grenzen deiner Forschung** (z. B. Methode, Umfang, Stichprobengröße) und wie diese deine Ergebnisse beeinflussen können.

### 5. Schreibe Schlussfolgerung sowie Abstract und aktualisiere die Einleitung

- Fasse die Ergebnisse zusammen und beantworte die Forschungsfrage in der **Schlussfolgerung**.
- Mache den **Beitrag deiner Arbeit** deutlich: Was tragen deine Ergebnisse zur Theorie oder Praxis bei?
- Schlage **Empfehlungen** für zukünftige Forschung, Politik oder die praktische Anwendung vor.
- Fasse Forschungsfrage, Methoden, Ergebnisse und Schlussfolgerungen im **Abstract** zusammen.
- **Aktualisiere die Einleitung** entsprechend den neuen Erkenntnissen.



## DIE 5 BESTEN EMPFEHLUNGEN, UM PHASE 4 ZU MEISTERN:

1

**Gib die Quelle sofort an.** Warte nicht bis zum Schluss, um dich darum zu kümmern. Sobald du umformulierst, zusammenfasst oder direkt zitierst, füge gleich die vollständige Quellenangabe hinzu. Das spart dir Zeit und verhindert ungewolltes Plagiiern.

2

**Schreibe und überarbeite nicht gleichzeitig.** Bring zuerst deine Ideen aufs Papier und überarbeite sie danach. Ständig zwischen Schreiben und Überarbeiten hin und her zu springen, bringt dich aus dem Flow. Erlaube dir selbst einen "schlechten" ersten Entwurf zu schreiben.

3

**Verwende Platzhalter, um im Flow zu bleiben.** Falls du dir unsicher bist, wie du etwas paraphrasieren sollst, oder falls dir eine Quelle fehlt, höre nicht auf zu schreiben. Setze einen Kommentar oder markiere diesen Textteil (z. B. "[Formulierung überprüfen]" oder "[Quelle einfügen]") und fahre fort. Das hält dich im Flow.

4

**Fokussiere dich immer auf ein Kapitel.** Wenn du an einem Kapitel schreibst und plötzlich eine Idee hast oder ein Argument findest, das für ein anderes Kapitel relevant ist, setze diese Inhalte in das andere Kapitel, aber komm sofort wieder in das Kapitel zurück, an dem du gerade schreibst.

5

**Schreibe einfache Sätze und kurze Absätze.** Teile deinen Text in kleinere Abschnitte auf, mit einem Gedanken pro Absatz und drei Absätzen pro Seite. Akademische Texte sollten präzise und nicht zu kompliziert sein.



## CHATGPT PROMPTS FÜR PHASE 4

**ChatGPT ist ein starkes Tool – aber nur, wenn man es richtig nutzt.**

In der Phase 4 lassen wir die KI nicht für uns denken, sondern nutzen sie, um unsere Abschlussarbeit zu **reflektieren**, zu **überprüfen** und zu **verbessern**.

Die folgenden Prompts sollen dir dabei helfen, **bessere Argumente** zu finden, deinen **Text klarer zu schreiben** und **Lücken** in **Logik** und **Struktur** sowie falsche **wissenschaftliche Formulierungen** zu finden und zu verbessern.

Prompt-Typ	Beispiel-Prompt
<b>Paraphrasen-Check</b>	Hier ist eine Paraphrase eines Zitats. Überprüfe bitte, ob die ursprüngliche Bedeutung beibehalten und nichts falsch verstanden wurde.
<b>Argumentations-Check</b>	Ich verwende dieses Zitat, um meinen Standpunkt zu verdeutlichen. Überprüfe bitte, ob es logisch zu meiner Argumentation passt.
<b>Akademischer Stil</b>	Hier ist ein Absatz, den ich geschrieben habe. Ist er wissenschaftlich neutral und objektiv oder zu umgangssprachlich und unausgewogen?
<b>Fokus auf Hauptergebnisse</b>	Hier sind drei Ergebnisse aus meiner empirischen Untersuchung. Welches davon stützt oder widerlegt meine Forschungsfrage am besten?
<b>Zusammenhängendes Schreiben</b>	Ich hab diesen Absatz über meine Ergebnisse geschrieben. Überprüfe bitte, ob er klar aufgebaut ist oder sich wie eine Liste von Fakten liest.
<b>Abdecken aller Erkenntnisse</b>	Hier ist eine Zusammenfassung meiner Ergebnisse. Sag mir bitte, ob wichtige Erkenntnisse noch erklärt oder interpretiert werden müssen.
<b>Analytische Tiefe</b>	Ich habe meine Erkenntnissen mit Theorie X verglichen. Sind meine Überlegungen zu beschreibend und nicht analytisch genug?
<b>Zusammenhänge darstellen</b>	Ich habe meine Ergebnisse mit vorhandener Literatur abgeglichen. Habe ich Übereinstimmungen oder Widersprüche klar herausgestellt?
<b>Passende Schlussfolgerung</b>	Hier ist meine Schlussfolgerung. Kannst du bitte überprüfen, ob ich meine Forschungsfrage klar beantworte?
<b>Vollständigkeit Abstract</b>	Hier ist mein Abstract. Habe ich Forschungsfrage, Methoden, Ergebnisse und Schlussfolgerungen klar dargestellt?

### ⚠ VERMEIDE DIESEN FEHLER IN PHASE 4

Es kann verlockend sein, KI ganze Kapitel oder sogar die ganze Abschlussarbeit für dich schreiben zu lassen. Aber auch wenn KI-generierte Inhalte schlüssig und korrekt wirken, sind sie es oft nicht. Bis heute **können KI-Tools wie ChatGPT nicht denken**, sie verarbeiten nur Daten. Sie verstehen also den Kontext der Texte nicht und denken sich oft Inhalte aus! Der **Einsatz von KI ohne angemessene Kontrolle kann zu Plagiaten und schwerwiegendem akademischem Fehlverhalten führen**. Immer mehr Universitäten setzen Detektionstools ein, um KI-generierte Inhalte zu erkennen.

# PHASE 5: ABSCHLUSS & ABGABE

In der letzten Phase **stellst du deine Abschlussarbeit fertig und reichst sie ein**. Du überprüfst sie auf **Plagiate**, führst die letzten Überarbeitungen am Text durch, prüfst **Formatierung** und **Zitierungen** und nimmst alle notwendigen Änderungen vor. Außerdem organisierst du **Druck, Bindung und Abgabe** – je nach den Vorgaben deiner Uni sowohl digital als auch in gedruckter Form.

## HAUPTAUFGABEN IN PHASE 5:

### 1. Überblick über das endgültige Dokument

- Stell sicher, dass alle erforderlichen Abschnitte enthalten und richtig strukturiert sind.
- Überprüfe, ob das Inhaltsverzeichnis, das Abbildungsverzeichnis und das Tabellenverzeichnis vollständig und richtig nummeriert sind.
- Stell sicher, dass nichts im Dokument fehlt – entferne alle Platzhalter oder komplettiere unvollständige Teile.

### 2. Plagiatsprüfung

- Überprüfe deine gesamte Arbeit mit einem Plagiatscanner.
- Vergewissere dich, dass alles richtig zitiert ist – auch Paraphrasen.
- Überprüfe markierte Abschnitte und korrigiere die entsprechenden Markierungen (nicht alles, was markiert ist, ist automatisch ein Plagiat!).

### 3. Korrektur von Zitaten, Format und Sprache

- Überprüfe, ob alle Zitate im Text und die Quellen im Literaturverzeichnis dem erforderlichen Zitierstil entsprechen (APA, MLA usw.).
- Stelle sicher, dass deine Formatierung den offiziellen Richtlinien deiner Universität entspricht (Ränder, Schriftarten, Deckblatt usw.).
- Überprüfe deine Arbeit auf Sprache und Verständlichkeit – oder lass sie von einem professionellen akademischen Lektorat überarbeiten.

### 4. Druck und Einreichung organisieren

- Überprüfe das Format und die Fristen für die Einreichung (digitaler Upload, gedruckte Exemplare, unterschriebene Formulare usw.).
- Gehe eine Checkliste für die endgültige Einreichung durch (z. B. Eidesstattliche Erklärung, Anhänge, digitale Speicherung).
- Wenn ein Druck erforderlich ist: Organisiere dies mit einer Druckerei.
- Lass deine Arbeit gemäß den Vorgaben deiner Uni drucken und binden und reiche sie ein.

## DIE 5 BESTEN EMPFEHLUNGEN, UM PHASE 5 ZU MEISTERN:

1

**Führe den letzten Check mit “frischen Augen” durch.** Nimm dir nach dem Schreiben 1 – 2 Tage Pause. Dann schau dir das ganze Dokument an, als wärst du der Prüfer. So findest du fehlende Teile, unklare Übergänge oder Formatierungsprobleme besser.

2

**Mach den Plagiatscheck, bevor du die Sprache überarbeitest.** Sonst musst du doppelt überarbeiten: erst vor dem Plagiatscheck und dann nochmal, nachdem du die als Plagiat markierten Stellen umgeschrieben hast.



3

**Organisiere Druck und Bindung rechtzeitig.** Druckereien haben in Einreichungsphasen viel zu tun. Reserviere dir deinen Termin 7 Tage im Voraus. So vermeidest du Stress in letzter Minute oder unerwartete Verzögerungen.

4

**Keine Panik.** Wenn du bis hierher alles so gemacht hast, wie wir es dir raten, hast du eine sehr gute Basis für ein gutes Ergebnis. Vor allem: Überarbeite nicht alles grundlegend – das würde deine Arbeit nur verschlimmbessern. Geh die letzten Schritte, gib die Thesis ab und vielleicht: Entspann dich und genieß deine freie Zeit!

5

**Nutze unsere Checkliste für Phase 5 (nächste Seite)!**

## CHECKLISTE FÜR PHASE 5:

Geh alle Punkte Schritt für Schritt durch, um sicherzugehen, dass du alles vorbereitet hast, bevor du deine Abschlussarbeit einreichst. **Streiche die folgenden Punkte durch**, wenn du sie erledigt hast.

- Führe eine Plagiatsprüfung durch.
- Überprüfe, ob das Einreichungsdatum auf dem Deckblatt stimmt.
- Check die Gliederungsebenen: Jedes Kapitel mit Unterkapiteln muss mindestens zwei Unterkapitel haben.
- Stell sicher, dass die Seitennummerierung (römisch oder arabisch) den Vorgaben deiner Uni entspricht.
- Überprüfe, ob die Seitenränder den Anforderungen entsprechen.
- Stell sicher, dass im Text der Blocksatz eingestellt ist.
- Aktiviere die automatische Silbentrennung (außer es ist nicht erlaubt).
- Überprüfe den Abstand zwischen:
  - Text und Überschriften
  - Absätzen
- Überprüfe, ob der Zeilenabstand durchgehend einheitlich ist.
- Überprüfe die Schriftgröße für alle Textelemente (z. B. Titel, Untertitel).
- Wenn du farbige Überschriften verwendest: Überprüfe, ob dies erlaubt ist.
- Überprüfe Beschriftungen und Nummerierungen aller Grafiken.
- Überprüfe die Anhänge auf Vollständigkeit und richtige Reihenfolge.
- Führe eine Rechtschreib- und Grammatikprüfung durch.
- Überprüfe das korrekte Gendern oder füge einen Gender-Hinweis hinzu.
- Überprüfe, ob korrekt zitiert wurde und Quellenangaben vollständig sind.
- Überprüfe das Literaturverzeichnis auf Konsistenz und Richtigkeit.
- Stell sicher, dass ein Abbildungsverzeichnis erstellt und aktualisiert wurde.
- Stell sicher, dass ein Tabellenverzeichnis erstellt und aktualisiert wurde.
- Füge bei Bedarf ein Abkürzungsverzeichnis hinzu.
- Aktualisiere als letzten Schritt das Inhaltsverzeichnis.
- Unterschreibe die eidesstattliche Erklärung.
- Wenn Druck und Bindung erforderlich sind: Schicke die endgültige Fassung an die Druckerei.
- Übertrage die Datei bei Bedarf auf einen Datenträger (z. B. USB-Stick, CD).

### ⚠ VERMEIDE DIESEN FEHLER IM ALLGEMEINEN

Hol dir **Feedback nicht erst am Ende deiner Abschlussarbeit**. Wenn du zu lange wartest, **riskierst du, dieselben Fehler in allen Kapiteln zu wiederholen**. Lass dir stattdessen frühzeitig und regelmäßig Feedback zu kleinen Abschnitten deiner Arbeit geben. Vermeide unbedingt, am Ende die Hälfte deiner Arbeit umschreiben zu müssen. Du wirst dann nicht mehr genug Zeit dafür haben.

# THESIS-COACHING

## WIE DU DIE 5-PHASEN-STRATEGIE MIT UNSEREM COACHING UMSETZT

Die **5-Phasen-Strategie** gibt dir einen **klaren Plan**, um deine Abschlussarbeit anzugehen. Aber auch der beste Plan kann **Unsicherheiten, Zweifel oder unerwartete Herausforderungen** nicht immer verhindern. Hierbei hilft dir unser **Thesis-Coaching sicher durch den Prozess** zu kommen.

Unser Coaching **leitet dich systematisch durch die 5 Phasen**, damit du dich nur auf die **relevanten Aufgaben** konzentrierst und so **effizient** und **schnell** wie möglich mit deiner Thesis vorankommst. Wir haben **verschiedene Coaching-Elemente** entwickelt, die **wie ein Uhrwerk zusammenarbeiten**, sodass du immer die **richtige Unterstützung und die richtigen Inputs zur richtigen Zeit** bekommst.

Wir sind nicht wie andere Anbieter und wollen es auch nicht sein! Durch jahrelange Erfahrung und das Wissen, was für unsere Klienten funktioniert und was nicht, haben wir die folgenden Elemente unseres Systems entwickelt:

### TEAM SPEZIALISIERTER COACHES

- **Ein ganzes Team an Inhouse-Coaches** begleitet dich jeden Tag durch die Prozesse: Du hast immer einen Ansprechpartner, der **dich an die Hand nimmt**, deine Fragen beantwortet und Probleme mit dir löst.
- Durch unsere **Spezialisten** erhältst du in jedem Schritt die **beste Hilfe**.



## VIDEO-ANLEITUNGEN UND VORLAGEN

- **Video-Anleitungen:** Du wirst durch den ganzen Schreib- und Forschungsprozess angeleitet, sodass du immer weißt, wann du welchen Schritt machen musst und wie du ihn umsetzt.
- **Vorlagen:** Wir geben dir für jeden Schritt die passenden Materialien, damit du die Aufgaben direkt umsetzen kannst.

## TÄGLICHE COACHINGS

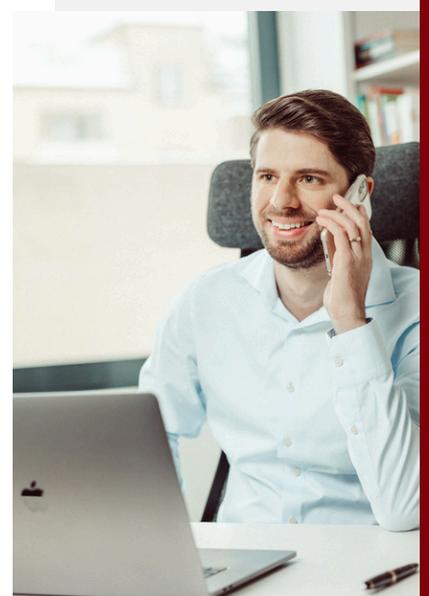
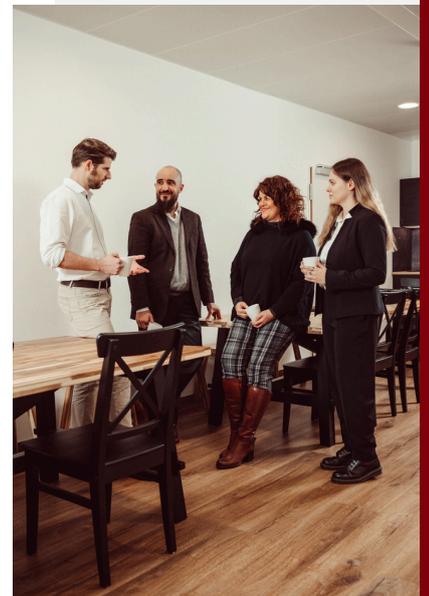
- **Unsere Coaches sind immer für dich da:** Jeden Tag (Mo – Fr) kannst du mit den Coaches arbeiten. 2- bis 3-mal pro Woche ist für dich relevant.
- **Individuelle Arbeit an deiner Thesis:** Du arbeitest mit den Coaches gezielt an deinen aktuellen Fragen und Problemen.

## REGELMÄSSIGES FEEDBACK

- **Kleinschrittiges Feedback:** Damit du immer auf dem richtigen Weg bleibst, Fehler schnell korrigieren und daraus lernen kannst, bekommst du kontinuierlich kleines, individuelles, detailliertes und konstruktives Feedback.
- **Schnelles Feedback:** Von Montag bis Freitag bekommst du Feedback am selben oder nächsten Tag, oft sogar mehrmals am Tag, wenn nötig, damit du schnell vorankommst.

## STÄNDIGER WHATSAPP-SUPPORT

- Du kannst in **deiner eigenen WhatsApp-Gruppe mit allen Coaches** immer sofort alle Fragen klären.
- Wir legen mit dir **wöchentliche Ziele** fest und überprüfen, wie weit du diese erreicht hast, damit du deine Aufgaben nach und nach umsetzen kannst, immer weißt, was als Nächstes zu tun ist, committet und motiviert bleibst.



# SUPER UMGESETZT!

UND DANKE FÜR DIE NUTZUNG  
UNSERES LEITFADENS!

## NÄCHSTE SCHRITTE

Wir hoffen, dass unsere Ratschläge in diesem Leitfaden hilfreich für dich waren. Wenn du individuelle Unterstützung, Feedback und eine Community suchst, die dich schneller und effizienter zu besseren Ergebnissen führt, dann buche einen **KOSTENLOSEN** Termin mit uns, um herauszufinden, **ob und wie wir dich unterstützen** können.

Bitte beachte: Unsere Plätze sind schnell vergeben. Wir bekommen jeden Monat etwa 150 Bewerbungen, nehmen aber **nur 15 Klienten** an. So können wir jedem einzelnen intensiven und hochwertigen Support bieten.

Wenn du also Hilfe bei deiner Thesis brauchst und dir deinen Platz sichern möchtest, dann geh auf [www.manuelkroeger.de](http://www.manuelkroeger.de) und melde dich noch heute!

## **Details zur Veröffentlichung**

Autoren: Manuel Kröger, Daniela Palacios Lopez

Version: 1.0

Veröffentlichungsdatum: April 2025

Website: [www.manuelkroeger.de](http://www.manuelkroeger.de)

Kontakt: [kontakt@manuelkroeger.de](mailto:kontakt@manuelkroeger.de)

## **Copyright**

© 2025 Kröger Writing GmbH. All rights reserved.

This guide is for personal use only. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of the publisher.

## **Hinweis**

Dieser Leitfaden basiert komplett auf unseren eigenen Erfahrungen und unserem Fachwissen. Wir haben ChatGPT als Schreibassistent genutzt, um die Klarheit, Struktur und den Stil der Inhalte zu verbessern.