



## 7 hindernissen bij productief schrijven

### 1. Vrees voor het schrijven

Schrijven is voor zowel problematische als productieve schrijvers een moeilijke taak. Het kan zo zijn dat de taak die voor je ligt te zwaar lijkt te en je capaciteiten om dit aan te kunnen te beperkt. Aandacht voor negatieve gedachten en denkpatronen kan veel tijd in beslag nemen en kan het schrijfproces sterk hinderen.

### 2. Opvattingen over het schrijven zelf

Problematische en productieve schrijvers blijken evenveel onrealistische en negatieve opvattingen te hebben over schrijven. Een voorbeeld van een onrealistisch denkpatroon is "Een scriptie moet spontaan en creatief worden geschreven". Dit denkpatroon kan een negatief gevolg hebben, omdat het uitstellen en wachten op inspiratie uitlokt terwijl het 'gewoon' hard en regelmatig werken blokkeert. Daarbij wordt een zware en niet helemaal realistische eis gesteld, namelijk creativiteit. Natuurlijk is een zekere creativiteit nodig voor schrijven, in bijvoorbeeld het op een eigen wijze ordenen van materiaal, het kiezen van formuleringen, maar werkstukken en scripties zijn in de eerste plaats geen artistieke producten.

### 3. Uitstellen

Gedachten die uitstellen en vertragen van schrijven rechtvaardigen komen bij problematische schrijvers veel meer voor dan bij productieve schrijvers. Een voorbeeld hiervan is: "Eerst moet ik boodschappen doen, want dan heb ik de rust om aan mijn scriptie te werken", of: "Als ik nu vanmorgen eerst ga wandelen dan ben ik vanmiddag helder genoeg voor mijn werkstuk". Overigens hoeft dit niet onwaar te zijn, maar opmerkelijk is wel dat dit vaker voorkomt bij problematische schrijvers.

### 4. Negatieve gevoelens in verband met schrijven

Angstig makende gedachten, gepieker en twijfel over de eigen capaciteiten komen veel voor bij problematische schrijvers. Dit leidt tot negatieve gevoelens die het schrijfproces zeer kunnen verstoren. De negatieve gevoelens hinderen bij het schrijven en om de negatieve gevoelens te ontlopen is afleiding welkom of zal afleiding worden gezocht.

### 5. Perfectionisme

Gedachten die als het ware een interne criticus reflecteren, die voortdurend overdreven scherp commentaar geeft bij alle activiteiten komen bij problematische schrijvers veel meer voor dan bij productieve schrijvers. Het is alsof iemand over je schouder meekijkt en geen enkele zwakke formulering, slordigheid of fout tolereert. Perfectionisme werkt verlamdend op het schrijfproces en kan de kwaliteit van je stuk zelfs in gevaar brengen.

**7. Evaluatie angst.** Gedachten aan blunders, door de mand vallen, enz. komen veel voor bij problematische schrijvers. Vooral fouten (en niet zozeer een geheel van goede en minder goede stukken) merk je op en door al deze fouten is het soms zo dat je jezelf als persoon negatief beoordeeld.

Dit denkpatroon kan het moeilijk maken om iets op papier te krijgen. Vrees voor schrijven en uitstel van schrijftaken komen echter zeer veel voor (blijkt uit verschillende onderzoeken) en leidt tot vermindering en het uitstellen van schrijfactiviteiten. Schrijfvrees en angst kunnen het resultaat zijn van zowel onwerkzame schrijfstrategieën als van negatieve gedachten en denkpatronen.

Als je de indruk hebt dat jouw schrijfstrategie niet volstaat, lees dan meer over de verschillende schrijffasen op [Scriptie schrijven: tips per schrijffase](#).

Ook kan het zijn dat je schrijfvrees hebt ontwikkeld als gevolg van *perfectionisme*. Met perfectionisme wordt hier bedoeld dat je de schrijftaak als zeer zwaar en uiterst belangrijk ziet waarbij geen enkele fout mag worden gemaakt. Aan het schrijfproduct stel je onrealistisch hoge eisen, terwijl je er van uit gaat dat ook de beoordelaar zeer strenge eisen stelt. Kort samengevat komt het er op neer dat je voortdurend bang bent om fouten te maken en vreest dat deze fouten niet zullen worden geaccepteerd.

Vloeiend schrijven wordt hierdoor geblokkeerd, want iedere poging tot schrijven zal bij voorbaat een onvoldoende resultaat opleveren. Ook ben je misschien na afloop ontevreden over het product. Je kunt zelfs ontevreden blijven als het werkstuk of de scriptie is goedgekeurd.