

Schreibwerkstatt TU Clausthal

Schreib- und Anti-Prokrastinationstools

Diese Liste ist eine Ansammlung von Webseiten, Programmen und Apps, die Studenten bei der Abarbeitung ihrer Aufgaben (sei es eine Abschluss-/Seminararbeit schreiben oder Übungen zu einer Vorlesung bearbeiten) unterstützen können, ohne sich ablenken zu lassen. Jedes Tool ist in diesem Dokument verlinkt, sodass man sich direkt die Anwendungen selbst anschauen bzw. herunterladen kann.

Die Tools sind in folgende Kategorien aufgeteilt:

- **Zeitmanagement:** für diejenigen, die sich ein Bild ihrer tatsächlichen Produktivität machen möchten (Wie lerne/arbeite ich eigentlich? Lasse ich mich zu sehr ablenken?)
- **Webseiten-/App-Blocker:** bekannte Ablenkungen während der Lern-/Schreibzeit ausstellen
- **Ablenkungsfreie Schreibumgebungen:** für die, die eine saubere Umgebung zum Schreiben am PC benötigen
- **Gnadenlose Schreibumgebungen:** für diejenigen, die mit Konsequenzen besser arbeiten können (auch hilfreich, wer einfach in den Schreibfluss kommen möchte)

Tools für das Zeitmanagement

- ❖ [RescueTime](#) (Programm für Windows, MacOS, Linux; Add-Ons für Chrome und Firefox; ebenso für iOS und Android)
 - automatischer Tracker, der im Hintergrund deine geöffneten und genutzten Programme und Webseiten aufzeichnet
 - Übersichten wählbar für Tag, Woche, Monat, Jahr
 - bekannte Webseiten und Programme besitzen einen vordefinierten „Produktivitätsgrad“ (von ablenkend bis zu sehr produktiv)
 - gibt eine gute Übersicht über die eigene Arbeitsweise
 - dieser Grad ist aber für jede Seite / jedes Programm individuell anpassbar
 - Möglichkeit, Ziele zu setzen (+ Grund, warum du dieses Ziel erreichen willst), z.B. mehr als 2 Stunden am Morgen produktiv sein
- ❖ ähnlich: [ActivityWatch](#) (OpenSource-Programm für Windows, MacOS, Linux)
 - wie RescueTime ein automatischer Hintergrund-Tracker mit ebenso ähnlichen Übersichten (wenn auch etwas pragmatischer)
 - Stoppuhr-Funktion (Beta): manuelles Tracken einer Aufgabe möglich

Schreibwerkstatt TU Clausthal

Schreib- und Anti-Prokrastinationstools

Ablenkende Webseiten oder Programme/Apps blockieren:

- ❖ [LeechBlock](#) (Add-On für Firefox und Chrome)
 - Mehrere Blocklisten mit eigenen Zeit- und Tageseinstellungen
 - Wenn versucht wird, eine blockierte Seite zu öffnen, wird ein Hinweisfenster mit der verbleibenden Zeit angezeigt
 - Statistik über genutzte Seiten und für wie lange
 - Passwortschutz: eigenes Passwort oder zufällig mit 32-128 Zeichen; damit kann man den Zugriff auf die Einstellungen verhindern

- ❖ [Cold Turkey](#) (Programm für Windows & MacOS + Add-On für Firefox, Chrome, Opera)
 - Mehrere Blocklisten anlegen
 - Statistiken in Diagrammform (Zeitraum einstellbar)
 - Bei Aufruf blockierter Seiten: Motivationsprüche/-zitate statt Hinweis, dass Seite blockiert ist
 - Konsequenz bei Blockierung (mit den richtigen Einstellungen)
 - Add-On: wenn es deaktiviert wird (auch im privaten Fenster), schließt sich der Browser
 - Kein Umgehen durch Zeitumstellung oder Neustart möglich
 - ⇒ Settings -> Locking: „Lock timers“ und „Lock active blocks“ aktivieren

- ❖ [Cold Turkey Micromanager](#) (Programm für Windows & MacOS)
 - Erlaube ein Fenster bzw. Programm, das du zum Arbeiten brauchst; alles andere wird blockiert
 - Zeitfenster für die Blockade nicht benötigter Programme einstellbar
 - Hinweis: nicht kompatibel mit Apps aus dem Windows Store

- ❖ Fürs Smartphone: [Forest](#) (für iOS & Android)
 - [Gamification](#) (spielerische Version) des [Pomodoro](#)-Timers:
 - während der Timer läuft, wächst und gedeiht ein Baum
 - wenn der Timer abgebrochen oder die App verlassen wird, geht der Baum ein
 - verschiedene Bäume und Büsche freischaltbar: erstelle deinen eigenen Wald
 - Arbeitszeit zwischen 10 und 120 min einstellbar, Pausen nach Arbeits-/Lernzeit ebenso einstellbar?
 - Timeline: Statistik über deine Arbeits-/Lernzeiten

Schreibwerkstatt TU Clausthal

Schreib- und Anti-Prokrastinationstools

Ablenkungsfreie Schreibumgebungen:

- ❖ [Cold Turkey Writer](#) (für Windows & MacOS)
 - Man wählt zuerst ein Ziel: Wortanzahl oder Zeit
 - Danach: alles andere wird blockiert, bis das eingestellte Ziel erreicht ist
 - Text kann nach Zielerreichung als Textdatei gespeichert werden

- ❖ [FocusWriter](#) (OpenSource-Programm für Windows, MacOS & Linux)
 - eigene Gestaltungsmöglichkeiten der Umgebung
 - simple Textformatierung vorhanden (Ausrichtung, kursiv etc.)
 - Schreibstatistiken mit selbst festgelegtem Tagesziel
 - Wecker

Gnadenlose Schreibumgebungen (um in den Schreibfluss zu kommen):

- ❖ [Write Or Die](#) (Webseite)
 - Wort- oder Zeitziel einstellen, Modus aussuchen und schon geht's los (über den „Try“-Button)
 - Stimulus Mode: sobald geschrieben wird, hört man entspannte Hintergrundgeräusche
 - Consequence Mode: wenn nicht geschrieben wird, ertönt ein Alarmgeräusch und/oder es erscheinen „unangenehme“ Bilder (z.B. von Spinnen)
 - Kamikaze Mode: Text wird teilweise gelöscht, wenn länger nichts eingetippt wurde

- ❖ [The most dangerous writing app](#) (Webseite)
 - Ziel einstellen: Wortanzahl oder Zeit; danach wird geschrieben
 - Nach 5 Sekunden Pause ist dein Text komplett weg
 - Hardcore Mode: gesamter Text nicht zu sehen, sondern nur die gerade eingetippten Buchstaben (nützlich fürs [Freewriting](#))

- ❖ [Fighters Block!](#) (Webseite)
 - Spielerische Version, um über Schreibblockaden hinwegzukommen
 - Charakter auswählen, zu erreichende Wortanzahl eingeben und los geht's!
 - Man wird von Monstern angegriffen -> schreiben heilt deinen Charakter und lässt ihn auch angreifen