

mr. dr. Karin Ammerlaan

GRIP OP JE SCRIPTIEDIP

Een Scriptie Master Mindset
in 7 stappen

© 2020 Karin Ammerlaan
Auteur boek: Karin (V.C.) Ammerlaan
Titel boek: *Grip op je Scriptiedip - een Scriptie Master Mindset in 7 stappen*
Eindhoven: IMAGINOSA
www.karinammerlaan.com

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN: 9789082899214
NUR: 808

Inhoud

Voorwoord

0 EHBO voor je scriptiedip

1 Symptomen van een scriptiedip

2 Inzicht in je dippatroon

3 Een Scriptie Master Mindset

4 Hoe we het gaan doen

5 Wat ik niet ga doen

6 Belofte aan jezelf

7 Over mij: hoe de grootste uitsteller ooit, kon afstuderen en promoveren

Stap 1 - Selfcare en geloof in jezelf

Stap 2 - Alles over je mindset

Stap 3 - Oog in oog met je uitsteldemonen

Stap 4 - Motivatie, aandacht & focus

Stap 5 - Scriptievaardigheden

Stap 6 - Unstuck strategie

Stap 7 - Checks & balances

Ten slotte: Beklim die berg en zet jouw vlag erop

Bonus: Van begeleiding naar begeleiding

Handige bronnen

De studenten - Ervaringen met deze methode

De auteur

VOORWOORD



"Ik weet dat ik gas op die scriptie moet geven; niet fluimen maar puin ruimen. Maar HOE kom ik uit mijn scriptiedip? HELP!"

TOMORROW, TOMORROW

Als je vastzit met je scriptie, dan is er maar één ding erger dan aan je scriptie denken: weten dat je weer moet beginnen. En dat doe je dus niet. Weer een dag uitstellen en schuldgevoel.

WHEN LIFE GIVES YOU SCRIPTIEDIP LEMONS:

Dan kun je twee dingen doen. In een dip blijven zitten óf er daadwerkelijk wat aan gaan doen. En dat betekent die grote zure citroen in partjes gaan opdelen zodat je gaat zien dat die best te 'behapstukken' is. Gewoon even doorbijten. En dat doen we samen. Want ik ga het leuker en makkelijker voor je maken. We gaan ervoor!

GRIP OP JE DIP

Let's do this together. Ik neem je mee, stap voor stap. In 7 stappen of dagen. Vanaf stap één krijg je iedere dag tips, advies en hands-on opdrachten/challenges. Dit doen we in een tempo dat je zult volhouden en waarbij je niet meer afglijdt. We gaan eerst aan de slag met het allerbelangrijkste dat je bezit: jezelf en je mindset; ofwel jouw motor. Daarna kijken we zonder oordeel naar je uitstelgedrag. In microstappen krijg jij weer vat op jezelf en je scriptie.

Karin

0 EHBO

VOOR JE SCRIPTIEDIP

WHEN OBSTACLES ARISE, YOU CHANGE YOUR DIRECTION TO REACH YOUR GOAL; YOU DO NOT CHANGE YOUR DECISION TO GET THERE - Zig Ziglar

Stap 1: step back en blijf ademen

Step back... Mindful afstand nemen van je dip is stap zero. Want dat is eigenlijk de kern van in een dip zitten: jouw (tijdelijke) onvermogen om helder te denken. En wat heb je nodig om weer helder te denken? Juist. Ruimte. In je hoofd. Ademruimte. Dus gaan we daar NU voor zorgen.

Stap 2: Imagineer je eigen 'Safe Haven Space'

Visualiseer jezelf in de ruimte. Letterlijk. Lekker 'spacing out'. En als je niet zo'n space-lover bent, denk dan aan een andere omgeving:

- Een open, kristalheldere kalme oceaan
- Het zicht vanaf je favoriete berg,
- Een energetische krachtplek, bijvoorbeeld de Machu Pichu of Stonehenge.
- Letterlijke space: een lege witte, serene 'ruimte'

Zit je in je eigen 'safe haven space'? Focus je dan op je ademhaling. Langzaam in-, langzaam uitademen. De apps Headspace en Calm bieden goede ademhalingsoefeningen die je kunt doen. Probeer dit een minuutje of 5-10 te visualiseren, met een muziekje erbij. Hoe voelt jouw space? Wat wil je in die ruimte achterlaten? En wat wil je in je opnemen? Wil je even een potje huilen? Gewoon doen.

Stap 3: Power up

Zeg tegen jezelf, hardop: *"Ik heb altijd de macht van...MIJN keuze voor MIJN mindset. En daar ga ik NU mee aan de slag. Met dit boek leer ik mezelf weer te helpen. Het komt goed. En het is zoals Martin Luther King zegt: "you don't have to see the whole staircase to take the first step."* Je mindset is de bron van waaruit jij je keuzes maakt. En keuzes.... zijn macht. En macht... is controle. Geef jezelf die macht terug en maak de bewuste keuze en commitment om eruit te komen, no matter what. Dat is het halve werk. Ik ga jou helpen om jezelf weer te helpen.

Stap 4: Lees verder

Lees alles, ook al denk je: "Waar blijft ze nou met die stappen?"

De magie zit in de voorbereiding, in alles wat jou beweegt om ook echt met die stappen aan de slag te gaan... En die begint NU.

DE STUDENTEN

ERVARINGEN MET DEZE METHODE

"GRIP OP JE SCRIPTIEDIP is precies de juiste titel. Het boek snapt dat het om een mentaal probleem gaat en dat het aanleren van mentale vaardigheden de remedie vormt. Dat is ook precies wat ik miste bij de cursus die destijds door de universiteit werd aangeboden en waarbij het alleen over theoretische en inhoudelijke zaken ging die ik eigenlijk al wist. Het gevoel van ongeloof in mijzelf werd daardoor juist versterkt omdat er kennelijk van uit werd gegaan dat het probleem op dat terrein lag.

Ik weet niet of de aanpak tegenwoordig meer mentaliteitsgericht is, maar dat zou wel moeten. Het blijkt dat steeds meer studenten te maken krijgen met studie-gerelateerde depressie.

In dit boek wordt het dippatroon helder en inzichtelijk gemaakt. Je dip wordt niet afkeurend maar juist invoelend en opbouwend benaderd. Je wordt gekalmeerd en je gaat begrijpen dat het vooral voor jezelf vervelend is om jezelf steeds rotter te gaan voelen en uiteindelijk met het probleem blijft zitten. Het boek geeft je het gevoel bij de arm genomen te worden en dat er wel degelijk verandering mogelijk is.

Eigenlijk heb ik nu, in mijn werk na mijn studententijd, het gevoel dat ik weer hernieuwde energie krijg door dit boek te lezen".

Maxie, Universiteit Utrecht.

"Karin is een echt 'mensenmens'. Ze heeft me geholpen met het schrijven van een research proposal. Ze is iemand met kennis van zaken. Top!"

Thijs, Tilburg University.

"Karin zorgt voor een dosis energie, zelfvertrouwen en een duw in de goede richting. Na 1 gesprek al, had ik alle vertrouwen in een positieve afronding van mijn scriptie. En dat is gelukt".

Bram, Politie Academie.

"Het was heel fijn dat ik samen met Karin mijn ideeën kon vertalen naar papier. Ze begreep waar mijn blokkades zaten. Gedurende de sessies kreeg ik overzicht en structuur; dit hielp me om mijn scriptie te voltooien en af te studeren".

Koen, International Business Fontys Hogeschool.