

**Mette Bjørn**

# **Lynspeciale**

**- sådan gør du!**

**Frydenlund**

## **Lynspeciale**

*– sådan gør du!*

1. udgave, 1. oplag, 2012

© Forfatteren og Bogforlaget Frydenlund

ISBN 978-87-7118-066-4

Forlagsredaktion: Vibe Skytte

Korrektur: korwitt.dk

Grafisk tilrettelæggelse: Anette Oelrich og Malte O.T. Pedersen

Grafisk produktion: Totem, Polen

Kopiering fra denne bog eller dele deraf er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Undervisningsministeriet og Copydan. Enhver anden form for kopiering er uden forlagets skriftlige samtykke forbudt ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte uddrag i anmeldelser.

## **Bogforlaget Frydenlund**

Alhambravej 6

DK-1826 Frederiksberg C

tlf.: 3393 2212

post@frydenlund.dk

www.frydenlund.dk

Tilmeld dig forlagets nyhedsmail på [www.frydenlund.dk/nyhedsservice](http://www.frydenlund.dk/nyhedsservice).

# Indhold

<b>Forord</b> .....	7
<b>1 Stadig i tvivl?</b> .....	16
<b>2 Indledende øvelse – en 'doubt-buster'</b> .....	20
<b>3 Fælles for alle dage i de kommende fem uger</b> .....	23
<b>4 Første uge</b> .....	25
Den første uge er dit fundament .....	26
Afbryd afbrydelserne .....	33
Fysiske og mentale forberedelser af dig selv og din omverden .....	42
Send udsættersyndromet på pension med stærke spørgsmål .....	42
Ensomhed? .....	43
Forbud, hvorfor de virker modsat, og hvad du kan gøre i stedet .....	44
Mødet med din vejleder .....	46
På kontrakt med dig selv .....	47
Din litteratur kommer hjem – hvad nu? .....	48
Læs og skriv simultant .....	51
Studietekniker .....	52
Noteteknik .....	54
Din underbevidsthed arbejder for dig .....	54
Dit humør i den første uge .....	55
Gør det modsatte .....	56
Lidt mere om negative følelser .....	56
Dit sprog former din virkelighed .....	57

<b>5 Anden uge</b> .....	59
Det vigtigste først .....	60
Flowskrivning.....	61
Parkeringspladsen .....	63
Tænkehatte.....	64
Selvkritik er noget andet end tekstuel kritik .....	66
Kontakt med din vejleder .....	68
Dit humør i anden uge .....	68
Helikopterperspektivet.....	68
<b>6 Tredje Uge</b> .....	70
Øvelser til at finde din ressourcefulde tilstand .....	74
Kontakt med din vejleder .....	75
Dit humør i tredje uge .....	75
<b>7 Fjerde Uge</b> .....	77
Brug din intellektuelle hjælper! .....	80
Kontakt med din vejleder .....	81
Dine følelser i fjerde uge .....	82
<b>8 Femte Uge</b> .....	83
De sidste aktioner inden færdiggørelse .....	85
Kontakt med din vejleder .....	86
Dine følelser i femte uge .....	86
<b>Efterskrift</b> .....	87
Specialet er afleveret – hvad så?.....	87
<b>Referencer</b> .....	89
<b>Liste over aktioner og øvelser</b> .....	90

# Stadig i tvivl?

# 1

Det er helt normalt at være i tvivl og en tilbøjelighed, der tilskyndes i den akademiske verden, hvor vi skal forholde os kildekritisk til informationer. Det er fornuftigt til en vis grænse. Men lad det ikke blive dig en klods om benet, der forhindrer dig i at handle!

I det følgende afsnit findes spørgsmål og svar, FAQ's, som kan udrydde de spørgsmål, jeg hyppigst er blevet stillet, og hvis svar som oftest er nok til at indgyde tillid til, at også andre end jeg kan gøre det. Hvis du er klar til handling: Gå direkte til Kapitel 3.

## *Tog det virkelig kun fem uger?*

Ja, fra beslutningen blev taget på den omtalte gåtur med min mand til specialet blev byttet med en kvittering og udleveringen af et specialebolche – ja, sådan et fik jeg faktisk – gik der fem uger plus-minus en dag eller to.

## *Hvorfor lige fem uger, hvorfor ikke fire eller syv?*

Det var ikke et meget gennemtænkt tidsestimat, men den tid, der var til rådighed på det pågældende tidspunkt. Og så gav det mening at skalere arbejdspace fra en ugeopgave på 20-25 sider op til fem uger til 80-100 sider, som var kravet til det speciale, jeg skulle skrive, hvilket kan være anderledes fra dit speciale. Det er ikke afgørende, om du vælger præcis fem, seks eller ti uger, men at du vælger at gøre det til et bestemt tidspunkt, og at du beslutter dig for at tro på, at det er godt nok, når du når dertil.

*Arbejdede du meget?*

Jeg arbejdede i gennemsnit ti timer i døgnet, syv dage om ugen ved tastaturet og i hovedet hele døgnet. Dvs. at mine drømme arbejdede for mig, så jeg ofte havde løsningen på et problem om morgenen. Smart. Fordelen ved at lynskrive er, at man forbliver i processen og ikke kommer væk fra stoffet.

*Kunne du gøre det igen?*

Ja, denne bog er f.eks. skrevet på tolv almindelige arbejdsdage.

*Får man ikke en dårlig karakter, når det er skrevet så hurtigt?*

Nej, det er mest sandsynligt, at man får en karakter i det leje, man sædvanligvis får – jeg fik eksempelvis 10 (13-skalaen). Erfaringer fra andre lynskrivere viser også, at de får en karakter i samme leje, som de plejer.

*Jeg læser noget andet, end du gjorde – kan jeg bruge modellen alligevel?*

Ja, sagtens. Pointen er, at det ikke er selve stoffet, der volder problemer. Det er dels den mentale overvindelse, der kan være svær, dels en ineffektiv studieteknik, der skal strømlines, og nogle praktiske foranstaltninger, der skal gøres, for at det kan gøres på fem uger.

*Jeg skriver sammen med en anden/i en gruppe, kan jeg bruge modellen alligevel?*

Ja, men det vil kræve enighed om, at I følger modellen. Der kan være store sociale fordele ved at skrive i en gruppe, fordi man i en velfungerende gruppe holder hinanden fast på aftaler og mål, og man kan hjælpe hinanden til at holde motivationen oppe. Om gruppe- eller soloarbejde er det rigtige for dig, ved du bedst selv.

*Skal man have nogen særlige personlige forudsætninger for at gøre det? Er du særligt ressourcefuld?*

Nej. Hvis du allerede er nået igennem det meste af en lang videregående uddannelse har du allerede det, der skal til. Jeg er ikke mere eller mindre ressourcefuld end dig. At være ressourcefuld er noget, man kan opdyrke, og der er øvelser i bogen, der træner dig i at træde ind i netop din ressourcefulde tilstand.

*Er det ikke dårligt at presse sig selv på den måde?*

Et klogt menneske sagde engang til mig, at det er tåbeligt at presse sig selv, hvis man ikke ved, hvad det er, man presser sig selv til, eller hvorfor man gør det. Dette er ikke tilfældet her, hvor det er et meget konkret mål, man arbejder mod, og man gør det af specifikke grunde, som man selv er bevidst om. Det er ikke pres for pressets egen skyld, og det foregår i en afgrænset periode og omfang.

*Hvad gør jeg, hvis jeg går i stå, mister modet eller blokerer?*

Det kommer du næsten helt sikkert til at opleve, og det gode er, at det styrker dig til at overvinde disse kriser – også på længere sigt. Man hører undertiden, at på kinesisk er ordet krise sat sammen af to tegn, der hhv. kan oversættes til betydningerne: fare og mulighed/afgørende øjeblik. For mig var det rigtige at fokusere på mulighed, men beholde det farlige og afgørende øjeblik tæt på, altså tanken om, hvad jeg ikke ville få, hvis jeg gav op. Dette gav mig engagement og holdt min motivation oppe. I bogen kommer der løbende anvisninger på, hvordan du tackler udfordringerne.

*Hvad er de største fordele ved at skrive det hurtigt?*

Ved at gøre processen så veltilrettelagt og koncentreret som muligt undgår man at skulle bruge mental energi på at bevæge sig ind og ud af tanker om selve stoffet i specialet – man er midt i det uden afbrydelser. Det er en sejr at have gjort det; en sejr, man kan gentage, når man skal lave andre projekter senere. Desuden er fem uger et overskueligt tids-spænd i forhold til et halvt eller helt år. Du kan faktisk bedre kontrollere fem uger end et halvt år, hvor flere ting kan ske, der er ude af din kontrol, f.eks. at du brækker armen, får kærestesorg, er nødt til at arbejde for at tjene penge etc. Du kan også forvente større forståelse fra arbejdsgiver, familie, venner etc. i fem uger frem for halve og hele år med særlige hensyn.

*Hvad med omgivelserne, skal de gøre noget særligt?*

Det er vigtigt at gøre venner og familie opmærksomme på din plan, så kan de bedre respektere dine rammer og bakke dig op. Da øvelsen i høj grad går ud på at tage ansvar og træffe hurtigere beslutninger i tillid til

sig selv, er det en naturlig del at sætte rammen for det, der skal ske – det hjælper dig selv og andre til udfylde den med succes!

*Hvad er du uddannet som, hvad skrev du om, og var det et let emne?*

Jeg er cand.mag. i Moderne Kultur og Kulturformidling og BA i Litteraturvidenskab. Jeg er senere blevet uddannet coach. Jeg skrev om surrealisternes brug af automatskrift som en metode til at udforske det ubevidste og dermed blive mere kreative. Det var hverken let eller svært, det var bare et emne, der tændte mig.

*Er der andet, jeg skal huske?*

Ja, en meget vigtig ingrediens: nyd det, og se det lidt oppefra en gang imellem!



# 4

## Første uge

**»Hvis du ikke har en plan for dit liv, er der andre der har det«.**

*Anthony Robbins*

**»Det er i beslutningens øjeblik, at din skæbne formes«.**

*Anthony Robbins*

### **Hvad du skal nå i den første uge:**

- Beslutte dig for at skrive speciale på fem uger – eller syv eller ni alt efter hvad der er dit mål (*herefter skrives fem uger*) – og gøre dine omgivelser opmærksomme på dit projekt.
- Du skal finde dit emne.
- Du skal skrive synopsis.
- Du skal finde en vejleder.
- Du skal finde og skaffe litteratur.
- Du skal forberede dig mentalt og fysisk til det kommende arbejde.
- Du skal sammensætte et hold af hjælpere.
- Du skal holde et møde med din vejleder.

- Vigtigst af alt: Du skal gå i gang med at skrive og handle med det samme!
- Du skal skrive en råtekst, der fylder 5–10 % af den samlede opgave.

Hvordan du skal gøre disse ting følger der eksakte anvisninger på.

## Den første uge er dit fundament

Den første uge er måske den allervigtigste. For her lægges fundamentet for det arbejde, du skal udføre de kommende fire uger. Gøres det med dedikation, bliver resultatet solidt. Gøres det halvhjertet ... Ja, gæt selv, hvad der sker, når du møder modstand.

Derfor: Tag dig selv alvorligt og lav øvelserne, som de kommer.

På nuværende tidspunkt har du måske endnu ikke dedikeret dig helt til at gøre det. Måske læser du lidt på forkant, fordi der er nogen tid til, at du skal skrive dit speciale; det er helt fint at orientere sig, men hvis tiden er inde til, at du skal skrive det, så beslut dig *lige nu* for, at du gør det. Spørg dig selv: »Hvis ikke nu, hvornår så?«.

Husk på, at det perfekte tidspunkt er ét, du skal skabe, ikke et, der kommer til dig udefra. Gennemfør tankerækkerne, også selv om det føles lidt ubehageligt. Det er kun naturligt at føle lidt modstand ved en forpligtelse. Det, der træder i kraft, er den mekanisme, at man ikke kan lyve for sig selv uden store konsekvenser. Har du først sagt til dig selv eller andre, at du gør det, kan du ikke uden 'forklaringer' lave det om.

Hvis ikke du beslutter dig, er der andre, der beslutter for dig; hvad vælger du?

### Øvelse

#### Hvor lang tid skal det tage?

1–10 minutter

Mens du har læst, har du allerede mere eller mindre bevidst reflekteret over, hvor meget tid du har brug for til at skrive dit speciale.

Hvis du ikke har besluttet dig for en bestemt tidsramme endnu, så gør det nu.

Hvis det er svært, så prøv at udfordre dig selv med ekstremer: Kan det gøres på en uge? Eller skal jeg bruge 60 uger? Du sætter din egen evne til at træffe reelle beslutninger i værk ved at opsætte ekstreme yderpunkter. Spørg dig selv, hvorfor du netop skal bruge det valgte antal uger og ikke en uge mindre eller mere. Nu ved du, hvad du har valgt og hvorfor.

### **Øvelse**

#### **Tal til dig selv**

Ca. 1 minut

Sig højt til dig selv, at du skriver dit speciale på fem uger, og at det er din første dag i dag.

### **Øvelse**

#### **Spred det glade budskab**

Ca. 20 minutter

Den tredje øvelse er en forlængelse af den foregående, nemlig at fortælle om dine planer til fem personer den første dag. Tal om det på en måde, der inspirerer dig. De fem personer kan i princippet være hvem som helst. Det kan føles ubehageligt, men du får brug for det mod, som det kræver at gøre det. Hold øjenkontakt. De svarer måske, at det ikke kan lade sig gøre, men det ved du jo, at det kan; derfor kan du føle dig sikker. Der vil måske også være tilkendegivelser af, at du er cool og modig. Nyd det og tag imod komplimenter uden at modificere eller modsige vedkommende.

Kom i gang med at være specialeskrivende med det samme.

En af de vigtigste pointer i denne bog er, at det gælder om at komme i gang i det øjeblik, beslutningen er truffet – og derefter at holde sig i

# Liste over aktioner og øvelser

## Aktioner

Find dit emne.....	29
Sæt rammen og skab arbejdsro.....	34
Skriv synopsis .....	36
Skaf de specifikke fremstillingskrav til dit speciale.....	36
Find vejleder og lav aftale.....	37
Find og skaf litteratur.....	40
Eliminér, udvælg det vigtigste og kortlæg.....	51
Skriv indledningen.....	67
Skriv metodeafsnit.....	67
Skriv centralt afsnit.....	67
Skriv løs .....	72
Kan dit tekstkorpus overleve nu?.....	77
Skriv de manglende afsnit.....	78
Test sammenhængen.....	79
Gennemskriv.....	79
Skriv din konklusion, hvor du samler op på delkonklusioner .....	85
Ret din indledning endeligt til efter at have gennemlæst opgaven...	85
Få styr på formalia.....	85
Sidste gennemlæsning.....	86
Printe, samle ... og aflevere.....	86

## Øvelser

Hvad er dit mål med dit speciale?.....	20
Hvor lang tid skal det tage.....	26
Tal til dig selv.....	27
Spred det glade budskab.....	27
Visualiseringsøvelse og succespyramide.....	39
Dæk dine behov.....	43
Sæt dit hold.....	44

En kontrakt, der gør dig friere, end du var før.....	47
Det ordner sig.....	52
Positive og negative følelser .....	55
Genskab en god tilstand.....	56
Se muligheden frem for faren i en negativ følelse.....	57
Visualisér din aflevering.....	58
Skelettet ud af skabet.....	60
Skru ned for den selvsaboterende stemme .....	66
Hvilken indsats giver størst effekt.....	71
Fjern den sten, der blokerer vejen.....	73
Et fredfyldt sted.....	74
(Gen)aktivér din motivation.....	74
Jeg afleverer.....	75
Ny elevatortale.....	81
Kalibrér dine følelser.....	81
Nødvendighedstesten.....	84