



LYNSPECIALE

- SÅDAN GØR DU!

Behøver specialet resultere i en psykisk nedbrudt kandidat, hvis krop består af 50 procent kaffe, spørger studerende Louise Møhl. Hun har læst bogen 'Lynspeciale - sådan gør du!' og interviewet forfatteren bag, cand.mag.

Mette Bjørn.

Af studerende Louise Møhl

Jeg har ofte kigget på den, de akademiske opgavers bibel: Rienecker og Jørgensens "Den gode opgave". 382 sider om at skrive en god opgave. Jeg har tænkt, at jeg ville gemme den til specialet: Den akademiske konklusion på fem år, det faglige højdepunkt - bygget på præstationsangst, blod, sved og tårer!

Men behøver specialet at resultere i en psykisk nedbrudt kandidat, hvis rystende spinkle krop består af 50 procent kaffe, når vedkommende bliver lukket ud af specialecellen, ud til det berygtede jobmarked?

Det mener forfatteren til bogen "Lynspeciale - sådan gør du!", Mette Bjørn, ikke. Hun mener ligefrem, at det hele kan overstås forholdsvis smertefrit på fem uger. Det har hun skrevet en bog om på kun 91 sider.

"Det kan du ikke!"

Mette Bjørn er cand.mag. i Moderne Kultur og Kulturformidling og uddannet coach. Hun skrev selv speciale på fem uger og fik karakteren 10. "Det kan godt være, hun havde fået 12, hvis hun havde brugt længere tid, men hvad tror du, en arbejdsgiver vægter højest: En kandidat, der var tre år og en moderat depression om at skrive et speciale til 12 eller en kandidat, der var fem uger om at skrive et speciale til 7 eller 10?" står der på bagsiden af hendes bog.

- Grunden til, at jeg skrev specialet så hurtigt, var til dels, at jeg 90 procent af tiden blev mødt med indstillingen: 'Det kan du ikke'. Det

blev jeg provokeret af, og efterfølgende fik jeg også kontakt til flere andre, der havde skrevet deres speciale hurtigt, fortæller Mette Bjørn. Alle, hun har været i kontakt med i forbindelse med arbejdet på bogen, har fået karakterer på samme niveau, som de plejer, måske en karakter lavere.

Mette Bjørn mener, at et mål, der virkelig lokker, kan være en stærkt motiverende faktor. Sådan et mål kan fx være, at økonomien trykker, at man vil have børn eller skal ud at rejse.

Specialeproces var en god tid

Mette Bjørn skrev bogen om lynspecialet, efter hun blev coach, hvor hun i tilbageblik - med de nye coachingbriller på - så på specialetiden.

- Jeg brugte noget tid på at tænke over og finde ud af, hvad der virkede og ikke virkede for mig, og samtidig kom en del inspiration til bogen fra min coaching-kontekst, forklarer Mette Bjørn. Hun afviser ikke, at der kan være noget, som gør, at man ikke kan skrive speciale på så kort tid, fx hvis man først skal indsamle materiale eller lave feltarbejde i udlandet. Men de typiske indvendinger, som at man ikke kan nå at fordybe sig eller læse teksterne grundigt nok, afviser hun uden at tøve:

- Det handler om det rette *mindset*.

Forfatteren mener, at et hurtigt overstået speciale både forkorter lidelsen for en selv og samtidig kan gøre det nemmere at få ens omverden til at forstå, at man skal fokusere på specialet,

hvis de får at vide, at det kun står på i fx fem uger.

- Det er selvfølgelig ikke kun vigtigt at få det 'overstået', men også at have det godt, mens man gør det, siger hun. I de fem uger havde hun ikke selv tid til meget andet end specialet, og familien så hun ikke så meget til.

- Men jeg husker det som en rigtig god tid, siger hun.

Det handler om at dedikere sig

Hvis man kommer langt væk fra sin opgave, kan det være næsten dobbelt så hårdt at komme ind i stoffet igen. Men skriver man over en kort periode, er man inde i de samme tanker hele tiden, mener Mette Bjørn, der også mener, at man skal prioritere sin tid efter, hvad der giver energi til specialet.

- Alt handler i perioden om dette ene mål, siger hun.

Hovedtesen i lynspeciale-bogen er, at det ikke er det faglige, der volder problemer i forhold til at afslutte specialet, men derimod det følelsesmæssige – det at mobilisere de mentale kræfter.

- Det handler om at dedikere sig, siger Mette Bjørn, der ikke mener, at det kræver nogen specielle forudsætninger at skrive speciale på så kort tid.

- Når man allerede er så langt i sit studie, som man er, når man er nået til specialet, så har man tilstrækkelige forudsætninger for at gøre det.



Mette Bjørn, coach og cand. mag. i Moderne Kultur og Kulturformidling

CITATER FRA BOGEN

»Har du hørt om Bannister-effekten? I 1954 løb den engelske atlet Roger Bannister som den første en engelsk mil på under fire minutter – noget man indtil da ikke troede var muligt. De efterfølgende to år var der 50 atleter, der gjorde ham det efter.«

- Lynspeciale – sådan gør du!

»Det er ikke den stærkeste, der overlever, ej heller den mest intelligente, men derimod den, der forstår at tilpasse sig forandringer.«

- Citat af Charles Darwin fra Lynspeciale – sådan gør du!

»Mål din motivation på en 10-trinsskala. Hvis den er lavere end 8, spørg da dig selv, hvad der skal til for at højne den. Hold det simpelt.«

- Lynspeciale – sådan gør du!

»Det er grundlæggende en god idé at begynde med at skrive, dér hvor de største sten ligger, og hvor din energi er størst, hvilket gør dig mest effektiv og vedholdende.«

- Lynspeciale – sådan gør du!

»Du har højst sandsynligt også haft øjeblikke med åbenbaringer og indsigter, hvor du har flowskrevet og måske oplevet, hvad jeg vil kalde 'writers high', altså skrivningens pendant til 'runners high', en euforisk, behagelig og opløftet tilstand, der skyldes endorfiner, kroppens eget morfin.«

- Lynspeciale – sådan gør du!

LYNSPECIALE - SÅDAN GØR DU!

Udgivet på Forlaget Frydelund.
Udkom 1. oktober 2012.