

**Psychologisches Institut der Universität Heidelberg**  
**Allgemeine und Theoretische Psychologie**



## **Leitfaden zur Gestaltung eines Essays**

Dipl.-Psych. Miriam Spering

Stand: 22.04.2002

# Leitfaden zur Gestaltung eines Essays

## 1. Einleitung

Dieser Leitfaden stellt eine Zusammenfassung aus verschiedenen Quellen (siehe Links im Literaturverzeichnis unten) aus dem Internet dar und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Hinweise zur *formalen* Gestaltung sind den Manuskriptrichtlinien für Hausarbeiten auf der Homepage der Abteilung für Allgemeine und Theoretische Psychologie des Psychologischen Instituts der Uni Heidelberg ([http://www.psychologie.uni-heidelberg.de/ae/allg/lehre/richt\\_ms.htm](http://www.psychologie.uni-heidelberg.de/ae/allg/lehre/richt_ms.htm)) entnommen. Diese Quelle sollte – ebenso wie die Richtlinien zur Manuskriptgestaltung der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGP, 1997) – ergänzend zu diesem Leitfaden verwendet werden. Für die *inhaltliche* Gestaltung eines Essays ist jedoch der hier vorliegende Leitfaden maßgeblich.

### Was ist ein Essay?

Der Essay (franz. *essai* = Versuch, Kostprobe) ist keine fest umrissene Textsorte. Er bietet einen großen Spielraum für eigene Ausdrucks- und Gestaltungsmöglichkeiten, d.h. kein gelungener Essay gleicht einem anderen. Der Essay unterscheidet sich von der (bekannten) Form der Hausarbeit darin, dass er meistens kürzer ist (z.B. 5-10 Seiten) und hauptsächlich eigene Ideen und Bewertungen enthält.

### Anforderungen an einen Essay

Ein guter Essay gibt auf die gestellte Frage eine klar strukturierte Antwort. Er zeichnet sich durch eine eigenständige Argumentation und nicht durch eine Aneinanderreihung von Definitionen und theoretischen Aussagen aus. Ziel ist es vielmehr, das eigene Wissen zum gestellten Thema in Beziehung zu setzen, wobei ein „roter Faden“ in der Argumentation erkennbar sein sollte. Die Leistung beim Schreiben eines Essays besteht vor allem im Verbinden verschiedener Argumente aus Theorie und Empirie. Unterschiedliche Theorien und Modelle sind im Hinblick auf die Fragestellung kurz darzustellen und zu beurteilen. Dabei geht es allerdings nicht darum, einzelne Modelle als wahr oder falsch abzustempeln, sondern ihre Anwendbarkeit auf die konkrete Frage, ihre Vor- und Nachteile, zu diskutieren. Genauso wie bei der Hausarbeit stellt auch beim Essay das Studium theoretischer Vertiefungsliteratur die Grundlage dar, d.h. die eigene Argumentation muss auf eine fundierte

Basis gestellt werden. Das notwendige Wissen zur Beantwortung der Fragestellung liefern drei Quellen:

- (a) die in der Themenübersicht genannte Basisliteratur,
- (b) die Folien und Inhalte der Veranstaltung einschließlich der Referate der Teilnehmenden und
- (c) ggf. Vertiefungsliteratur, die Sie selbst suchen sollten.

Bewertet wird jedoch nicht allein der Umfang der verwendeten Literatur, sondern neben der Einhaltung formaler Kriterien insbesondere die sachlich-argumentative Stimmigkeit und die Fähigkeit, zusammengefasste Literatur kritisch zu bewerten.

### **Warum einen Essay schreiben?**

Formal betrachtet stellt der Essay neben Referat und Hausarbeit eine Alternative zum Scheinerwerb dar. In nahezu jedem Beruf gehört im Übrigen das Anfertigen von Projektberichten oder von Stellungnahmen zu bestimmten Themen zum Aufgabenbereich dazu. Aufsätze oder Essays dieser Art sollen die Leser (z.B. Vorgesetzte oder Projektgruppen) informieren und oft auch von bestimmten Argumenten überzeugen. Es ist also sehr wichtig, die eigenen Ideen schriftlich überzeugend vermitteln zu können. Daneben ist es auch im Hinblick auf die anstehende Vertiefungsprüfung in Allgemeiner Psychologie eine gute Übung, eigene Ideen und Argumente übersichtlich und präzise darstellen und vorhandene theoretische Ansätze kritisch bewerten zu können.

## **2. Vorbereitung**

### *Themenwahl*

Wenn kein Thema vorgegeben ist, sind Sie in Ihrer Wahl völlig frei, über das zu schreiben, was Sie – natürlich im Rahmen des Seminarthemas – interessiert (Themen sollten trotzdem in der Sprechstunde kurz besprochen werden, auch um die Machbarkeit des Vorhabens zu gewährleisten). Die Themensuche wird einige Zeit in Anspruch nehmen – lassen Sie sich davon jedoch nicht einschüchtern!

Einen Titel zu finden (sofern nicht vorgegeben) ist eine schwere Aufgabe, zu der man Zeit braucht. Diese Frage sollten Sie sich erst am Schluss der Arbeit stellen. Der Titel muss ohne weitere Erläuterungen für jede oder jeden mit vergleichbarer Ausbildung verständlich sein und den Inhalt der Arbeit treffend wiedergeben.

### *Literatursuche*

Auch bei einem Essay steht zu Beginn das Suchen und Sammeln von Literatur. Neben der angegebenen und im Handapparat vorhandenen Literatur kann auch zusätzliche Primärliteratur, z.B. Originalartikel aus Zeitschriften, einbezogen werden. Nutzen Sie dafür auch die zur Verfügung stehenden Datenbanken und die Recherchemöglichkeiten im Internet (z.B. PsycINFO) – das ist eine gute Übung für die Vorbereitung der Spezialgebiete in Allgemeiner Psychologie für die Vertiefungsprüfung im Vordiplom! Generell gilt: Je mehr Sie lesen, desto besser – schließlich kommt es darauf an, eine eigene Argumentationslinie zu finden.

Es kann hilfreich sein, die gefundene Literatur in Stichworten zusammenzufassen. Zwingen Sie sich, nur die Kerngedanken zu notieren: Was war die Hypothese – was wurde gemacht – was kam dabei heraus – wie interpretieren die Autoren das Ergebnis? Notieren Sie sich auch kritische Ideen zu den einzelnen Modellen, Ansätzen, Theorien, Experimenten, etc.

### *Struktur und Gliederung des Materials*

Ein Brainstorming kann eine nützliche Technik zum Finden und Ordnen von Ideen sein. Hierbei schreiben Sie sämtliche Gedanken in Stichwörtern auf ein Blatt Papier – entweder ungeordnet oder z.B. in Form eines Mindmap oder mehrerer Cluster. Nach erneutem Lesen der Fragestellung überprüfen Sie die Relevanz dieser Gedanken, streichen evtl. einige und fügen andere hinzu oder ordnen einzelne Gedanken anderen Clustern zu. Ein Aspekt könnte hier z.B. schon sein, die Cluster der Gedanken möglichst vollständig und gleichzeitig überschneidungsfrei zu konstruieren. Im nächsten Schritt entwerfen Sie die Gliederung des Essays. Bringen Sie Ihre Gedanken in eine Reihenfolge und ordnen Sie ihnen Absätze zu.

## **3. Verfassen der Arbeit**

Ein Essay enthält in der Regel eine kurze *Einleitung*, eine *These* und deren *Diskussion* und einen *Schluss*. Wichtig ist allerdings, dass es bei der Gliederung eines Essays kein Patentrezept gibt. Der Essay sollte vor allem in sich stimmig sein.

Bei Essays ist es nicht üblich (allerdings auch nicht verboten), Unterüberschriften zu wählen. Verfassen Sie den Essay als fortlaufenden Text, vergessen Sie allerdings nicht, Absätze zu setzen.

### *Einleitung*

Der *erste Satz* eines Essays sollte kurz und prägnant zum Ausdruck bringen, was Sie über das Thema denken und bei den Lesenden eine Reaktion erzeugen. Fallen Sie mit der Tür ins Haus und versuchen Sie, in einem Satz pointiert darzustellen, worum es Ihnen geht. Ggf. darf auch ein Aufhänger (bspw. eine aktuelle Diskussion) genannt werden.

Die *Einleitung* führt kurz und knapp in das Thema und die Fragestellung des Textes ein. Dabei sollte der Blickwinkel, unter dem die Frage beantwortet wird, präzisiert werden. Es ist insgesamt sehr nützlich (sowohl für das Schreiben als auch für das Lesen des Textes), einen knappen Überblick über die wesentlichen Schritte der folgenden Argumentation zu geben. In der Einleitung wird noch nicht auf Details der folgenden Argumentation eingegangen, sondern nur auf die wesentliche Idee. Häufig ist es eine gute Idee, nicht unmittelbar mit dem Schreiben der Einleitung zu beginnen, sondern diese zusammen mit dem Schlussteil ganz am Ende zu verfassen.

### *Hauptteil*

Die Argumentation für oder gegen eine These bzw. die Diskussion und Bewertung theoretischer Ansätze findet im *Hauptteil* statt. Der Blickwinkel eines Essays darf durchaus subjektive Elemente enthalten. Manchmal kommt es nicht so sehr darauf an, möglichst objektiv einen Sachverhalt in seiner Struktur darzulegen, die starke Betonung einer eigenen und ungewöhnlichen Sichtweise reicht. Allerdings reicht es überhaupt nicht, nur die eigene Meinung kundzutun. Die eingenommene Haltung muss (unter Berücksichtigung der Primärliteratur) gut begründet oder wenigstens gut plausibel gemacht werden. Verwenden Sie ausgewählte Beispiele oder Gedankenexperimente, um Ihre Argumentation zu untermauern. Achten Sie unbedingt darauf, den Höhepunkt Ihrer Argumentation richtig zu timen, also an die richtige Stelle zu setzen. Wenn Sie falsch timen, könnte es sein, dass Teile Ihres Essays langweilig sind.

Noch ein paar Worte zur *argumentativen Strategie*: Es gibt viele Stile, Argumente vorzutragen. Überlegen Sie vorher die Argumente für und wider Ihre Position, welchen dieser Argumente Sie vertrauen bzw. welche Sie überzeugt haben, ob Sie Widersprüche in den Argumenten erkennen, in welcher Reihenfolge Sie die Argumente abarbeiten wollen, ob Sie mit bestimmten Argumenten grundsätzlich nicht einverstanden sind, ob Sie eine andere Perspektive als die Ihrige einnehmen können, welche vielleicht bisher nicht gesehene Folgerung aus der anderen Position folgt, etc.

### *Zusammenfassung*

In einer abschließenden *Zusammenfassung* sollten Sie versuchen zu zeigen, inwiefern die dargestellten Inhalte und die Argumentationslinie generell Gültigkeit haben. An dieser Stelle könnte z.B. auch der Bezug zu Anwendungsbereichen hergestellt werden. Der Schluss sollte sich unbedingt noch einmal auf die Fragestellung des Essays beziehen. Hierbei ist es nicht sinnvoll, alle Argumente noch einmal kurz zu wiederholen. Vielmehr sollte eine Synthese oder ein Resümee der Argumente erfolgen. Lässt es die Fragestellung zu, kann im Schluss auch die eigene Meinung vorgebracht werden. Es kann auch ein Ausblick auf weitere Themen für eine tiefere Analyse erfolgen.

### *Inhaltliche Überarbeitung des Textes*

Lassen Sie den Text ein paar Tage liegen und überarbeiten Sie ihn dann. Planen Sie ausreichend Zeit für diesen Schritt ein. Stellen Sie sich hierbei immer die Frage, ob Sie selbst (immer noch) mühelos Ihrer eigenen Argumentation folgen können und ob diese in sich schlüssig ist. Bitte beachten Sie: Sie schreiben, um verstanden zu werden. Wenn Sie selbst es auf Anhieb nicht verstehen, ist irgendetwas faul. Die entsprechenden Passagen werden gestrichen und überarbeitet anhand der Frage: Was wollte ich damit eigentlich sagen?

Achten Sie auf Übergänge zwischen den einzelnen Absätzen: Der Text soll sich flüssig lesen lassen, sonst verlieren Sie Ihre Leser. Gleichzeitig sollte jeder Absatz in sich selbst eine solide Einheit bilden. Ein Absatz sollte nicht nur aus einem Satz bestehen, aber auch nicht viel länger sein als eine halbe Seite.

### *Sprachliche Überarbeitung*

Versuchen Sie unbedingt, alle überflüssigen Partikel und Nebensätze zu streichen. Die verlangsamten nur das Tempo. Versuchen Sie ebenso, ein Gefühl für sprachliches Tempo zu bekommen, und fragen Sie sich, ob auch noch so schlaue Bemerkungen an einer Stelle notwendig oder hinderlich sind bzw. etwas zur Sache beizutragen haben. Drängen Sie sprachlich immer zur knappsten Formulierung. Diese Formulierungen werden dann von sich aus kerniger, pointierter und polemischer (falls Sie das wollen). Es werden eine korrekte Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik sowie die Einhaltung der Zitationsregeln der „Deutschen Gesellschaft für Psychologie“ (DGPs) von 1997 bzw. der „American Psychological Association“ (APA) von 1994 (siehe unten) erwartet. Bitte vermeiden Sie zu lange und verschachtelte Satzkonstruktionen.

Geben Sie Ihren Text einem wohlmeinenden und kritikfreudigen Menschen. Lassen Sie sich heftig kritisieren und versuchen Sie dabei, die Berechtigung der Kritik einzusehen. Sie müssen Sie deshalb ja noch nicht teilen. Schreiben Sie jetzt die Schlussfassung. Es gibt auch noch anderes zu tun, kommen Sie also zum Ende, sonst finden Sie keines.

### *Häufige Fehler*

(a) Die Frage wird nicht beantwortet.

Hierbei ist besonders zu beachten, welche Aspekte eines Themas die Fragestellung betont. Greifen Sie die Fragestellung auch am Schluss nochmals auf.

(b) Begriffe werden unzureichend definiert.

Genauso wie klar werden muss, von welchen Annahmen eine Argumentation ausgeht, ist es auch nötig, Begriffe präzise (wissenschaftlich und nicht nur allgemeinverständlich) zu definieren. Texte mit unklaren Annahmen und Definitionen können in der Regel auch keine überzeugende Argumentationslinie bringen.

(c) Die Argumentation ist sprunghaft oder widerspricht sich selbst.

Ein roter Faden in der Argumentation ist wichtig für die Überzeugungskraft und für das Verständnis des Lesers. Dabei müssen u.U. die Komplexitäten der Realität auf die wichtigsten Aspekte beschränkt werden, so wie es das jeweilige Argument erfordert. Alle existierenden Zusammenhänge darzustellen ist in einem kurzen Essay kaum möglich. Es hilft, die Argumentation in Etappen aufzubauen, mit Überleitungen zwischen den einzelnen Argumenten (dieser Aufbau sollte möglichst schon in der Einleitung überblickhaft dargestellt werden). Widersprüche treten in der Regel nicht auf der gleichen Seite auf, sondern dann, wenn der Überblick über den gesamten Text verloren geht.

## **4. Regeln der formalen Gestaltung**

### *Deckblatt*

Das Deckblatt sollte den Titel des Essays, den Titel des Seminars, Name, Email-Adresse und Matrikelnummer der Verfasserin oder des Verfassers und den Namen der Dozentin oder des Dozenten enthalten. Bitte geben Sie ebenfalls auf der Titelseite die Länge des Essays in Worten (auf 100 gerundet) an (in *Word* können Sie automatisch die Wörter zählen lassen über

>Extras >Wörter zählen; bitte zählen Sie das Literaturverzeichnis nicht mit). Eine Vorlage zur Gestaltung der Titelseite finden Sie im Anhang.

### *Inhaltsverzeichnis*

Ein Inhaltsverzeichnis ist für einen Essay nicht notwendig.

### *Layout des Textes*

Das Layout entspricht dieser Vorlage, d.h. lassen Sie ausreichend Seitenrand frei (oben, unten und links mind. 2.5 cm, rechts für die Korrektur mind. 4 cm). Der Zeilenabstand sollte 1,5fach sein, die Schriftgröße 12pt. Wählen Sie als Schriftart am besten Arial oder Times New Roman. Der Text sollte wie dieser hier wenn möglich als Blocksatz konzipiert sein. Die Seitenzahlen sind oben rechts zu platzieren, ausgenommen auf dem Titelblatt. Die Seitenzählung beginnt jedoch mit dem Titelblatt. Eine Kopfzeile mit einer kurzen Kennzeichnung der Arbeit oben rechts auf jeder Seite ist nützlich. Fußnoten sind sparsam zu verwenden.

### *Zitieren*

Es ist selbstverständlich, dass Sie zum Herausarbeiten der eigenen Position auf fremden Positionen aufbauen. Dafür können Sie auch Textpassagen zitieren (allerdings nicht zu lang – bedenken Sie, dass Ihnen nur wenig Platz zur Verfügung steht). Zitate werden durch Anführungszeichen und Angabe der Quelle kenntlich gemacht (Ausnahme siehe unten). Zunächst gilt generell, dass wörtliche Zitate genau übernommen werden müssen. Änderungen, die Sie am Zitat vornehmen (auch Kursivsetzungen), müssen Sie kenntlich machen, Auslassungen werden durch eckige Klammern [...] gekennzeichnet. Wenn Sie Zitate innerhalb der zitierten Stelle deutlich machen wollen, setzen Sie diese in einfache Anführungszeichen. Lange Zitate (mehr als 40 Wörter) werden nicht in Anführungszeichen gesetzt, sondern eingerückt.

Die Quelle wird am Ende des Zitats angegeben, es sei denn, der Autor wird direkt vorher im Text erwähnt, dann reicht es aus, nur das Erscheinungsjahr und die Seitenzahl (durch Komma getrennt) anzugeben (z.B. 1989, S. 240). Setzt sich ein Zitat im Original über das Seitenende hinaus fort, wird das durch ein „f.“ für „folgende“ kenntlich gemacht (z.B. Dörner, 1989, S. 240f.).

Aber auch wenn nicht wörtlich zitiert wird, sondern nur Gedanken einer Arbeit aufgegriffen werden, muss die Quelle deutlich gemacht werden. Der Regelfall wird sein, dass man einen

Zeitschriftenartikel oder ein Buch gelesen hat und auf bestimmte Inhalte daraus verweist. Dann ist z.B. Dörner (1989) anzugeben und die entsprechende Literaturangabe im Literaturverzeichnis aufzunehmen.

Weitere detaillierte Hinweise zum Zitieren finden Sie außer in den Richtlinien zur Manuskriptgestaltung der DGPs in den Manuskriptrichtlinien für Hausarbeiten der Abteilung für Allgemeine und Theoretische Psychologie im Internet unter [http://www.psychologie.uni-heidelberg.de/ae/allg/lehre/richt\\_ms.htm](http://www.psychologie.uni-heidelberg.de/ae/allg/lehre/richt_ms.htm).

### *Literaturverzeichnis*

Angaben zur Gestaltung von Literaturverzeichnissen finden Sie ebenfalls im Internet unter [http://www.psychologie.uni-heidelberg.de/ae/allg/lehre/richt\\_ms.htm](http://www.psychologie.uni-heidelberg.de/ae/allg/lehre/richt_ms.htm), in den Richtlinien zur Manuskriptgestaltung der DGPs (1997) und im Publication Manual der APA (1994). Bitte konsultieren Sie die Quellen bei Bedarf in dieser Reihenfolge.

Generell gilt: Alle im Text angegebenen Quellen tauchen in alphabetischer Reihenfolge im Literaturverzeichnis wieder auf. Ab der zweiten Zeile wird jede einzelne Angabe um 0.7 cm eingerückt. Titel von Büchern bzw. Zeitschriften sind kursiv zu setzen. Bitte fügen Sie vor dem Literaturverzeichnis einen Seitenumbruch ein.

### Bücher eines Autors oder mehrerer Autoren sind wie folgt zu zitieren:

Dörner, D. (1989). *Die Logik des Misslingens. Strategisches Denken in komplexen Situationen*. Reinbek: Rowohlt.

### Bücher in Herausgeberschaft eines oder mehrerer Autoren sind so zu zitieren:

Frensch, P. A. & Funke, J. (Eds.). (1995). *Complex problem solving. The European perspective*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum.

(Bei deutschsprachigen Büchern wird „Eds.“ entsprechend durch „Hrsg.“ ersetzt.)

### Kapitel aus Büchern zitiert man so:

Funke, J. (1995). Experimental research on complex problem solving. In P. A. Frensch & J. Funke (Eds.), *Complex problem solving. The European perspective* (pp. 243-268). Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum.

### Zeitschriftenbeiträge eines oder mehrerer Autoren werden so zitiert:

Dörner, D. & Kreuzig, H. W. (1983). Problemlösefähigkeit und Intelligenz. *Psychologische Rundschau*, 34, 185-192.

In den Manuskriptrichtlinien der DGPs und dem Publication Manual der APA finden Sie auch Angaben zur Zitation von unveröffentlichten Arbeiten und zur Zitation von Literatur aus dem Internet.

### **Abgabe der Arbeit**

Reichen Sie Ihren Essay in Papierform in doppelter Ausführung termingerecht ein und schicken Sie bitte zusätzlich ein Email mit dem Essaytext im Word-Format als attachment (bzw. reichen Sie alternativ eine Diskette mit ein). Bitte verwenden Sie keine aufwändigen Hefter und Mappen, legen Sie die Blätter einfach lose (nicht geheftet) in eine Klarsichthülle. Der Essay sollte ein Deckblatt mit den oben genannten Informationen beinhalten. Der Essay sollte die vorgegebene Länge (1000 oder 2000 Wörter, das sind etwa 5 bzw. 10 Seiten) nicht wesentlich über- oder unterschreiten! Und schließlich: Behalten Sie selbst eine Kopie des Essays, falls einmal etwas verloren geht.

### **Korrektur der Arbeit**

Sollte der Essay allzu gravierende formale Mängel beinhalten (z.B. fehlerhaftes Literaturverzeichnis), erhalten Sie Ihre Arbeit sofort zur Überarbeitung zurück. Sollte dies nicht der Fall sein, wird die Arbeit korrigiert und Sie erhalten einen schriftlichen Kommentar und ein Exemplar mit Randbemerkungen zurück. Eine formale Benotung erfolgt nicht. Bitte beachten Sie, dass die Essays ebenso wie Hausarbeiten und Referate keine Prüfungsleistung, sondern eine Studienleistung darstellen. Nutzen Sie also das Angebot, von dieser Art des Leistungsnachweises zu profitieren.

## **5. Literatur**

American Psychological Association (Ed.). (1994). *Publication manual of the American Psychological Association* (4th edition). Washington, D.C.: American Psychological Association.

Deutsche Gesellschaft für Psychologie (Hrsg.). (1997). *Richtlinien zur Manuskriptgestaltung* (2., überarb. und erw. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

### **Links zum Verfassen von Essays im Internet**

<http://www.sar.bolton.ac.uk/ltl/DR/Presentation1/tsld001.htm>

[http://psychology.dur.ac.uk/teaching/level1/write\\_essay.pdf](http://psychology.dur.ac.uk/teaching/level1/write_essay.pdf)

<http://www.bham.ac.uk/english/bibliography/students/essay.htm#anchor253492>

<http://www.write-an-essay.com/>

<http://www.library.csi.cuny.edu/dept/history/lavender/essay.html>

Wenn Sie Fragen zu oder Verbesserungsvorschläge für diesen Leitfaden haben, zögern Sie nicht, mich in der Sprechstunde (mittwochs 11.00 – 12.00 Uhr) oder per E-mail zu kontaktieren ([Miriam.Spering@psychologie.uni-heidelberg.de](mailto:Miriam.Spering@psychologie.uni-heidelberg.de)).

Psychologisches Institut der Universität Heidelberg  
SS 2002

## Leitfaden zur Gestaltung eines Essays

2400 Wörter

Miriam Spering

Vorgelegt im Rahmen des Seminars *Problemlösen*

Leiterin der Lehrveranstaltung:  
Dipl.-Psych. Miriam Spering

Kontaktadresse für Rückmeldungen und Rückfragen:

Dipl.-Psych. Miriam Spering  
Psychologisches Institut der Universität Heidelberg  
Hauptstraße 47-51  
D-69117 Heidelberg  
Tel. 06221 54-7571, E-Mail: [Miriam.Spering@psychologie.uni-heidelberg.de](mailto:Miriam.Spering@psychologie.uni-heidelberg.de)  
Matrikel-Nr.: 123456