

MERKZETTEL ZUM FREIEN GEBRAUCH

Füllwörter erkennen und streichen

Auf den nächsten Seiten stehen rund 60 typische Füllwörter, gruppiert nach Wirkung, mit Vorschlag zum Streichen oder Ersetzen und je einem Beispiel vorher/nachher.

So nutzt du den Merkzettel

1. Drucke nur die Seiten ab Seite 2. Diese Anleitungssseite brauchst du nicht an der Wand.
2. Häng den Zettel dorthin, wo du schreibst, oder leg ihn vorn in die Mappe. Ein Merkzettel wirkt nur, wenn er im Blick ist.
3. Lies beim Überarbeiten einmal nur nach diesem Zettel durch den Text. Eine Regel pro Durchgang findet mehr als alle auf einmal.
4. Die Word-Datei darfst du kürzen und ergänzen: streich, was du sicher kannst, und trag deine eigenen Stolperstellen ein.

Wofür der Zettel gedacht ist

- Der letzte Durchgang vor der Abgabe: einmal nur auf Füllwörter prüfen.
- Wissenschaftliche Arbeiten, Bewerbungen, Sachtexte: überall, wo jedes Wort etwas tragen soll.
- Zum Markieren im eigenen Text mit der Suchfunktion des Textprogramms.

Was uns in der Korrektur dazu am häufigsten begegnet

- Ganze Absätze voller Abschwächer wie „eigentlich“ und „irgendwie“, die eine Aussage entkräften, ohne dass es gewollt war.
- Redundanzen wie „bereits schon“ oder „einzig und allein“, bei denen ein Wort das andere überflüssig macht.
- Zeitfüller wie „nun“, „dann“, „halt“, die aus der gesprochenen Sprache in den Text gerutscht sind.

Wenn es darauf ankommt

Eine Liste findet die üblichen Verdächtigen. Den ganzen Text auf Stil, Wiederholungen und Lesbarkeit prüfen wir im Lektorat von: [korrektur.de](https://www.korrektur.de)

Diesen Merkzettel darfst du frei nutzen, anpassen und weitergeben. Erstellt von korrektur.de. Stand: September 2026.

Füllwörter-Liste: streichen oder ersetzen

Ein Füllwort darf bleiben, wenn es Bedeutung trägt oder eine Aussage bewusst und begründet abschwächt. Alles andere fliegt raus.

Abschwächer

Füllwort	Streichen oder ersetzen durch	Vorher / nachher
eigentlich	meist streichen	Das ist eigentlich falsch. → Das ist falsch.
irgendwie	streichen oder konkret benennen	Der Text wirkt irgendwie unfertig. → Der Text wirkt unfertig.
ziemlich	sehr / deutlich / Zahl nennen	Die Stichprobe ist ziemlich klein. → Die Stichprobe umfasst 12 Personen.
relativ	streichen oder Vergleich nennen	Die Kosten sind relativ hoch. → Die Kosten liegen über dem Durchschnitt.
gewissermaßen	streichen	Das ist gewissermaßen ein Kompromiss. → Das ist ein Kompromiss.
sozusagen	streichen	Er ist sozusagen der Kopf des Projekts. → Er leitet das Projekt.
mehr oder weniger	streichen oder Zahl nennen	Das Ergebnis ist mehr oder weniger eindeutig. → Das Ergebnis ist eindeutig.

Verstärker

Füllwort	Streichen oder ersetzen durch	Vorher / nachher
sehr	Zahl/Fakt nennen oder streichen	Die Wirkung ist sehr stark. → Die Wirkung verdoppelt den Effekt.
total	streichen	Das Ergebnis ist total überraschend. → Das Ergebnis ist überraschend.
absolut	streichen oder eindeutig belegen	Das ist absolut sicher. → Das ist durch drei Studien belegt.
wirklich	streichen	Das ist wirklich wichtig. → Das ist wichtig.
extrem	Zahl nennen oder streichen	Die Kosten sind extrem gestiegen. → Die Kosten sind stark gestiegen (mit der eigenen Zahl belegen).

Floskeln

Füllwort	Streichen oder ersetzen durch	Vorher / nachher
im Grunde genommen	streichen	Im Grunde genommen stimmt das. → Das stimmt.
in der Tat	streichen oder tatsächlich	Das ist in der Tat ein Problem. → Das ist ein Problem.
quasi	streichen oder faktisch	Das Projekt ist quasi fertig. → Das Projekt ist bis auf den Feinschliff fertig.
gewissenhaft betrachtet	streichen	Gewissenhaft betrachtet fehlt ein Beleg. → Es fehlt ein Beleg.
an dieser Stelle	streichen oder hier	An dieser Stelle sei erwähnt, dass ... → Zu erwähnen ist, dass ...

Zeitfüller

Füllwort	Streichen oder ersetzen durch	Vorher / nachher
nun	streichen	Nun stellt sich die Frage. → Es stellt sich die Frage.
dann	streichen, wenn kein Zeitbezug	Dann zeigt sich, dass ... → Es zeigt sich, dass ...
ja	streichen	Das ist ja bekannt. → Das ist bekannt.
halt	streichen	Das ist halt so. → Das ist so.
eben	streichen	Das ist eben schwierig. → Das ist schwierig.
mal	streichen	Schau dir das mal an. → Sieh dir das an.

Redundanz

Füllwort	Streichen oder ersetzen durch	Vorher / nachher
bereits schon	eins von beiden	Er war bereits schon fertig. → Er war bereits fertig.
einzig und allein	eins von beiden	Einzig und allein die Note zählt. → Allein die Note zählt.
nach wie vor	noch immer / weiterhin	Nach wie vor besteht Unsicherheit. → Weiterhin besteht Unsicherheit.
im Prinzip eigentlich	eins von beiden oder streichen	Im Prinzip eigentlich stimmt das. → Grundsätzlich stimmt das.

Wann ein Füllwort bleiben darf

Nicht jedes Wort auf dieser Liste ist immer falsch. Ein Füllwort darf stehen bleiben, wenn es tatsächlich Bedeutung trägt: „relativ“ als echter Vergleich zu einem Bezugswert, „nun“ als Zeitangabe statt als Lückenfüller. Und ein Wort darf eine Aussage bewusst abschwächen, wenn die Datenlage das verlangt: „die Ergebnisse legen nahe“ ist ehrlicher als „die Ergebnisse beweisen“, und „vermutlich“ ist dann kein Füllwort, sondern eine korrekte Einschränkung.

Merkzettel von korrektur.de, frei nutzbar. Stand: September 2026.