

# Die 5 wichtigsten Tipps für eine erfolgreiche Promotion



Ausweg aus dem Dschungel der Promotion

Ein kostenloses E-Book von Dr. Jutta Wergen

Coachingzonen Wissenschaft

[coachingzonen-wissenschaft.de](http://coachingzonen-wissenschaft.de)



## Inhaltsverzeichnis

<i>Rechtliche Informationen</i> .....	3
<i>Über die Autorin:</i> .....	4
<i>Das sind die Tipps, die im Folgenden erläutert werden:</i> .....	5
<b>Tipp Nr. 1</b> <i>Entscheidungen einfach treffen!</i> .....	6
<i>„Entscheiden ist lernbar!“</i> .....	6
<b>Tipp Nr. 2</b> <i>Krise in der Promotion? Sofort handeln und nicht warten!</i> 8	
<b>Tipp Nr. 3</b> <i>„Danke, ich denke drüber nach!“ Nicht jedes Feedback ist erwünscht. Entscheide selbst, was du annehmen möchtest!</i> .....	10
<b>Tipp Nr. 4</b> <i>Schreibblockade oder Schreibblock adé? Pro-aktiv den Schreibschwierigkeiten begegnen.</i> .....	12
<b>Tipp Nr. 5</b> <i>Motivation auf langer Strecke halten – Schon am Anfang das Ende organisieren!</i> .....	15
<i>Wenn dir die Tipps gefallen haben und du weitere Hilfestellungen möchtest:</i> .....	17



## Rechtliche Informationen

Dieses E-Book wird angeboten von:

Coachingzonen

Dr. Jutta Wergen

Hanielstr. 3

47119 Duisburg

<http://coachingzonen-wissenschaft.de/>



Die 5 wichtigsten Tipps für eine erfolgreiche Promotion von Jutta Wergen ist unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz lizenziert. Beruht auf dem Werk unter [blog.coachingzonen.de](http://blog.coachingzonen.de).

Es darf kostenlos unter Nennung der Autorenschaft weiterverbreitet, jedoch nicht verändert werden

Das E-Book steht unter <http://coachingzonen-wissenschaft.de/> zum kostenlosen Download bereit.

# Coachingzonen Wissenschaft

Die Ressource für Promovierende



## Über die Autorin:

Dr. Jutta Wergen  
Coachingzonen-Wissenschaft/Duisburg

Seit 15 Jahren arbeite ich als Trainerin und als Coach und Schreibtrainerin mit Promovierenden zu allen Themen rund um die Promotion; z.B. Promotionsvorbereitung, die strategische Entwicklung des Schreibprozesses, Zeit- und Selbstmanagement in der Promotionsphase, Networking, Karriereplanung und die Bewältigung der Abschlussphase sowie der Disputation als letzter mündlicher Prüfung, bzw. der Veröffentlichung am Ende der Promotionsphase.

Auf meinem Blog  
<http://coachingzonen-wissenschaft.de>  
biete ich Ressourcen für Promovierende an.



*Das sind die Tipps, die im Folgenden erläutert werden:*

Es gibt viele bewährte und erfolgversprechende Tipps, wie man seine Promotionsphase noch besser gestalten kann.

Den langen Weg des Promovierens gehen viele Promovierende, trotz des steigenden Angebots strukturierter Promotionsprogramme der Universitäten, immer noch allein: „In Einsamkeit und Freiheit“ wie es Wilhelm von Humboldt schon 1809 postuliert hat,. Die Einsamkeit führt auf diesem langen Weg manchmal zur Unsicherheit und die Freiheit dazu, sich alleine zu fühlen.

Hier habe ich die hilfreichsten Tipps für Promovierende zusammengestellt.

1. Entscheidungen einfach treffen! „Entscheiden ist lernbar!“!
2. Krise in der Promotion? Sofort handeln und nicht warten!
3. „Danke, ich denke drüber nach!“ Nicht jedes Feedback ist erwünscht. Entscheide selbst, was du annehmen möchtest!
4. Schreibblockade oder Schreibblock adé? Pro-aktiv den Schreibschwierigkeiten begegnen.
5. Motivation auf langer Strecke halten – Schon am Anfang das Ende organisieren!

5

Coachingzonen Wissenschaft

coachingzonen-wissenschaft.de



## *Tipp Nr. 1 Entscheidungen einfach treffen!* *„Entscheiden ist lernbar!“*

Eigentlich treffen wir täglich hunderte, wenn nicht sogar tausende wichtige und weniger wichtige Entscheidungen, allerdings wird vielen Promovierenden erst während der Promotionsphase bewusst, dass Entscheidungen zu treffen anstrengend und möglicherweise auch schwierig ist.

Zunächst muss man entscheiden, welchen Karriereweg man gehen möchte, ob man überhaupt und - wenn ja, wie?- man promovieren möchte, ob man lieber doch erst später promovieren möchte, zu welchem Thema man promoviert und wo und bei wem das dann am besten ginge.

### **Warum fällt es vielen Promovierenden schwer, Entscheidungen zu treffen?**

Meistens liegt das an der gefühlt großen Tragweite der Entscheidungen, oder es ist die Befürchtung, dass einmal getroffene Entscheidungen auf einen falschen Forschungs- oder Karriereweg führen können, dass sie nicht mehr rückgängig zu machen sind und das der andere Weg doch der Bessere hätte sein können.

Die Angst, den falschen Weg einzuschlagen, oder nicht zum richtigen Ergebnis zu kommen führt dazu, dass viele Entscheidungen zu spät getroffen werden, viel Zeit ungenutzt verstreicht – im schlimmsten Fall ist es für manche Entscheidungen dann zu spät.

6

*Mache dir deine Entscheidungen bewusst, denn:  
Je öfter du Entscheidungen (bewusst) triffst, desto leichter fällt es!*

**Entscheidungen bewusst treffen:** Dazu ist es zunächst einmal hilfreich, sich die Entscheidungen, die im Laufe des Tages getroffen werden, bewusst zu machen, denn wir entscheiden ja ständig: Das fängt beim Aufstehen an (mit welchem Fuß stehst du zuerst auf?), bei der Wahl deiner Garderobe und deines Frühstücks bis hin zur abendlichen Entscheidung, auf wieviel Uhr du deinen Wecker stellst (oder eben nicht). Du wirst schnell feststellen, dass du eigentlich schon lange Entscheidungs-Profi bist!

**Übung:** **Mache dir ein paar Tage lang deine Entscheidungen bewusst. Mache dir eine Strichliste mit der Anzahl der täglichen Entscheidungen.**



**Entscheidungen dürfen sich richtig anfühlen:** Viele Menschen gehen davon aus, dass Entscheidungen mit dem Kopf getroffen werden – oder zumindest mit dem Verstand getroffen werden sollten. Allerdings zeigen neueste Erkenntnisse z.B. der Gehirnforschung oder der Psychologie, dass gute Entscheidungen auch unbewusst oder intuitiv getroffen werden und das „Bauchgefühl“ bei Entscheidungen eine wesentliche Rolle spielt. Obwohl Gefühle kein gültiger Indikator in der Wissenschaft sind (jedenfalls in den meisten Wissenschaften nicht), sind sie dennoch da und gehen auf eine Art emotionales Gedächtnis zurück, in dem die Lebenserfahrungen abgespeichert sind. Darum ist es neben der Berücksichtigung von Vernunft und Fakten ebenso wichtig, darauf zu achten, was dir dein „Bauchgefühl“ bzw. deine bisherige Lebenserfahrung sagt. Finde für deine Entscheidungen eine gute Balance von Kopf und Bauch!

### **Wie du Entscheidungen etwas leichter treffen kannst:**

Denke an dein Ziel, wo wollen Sie mit dem Gesamtpaket hin? Was soll herauskommen und welchen Weg wollen Sie langfristig einschlagen

Behalten Sie die Fragestellung Ihrer Arbeit im Kopf und überlegen Sie, ob und wie die Entscheidung Sie auf Ihrem Weg weiterbringt oder ob sie Sie davon abbringt.

- Was ermöglicht Ihnen die Entscheidung in die eine oder andere Richtung?
- Wer ist noch von der Entscheidung betroffen?
- Hören Sie auch auf Ihr Bauchgefühl.
- Trauern Sie Entscheidungen, die sich als falsch erwiesen haben, nicht lange hinterher. Das Leben besteht eben auch aus falschen Entscheidungen. Schauen Sie nach vorne!
- Lernen Sie aus richtig guten Fehlern. Niemand kann behaupten während der Promotion immer richtig entschieden zu haben.
- Zu guter Letzt mag Ihnen vielleicht helfen: Entscheidungen kann man revidieren – sogar öfter als man denkt

*Ansonsten empfehle ich den österreichischen Satiriker Karl Kraus:*

***„In zweifelhaften Fällen entscheide man sich für das Richtige.“***

**Coachingzonen Wissenschaft**  
Die Ressource für Promovierende



## *Tipp Nr. 2 Krise in der Promotion? Sofort handeln und nicht warten!*

Die meisten Krisen in der Promotionsphase verschwinden erfahrungsgemäß nicht von alleine, sondern werden mit der Zeit eher größer – besonders wenn man sie nicht bearbeitet! Sie entstehen zwangsläufig im Promotionsprozess, entweder im Betreuungsverhältnis, durch Vereinbarkeitsanforderungen der verschiedenen Lebensbereiche von Promovierenden, im Forschungs- und Schreibprozess, bei formalen Schwierigkeiten während der Zulassung, Konflikten in Forschungsprojekten und und und....

Die Promotionsphase ist außerdem und bekanntermaßen ein Lebensabschnitt, der alle Promovierenden hin und wieder an ihren Fähigkeiten zweifeln lässt.

### **Warum ist das eigentlich so?**

- Zum einen liegt das daran, dass sich diese Phase über einen langen Zeitraum erstreckt und Promovierende nicht alle Ergebnisse und bereits gemachte Erfolge stetig vor Augen haben können.
- Dazu kommen Höhen und Tiefen, die sich aus dem Promotionsalltag ergeben. Manchmal gibt es längere Phasen, in denen es nicht so gut läuft. Die guten Phasen sind dann schnell vergessen oder die Hoffnung auf baldige Entlastung schwindet
- Manchmal wird alles zu viel, zu viele Anforderungen und der Berg an Arbeit, den die Promotion mit sich bringt, scheint nicht kleiner zu werden
- Zum anderen liegt es auch am Feedback, das Promovierende bekommen. Manchmal wirft es sie zurück. Andere bekommen gar kein Feedback – das ist auch nicht gut.
- Außerdem müssen unterschiedliche berufliche und private Anforderungen erfüllt und vereinbart werden, nicht zuletzt muss die Promotionsphase finanziert werden.

*Der Grund für Krisen in der Promotionsphase liegt selten an den Promovierenden selber, sondern meistens in der Natur (Struktur) der Sache!*



## Falls du zweifelst...

...ob du gut genug bist,  
...ob du es je und überhaupt schaffen wirst,  
...ob die Zeit reicht, oder  
...ob es auf diesem Planeten überhaupt Menschen gibt, die sich für die Ergebnisse deiner Forschung interessieren oder aber,  
...ob deine eigene Forschung in der Fachdisziplin bestehen kann:

**Höre SCHNELL auf zu zweifeln, denn Zweifel bringen dich nicht zum Ziel!**

Egal, welche Krise, welches Problem oder welche Herausforderung dir in der Promotionsphase begegnet, vergeude keine Zeit damit zu überlegen, ob du gut genug bist!

Überlege lieber was du tun kannst, um handlungsfähig zu bleiben! Was kannst du konkret tun, um dein Promotionsprojekt voranzutreiben?

**Warte nicht darauf, dass dir jemand sagt was du tun kannst. Fang an!**

## Ein paar Ideen dazu, was du tun kannst:

- Lass dich beraten/coachen. Möglicherweise gibt es an deiner Hochschule Einrichtungen, die Promovierende beraten. Suche Ansprechpartner/innen, die dir auf der Suche nach professioneller Beratung weiterhelfen. Möglicherweise steht dir auch deine Promotionsbetreuung mit Rat und Tat zur Seite, oder hat eine Idee zur Lösung deines Problems.
- Frage andere Promovierende bzw. post docs, wie diese die Herausforderungen der Promotion bewältigt haben (Du wirst feststellen, dass es bereits viele, kreative Lösungen gibt, die dir als Grundlage für deine Lösungen dienen können).
- Bilde/gründe mit anderen Promovierenden eine Arbeitsgruppe oder ein Erfolgsteam, und tausche dich über Probleme der Arbeitssystematik aus.
- Führe ein Forschungstagebuch und dokumentiere deine Entwicklungsschritte. So siehst du deine Fortschritte besser und kannst sogar noch aus Krisen lernen.
- Suche dir Ratgeberliteratur. Entweder zu bestimmten Themen der Promotion oder aber Erfahrungsberichte von anderen Promovierenden. Eine Übersicht biete ich dir auf der Seite [coachingzonen-wissenschaft.de](http://coachingzonen-wissenschaft.de)
- Schau regelmäßig bei den Coachingzonen-Wissenschaft vorbei, dort warten viele Tipps auf dich

# Coachingzonen Wissenschaft

coachingzonen-wissenschaft.de



*Tipp Nr. 3 „Danke, ich denke drüber nach!“ Nicht jedes Feedback ist erwünscht.*

*Entscheide selbst, was du annehmen möchtest!*

Je nachdem zu welchem Thema du promovierst bzw. promovieren möchtest, es gibt immer den Einen oder die Andere, die dazu etwas sagen können – und es auch, nicht selten sogar ungefragt, tun ☺

Je besser sich das Thema auf die Erfahrungswelt der Umgebung übertragen lässt z.B. Feldpost, Frauen in Männerberufen, Krankenhausserien, soziale Verbindungen oder naturwissenschaftliche Themen, desto eher können andere „mitreden“ und desto eher bekommst (ungebetenes) Feedback auch von Personen, die ansonsten keine Berührungspunkte mit dir oder deiner Promotion haben.

Im Doktorand/innen-Kolloquium erhältst du ebenfalls für deinen Promotionsprozess mehr oder weniger hilfreiches Feedback auf deine Promotionsfortschritte. Man könnte meinen, in manchen Kolloquien spielten die Beteiligten das Spiel „Ich sehe was, was du nicht siehst“.

Meistens ist damit die (gut gemeinte) Aufforderung verbunden, die gewählte, Methoden, Theorien, Instrumente oder Untersuchungsgegenstände zu verändern, das Thema neu und anders zu strukturieren, kurz gesagt: Selten wird gesagt: „Gut gemacht – weiter so“!.

Dass das so ist, ist eigentlich ganz natürlich, denn

10

### **In der Forschung sind wir immer bemüht, Lücken zu finden und Fragen zu stellen.**

Die Grundannahme im Bereich der Forschung ist Zweifel! Sätze wie „Ist das wirklich so?“ „Kann das denn sein?“ „Wo gibt es weiteren Forschungsbedarf“, gehören zum täglichen Brot von Forschenden. Auch um eine Dissertation zu schreiben, benötigen wir eine Forschungslücke oder eine Frage, die noch nicht beantwortet ist und dazu bauen wir auf bereits vorhandener Forschung auf. Forscher/innen suchen also nach Unerforschtem, Unperfektem und Forschungslücken, um ihre Forschung zu legitimieren und weiter voranzutreiben. Und das Ende jeder Studie besteht im Prinzip darin, einen Ausblick auf weiteren Forschungsbedarf zu geben (und vielleicht andere Forscher/innen zu weiterer Forschung einzuladen).

Die Struktur der Fehlersuche, oder der Suche nach einer Lücke wirkt sich häufig auf das Handeln und denken der Menschen aus, die in der Forschung arbeiten. Ständig suchen sie nach Lücken, nach Fehlern oder kritischen Punkten. Das wäre im Prinzip auch eigentlich kein Problem – wenn es nicht gleichzeitig demoralisierend und demotivierend auf Forschende, vor allem auf Nachwuchs-Forschende, wirken würde.

## Eine neue, innere Haltung: „Danke, ich denke drüber nach!“

- Du brauchst nicht gleich alles umschmeißen, wenn es kritische Stimmen gibt.
- Du darfst bei deinen eigenen Ideen bleiben, auch wenn du gutgemeinte Ratschläge bekommst.
- Du darfst gute Argumente finden, um deine eigene Forschung zu legitimieren.

Es kann dich entlasten, freundlich auf (erbetenes oder ungebetenes) Feedback zu reagieren. Zu wissen, dass Kritik und die Suche nach einer Lücke zur „Grundausstattung“ von Forscher/innen gehört, sollte es dir leicht machen, Rückmeldungen anzunehmen und ihren möglichen Ertrag für dich selber zu bewerten.

Um leidige Diskussionen zu vermeiden, die Spirale, in die man sich begibt, wenn es darum geht, wer nun Recht hat, kannst du vermeiden, wenn du dich für die Rückmeldung bedankst und ggf. sogar darüber nachdenkst.

Das hilft dir ebenfalls, dich selbst und dein Promotionsprojekt NICHT ständig in Zweifel zu ziehen – denn das würde dazu führen, dass du deine Promotion nie beenden könntest – weil immer noch irgendetwas zu perfektionieren ist.

Eine wertschätzende Haltung für Rückmeldungen und die eigene Entscheidung, diese zu berücksichtigen – oder nicht, unterstützt dich in deinem Promotionsfortschritt.

Wie du die Aussage „Danke, ich denke drüber nach“, authentisch, adressatengerecht und wertschätzend formulierst, liegt an dir. Wenn du sagst: „Vielen Dank für Ihr Feedback, ich arbeite für mich relevante Inhalte ein“, oder ob du sagst: „Vielen Dank für die spannende Idee zu einer neuen Methode, ich werde weiter recherchieren“, bleibst du freundlich und entscheidest später für dich, ob und was du tust. Wichtig ist, dass deine Botschaft ankommt und du entspannt und motiviert promovieren kannst und nicht bei jedem Feedback nervös die Richtung änderst!

11



## *Tipp Nr. 4 Schreibblockade oder Schreibblock adé? Pro-aktiv den Schreibschwierigkeiten begegnen.*

Schreibstörungen, Schreibblockaden oder Verzögerungen im Schreibprozess treffen wohl alle Promovierenden mehr oder weniger häufig. Das Promotionsprojekt ist unbestritten ein umfangreiches Projekt, bei dem es nicht leicht ist, den Überblick oder die Ziele im Blick zu haben. Fehlendes Feedback, Konkurrenzgedanken, fehlende Vernetzung und Schwierigkeiten im Forschungsprozess lassen die Motivation sinken.

### **Wo kommen „Schreibblockaden her?**

Typische Ursachen für „Schreibblockaden“ bzw. Schreibverzögerungen in der Promotionsphase sind nach Aussage vieler Promovierenden:

- *Das Ziel ist zu weit weg oder sogar nicht zu sehen*
- *Der Überblick ist verlorengegangen*
- *Das Thema/der Themenbereich ist noch nicht vollständig erschlossen*
- *Man muss entscheiden, was in der Dissertation wichtig – und weniger wichtig ist*
- *Manche Themenbereiche müssen gestrichen werden*
- *Die Strukturierung fehlt oder hat Lücken*
- *Angst/Unbehagen als Forscher/in sichtbar - und kritisiert zu werden*
- *Der eigene Anspruch an sich selber/ Perfektionismus*
- *Keine Absprachen mit der Promotionsbetreuung*
- *Die Promotionsbetreuung will in eine andere (Forschungs-) Richtung als Sie*
- *Zu viel zu tun, wenig Zeitkontingente, Druck von außen, andere „Baustellen“ wie Projektarbeit, Beruf bzw. Lehrtätigkeiten*

12

Ich könnte diese Liste noch weiter füllen, denn es gibt viele Auslöser für Schreibschwierigkeiten. Für die Bearbeitung bzw. Lösung einer Schreibstörung oder Schreibblockade bzw. um in einen Schreibfluss zu kommen oder einfach nur ein gutes Schreibmanagement zu betreiben, ist es zunächst wichtig, über Gründe nachzudenken, warum das Schreiben zur Zeit scheitert.

# Coachingzonen Wissenschaft

coachingzonen-wissenschaft.de



*Zunächst solltest du dein „Schreibproblem“ analysieren.*

- Wie zeigt sich das Problem?
- Was genau verhindert das Schreiben?
- Wie genau wirkt sich das auf deinen Arbeitsprozess aus.

*Um das „Schreibproblem zu lösen, solltest du den Schreib-Prozess und nicht das Schreib-Produkt planen!*

### **Schreibe einen Plan für den Ablauf des Schreibprozesses!**

Schreiben ist ein Prozess, der aus den Elementen sammeln (recherchieren), sortieren/strukturieren, rohtexten und überarbeiten (Inhalt, wiss. Stil, Sprache, Struktur, Rechtschreibung, Layout) besteht. Versuche erst zu sammeln, dann zu strukturieren, dann zu schreiben.

### **Mache dir einen Zeit-Plan!**

Plane Woche für Woche deine Schreibzeit, plane auch monats- und ggf. quartalsweise. Evtl. ist ja der 1-3-5-Plan, den du kostenlos auf <http://coachingzonen-wissenschaft.de> herunterladen kannst deine Lösung?

### **Mindmap - Gliederung oder eine andere Struktur?**

Finde heraus, welche Art von Strukturierung sich für dich und dein Promotionsprojekt eignet. Manche brauchen eine Gliederung von oben nach unten, manche eher ein Mindmap und füllen es. Tipp: Bunte Post-Its sind ideal zum Strukturieren, weil sie sich leicht von der Unterlage lösen und neu sortieren lassen.

### **Schreibe einen ersten Entwurf:**

Dein erster Entwurf braucht nicht perfekt zu sein. Wichtig ist, einmal alles aufzuschreiben und dann zu überarbeiten.

### **Gründe eine Schreibgruppe:**

Gemeinsames Schreiben erleichtert das eigene Schreiben. Wenn alle um dich herum diszipliniert schreiben (oder lesen, sammeln und recherchieren), fällt es dir gleich leichter auf Ablenkungen zu verzichten. Dazu kannst du dich mit anderen zum Schreiben austauschen und gemeinsame Pausen machen. Feste Schreibzeiten und Schreibräume lassen sie nach kurzer Zeit konzentriert, fokussiert und erfolgreich schreiben.

**Suche dir professionelle Unterstützung:** Entweder besprichst du mit deinem Promotionsbetreuer bzw. deiner Promotionsbetreuerin, wie du den Schreibprozess



weiterführst oder du wendest dich an eine Schreibberatung (einige Unis haben Schreibzentren oder Schreibwerkstätten). Graduierteneinrichtungen in Universitäten bieten Schreibworkshops für Promovierende, über die Webseite an: Stichwort Schlüsselkompetenzen.

Weitere hilfreiche Tipps und weiterführende Übungen findest du auf [wissenschaft-coachingzonen.de](http://wissenschaft-coachingzonen.de)

### *Literaturhinweise zum Schreiben der Dissertation:*

Bolker, Joan (2007): Writing your dissertation in fifteen minutes a day. A guide to starting, revising, and finishing your doctoral thesis. [Nachdr.] 18. pr. New York: Holt.

Dunleavy, Patrick (2008): Authoring a PhD. How to plan, draft, write and finish a doctoral thesis or dissertation. [Nachdr.]. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Esselborn-Krumbiegel, Helga (2008): Von der Idee zum Text. Eine Anleitung zum wissenschaftlichen Schreiben. 3., überarb. Aufl. Paderborn: Schöningh (UTB Schlüsselkompetenzen, Kernkompetenzen, 2334).

Scheuermann, Ulrike (2011): Die Schreibfitness-Mappe. 60 Checklisten, Beispiele und Übungen für alle, die beruflich schreiben. Wien: Linde (Linde international)

Wolfsberger, Judith (2009): Frei geschrieben. Mut, Freiheit & Strategie für wissenschaftliche Abschlussarbeiten. 2. Aufl. Wien: Böhlau.

14

# Coachingzonen Wissenschaft

coachingzonen-wissenschaft.de



## *Tipp Nr. 5 Motivation auf langer Strecke halten – Schon am Anfang das Ende organisieren!*

Zugegeben, am Anfang der Promotion an das Ende zu denken scheint etwas viel verlangt, insbesondere, weil in vielen Fällen noch nicht entschieden ist, was man nach der Promotion machen möchte bzw. machen könnte.

Entscheidend für die Motivation ist es aber, sich das Erreichen des Ziels bereits vorstellen zu können – und das in möglichst konkreten, farbechten Bildern und den dazugehörigen Geräuschen.

In der Realität ist es häufig so, dass es eher schwierig ist, die eigene Motivation im Promotionsprozess so hoch zu halten, dass sie durch die Promotionsphase trägt. Am Anfang mag es etwas einfacher sein, denn „der Zauber, der jedem Anfang innewohnt“ (Hermann Hesse), motiviert schon von allein, später wird es erfahrungsgemäß eher schwierig, wenn auch noch Herausforderungen in der Forschung, der Promotionsbetreuung oder der Vereinbarkeit hinzukommen.

*Träume sind erlaubt – und für die Motivation nicht nur erwünscht,  
sondern notwendig!*

Stell dir ruhig regelmäßig vor, wie es sich anfühlen würde, die Promotion gerade eingereicht zu haben. Wie sieht es aus, wenn du ins Dekanat oder zum Promotionsausschuss gehst und die Dissertation abgibst, oder wenn du zur Post gehst und die Dissertation (per Einschreiben!) an die Universität schickst? Wie hört sich das Lob deiner Familie, deiner Freund/innen, deiner Kollege/innen an. Wer außer dir wird besonders stolz auf dich sein? Zukunftsträume, wie ein Kinofilm, mit dir als Hauptdarsteller/in, helfen dir jetzt schon, die Motivation zu (er-)halten.

Oasen der Motivation können auch möglichst konkrete Bilder, Geräusche und Gefühle für die Abgabe der Dissertation oder die Promotionsfeier nach der Disputation sein.

## Weitere Motivationstipps

- eine Promotionsgruppe bzw. ein Promotions-Erfolgsteam gründen\*
- die angestrebten Ziele fest im Blick zu haben und sie sich bildlich vorzustellen
- das was nötig ist für die Zielerreichung, z.B. für den angestrebten Beruf nach der Promotion bereits in der Promotionsphase vorzubereiten und einige Dinge bereits zu tun (Weiterbildung/nötige Zertifizierungen, Praktika, Kontaktaufnahme/Vernetzung)
- Zuerst das Wichtigste tun, weniger wichtige Aufgaben danach tun

\* Eine kleine Anleitung dazu, wie man ein erfolgreiches Erfolgsteam für die Promotion gründet, kannst du kostenlos downloaden. Download auf <http://coachingzonen-wissenschaft.de>

Hast du Motivationstipps?

Schicke sie mir unter [info@coachingzonen-wissenschaft.de](mailto:info@coachingzonen-wissenschaft.de)

16

**Coachingzonen Wissenschaft**  
Die Ressource für Promovierende





*Wenn dir die Tipps gefallen haben und du weitere Hilfestellungen möchtest:*

**Auf der Seite <http://coachingzonen-wissenschaft.de> findest du:**

Antworten auf Fragen in der Promotionsphase:

SCHICK DEINE FRAGE an [info@coachingzonen-wissenschaft.de](mailto:info@coachingzonen-wissenschaft.de). In einem Video werde ich sie beantworten.

- Eine Liste hilfreicher Tools für Promovierende
- Kostenlose Downloads von Arbeitsblättern
- Literaturhinweise für Promovierende
- Blogbeiträge zu aktuellen Themen
- Die Möglichkeit, ein Telefoncoaching zu vereinbaren
- Arbeitsmappen zu verschiedenen Themen

Die Arbeitsmappen sind, Link- und Literatursammlungen zu Themen der Promotion, z.B. Abschluss-Einreichung und Disputation. Zusätzlich stelle ich Arbeitsblätter und Checklisten bereit. Die Arbeitsmappen werden regelmäßig überarbeitet und aktuell angepasst.

- Regelmäßige Webinare, Gruppen-Online-Programme, und Vernetzungsangebote für Promovierende.

17

**Coachingzonen Wissenschaft**  
Die Ressource für Promovierende

