Life Hacks für die Promotion

Coachingzonen
Wissenschaft
Ressourcen für Promovierende

Powertage für die Promotion 04/2020

#1

Nutze eine "Braindump-Liste“

Leg Dir eine Liste an, in die Du vor dem Schreiben und während des Schreibens alles notierst, was Dir einfällt und was Dich vom produktiven Arbeiten abhalten würde.

Mach dann eine Viertelstunde eher Schluss und geh die Liste durch. Manches kommt dann auf Deine To-do-Liste, manches erledigst Du sofort und manches kann dann vielleicht sogar weg.

Coachingzonen
Wissenschaft
Ressourcen für Promovierende

#2

Vernetze Dich

Vernetze Dich nicht nur auf fachlicher Ebene, arbeite auch sonst mit anderen Promovierenden zusammen. Online-Pomodoros sind da sicher eine gute Idee.

Coachingzonen
Wissenschaft
Ressourcen für Promovierende

#3

Fang "einfach" an

Beginne nicht mit dem Schwierigsten. Fang mit einer leichten Aufgabe an und taste Dich dann immer weiter vor.

Coachingzonen
Wissenschaft
Ressourcen für Promovierende

#4

Etabliere Routinen

Schaffe Routinen: Strukturiere Deine Arbeitszeiten und lass besonders den Beginn immer gleich ablaufen. Es dauert vielleicht ein bisschen, bis Du für dich die richtige Reihenfolge/Routine gefunden hast, aber wenn Du sie einmal hast, gelingt Dir der Einstieg und das Schreiben bzw. in die Arbeit an deiner Dissertation viel leichter. Vor allem geben Dir Routinen Sicherheit und Planbarkeit.
Und du kannst nicht nur den Schreibeinstiegt mit Routinen versehen, du kannst auch im Schreib- oder Leseprozess sich widerholende Inhalte immer wieder gleich ablaufen lassen. Notiere dir, wie Deine Abläufe sind, dann musst du nicht jedes Mal bewusst überlegen, z.B. bei der Auswertung von Daten oder bei der Ablage von Dateien.

#5

Schreib Dich ein!

Eine gute Vorbereitung ist für da Schreiben der Dissertation Gold wert. Lege Dir vorher schon zurecht, was Du brauchst, schalte die Störquellen aus. Gut arbeitest du mit einer To-do-Liste. Schreibe Dich ein, beispielsweise mit Flowschreiben/Freewriting zu Beginn des Schreibens. Das bringt Hand und Hirn (und Herz?) in Bewegung.
Beantworte beispielsweise in 5-10 min die Frage: „Was ist mir für meinen heutigen Arbeits-Schreib-Tag wichtig?“ Schreibe, ohne abzusetzen alles, was Dir in den Kopf kommt. Mache nach 10 Minuten einen Punkt und widme Dich dann Deiner Dissertation.

Coachingzonen
Wissenschaft
Ressourcen für Promovierende

#6

Notizblock statt Zettelchaos

Sammle Deine Notizen an einem Ort. Ob Du es in einem Heft, oder in One-Note, Trello Evernote usw. machst, ist egal. Hauptsache Du hast ein System, mit dem du das Chaos im Griff behältst.

Coachingzonen
Wissenschaft
Ressourcen für Promovierende

#7

Nutze den Schreib -Ziel-Plan

https://coachingzonen-wissenschaft.de/schreib-ziel-plan-fuer-die-dissertation/

Coachingzonen
Wissenschaft
Ressourcen für Promovierende

Projekt Promotion:

Zeitplanung – Motivation – Fokussierung – Schreibmanagement – Projektmanagement

#9

Plane Pausen zuerst

Pausen strukturieren Deinen Tag.
Plane sie zuerst, damit sorgst Du gut für Dich und kannst Dich drauf freuen.

Coachingzonen
Wissenschaft
Ressourcen für Promovierende

#10

Done is better than perfect

Coachingzonen
Wissenschaft
Ressourcen für Promovierende

#11

Besser öfter als länger

Versuche, möglichst oft an deiner Dissertation zu arbeiten. Es ist nicht so wichtig, dass Du möglichst lange dran sitzt, sondern arbeite lieber öfter.

Coachingzonen
Wissenschaft
Ressourcen für Promovierende

#12

Don´t Panic

Wenn Du in Stress gerätst oder Angst bekommst, ist das völlig ok. Das ist ganz normal bei dem großen Projekt, das du dir vorgenommen hast. ABER: wenn es zu lange dauert, Du in ein Loch fällst, dann hol Dir Hilfe. Das darfst du: Die Promotionsbetreuung könnte helfen, andere Promovierende, Post docs, die Facebookgruppe „Schreibgruppe für Promovierende“ oder auch ein Promotionscoaching.

Coachingzonen
Wissenschaft
Ressourcen für Promovierende

#13

Behalte Deine Fragestellung im Blick

Bevor Du Dich verzettelst, solltest Du Deine Fragestellung im Blick behalten. Das Zauberwort heißt „Themeneingrenzung“. Es geht nicht darum, ein Lebenswerk zu erstellen, sondern „nur“ eine Dissertation. Erstmal ☺

Coachingzonen
Wissenschaft
Ressourcen für Promovierende

#14

Nutze den richtigen Ort zum Schreiben

Probiere aus, wo du gut schreiben kannst. Nimm Dir Raum, gib Deiner Dissertation Raum.

Coachingzonen
Wissenschaft
Ressourcen für Promovierende

#15

Plane beim Aufhören den Anfang

Mache eine To-do-Liste, wenn du Feierabend machst. Beginne ruhig schon mit dem ersten Satz der nächsten Schreibeinheit, bzw. der ersten Aufgabe der nächsten Arbeitseinheit. Dann fällt Dir das Reinkommen leichter und die Motivation bleibt hoch.

Coachingzonen
Wissenschaft
Ressourcen für Promovierende

#16

Arbeite jeden Tag an Deiner Dissertation

Coachingzonen
Wissenschaft
Ressourcen für Promovierende

Projekt Promotion:

Zeitplanung – Motivation – Fokussierung – Schreibmanagement – Projektmanagement