



Der Promotionsalltag: Zwischen Schweinehund, Pomodoro und zu viel Kaffee

von Louise Hoffmann

Das Verfassen einer Doktorarbeit ist ein langer Prozess, der vor allem viel Selbstorganisation benötigt. Auf den folgenden Seiten erhalten Doktorand*innen verschiedene Anregungen, wie sie ihren Promotionsalltag optimieren können und sich somit besser auf ihr Projekt fokussieren können.

„Warum tue ich mir das eigentlich an?“ – Warum Ziele so wichtig sind

Ein großes Ziel haben Sie sich bereits gesetzt, in dem Sie sich für die Promotion entschieden haben. Sie möchten ein bestimmtes Thema durchdringen und somit neue Forschungsergebnisse erzeugen. Vielleicht haben Sie auch bereits eine bestimmte wissenschaftliche Tätigkeit im Blick, für die ein Dokortitel verlangt wird. Der Weg bis dahin dauert jedoch mehrere Jahre und benötigt viel Durchhaltevermögen. Zwischenziele in Form von Meilensteinen können Sie dabei unterstützen, Ihre großen Ziele (Promotion, Job...) nicht aus den Augen zu verlie-

ren. Bei der Erstellung der Meilensteine sollten Sie nicht nur an Ihre Promotion, sondern auch an Ihre berufliche und private Zukunft denken. Wenn Sie also bereits wissen, welchen beruflichen Weg Sie nach der Promotion einschlagen möchten, könnten Sie überlegen, welche Kompetenzen Sie in diesem Bereich während der Promotionszeit vertiefen könnten. Überlegen Sie sich für die gesamte Promotionszeit zunächst größere Meilensteine (z.B. Exposé), die Sie dann weiter unterteilen – nach Jahr oder Semester. Diese können Sie anschließend herunterbrechen in kleinere Ziele, wie z.B. Monats-, Wochen-, oder Tagesziele. Planen Sie stets genügend Puffer mit ein, um Frustration angesichts nicht erreichter Ziele zu vermeiden. Behalten Sie dabei auch Ereignisse im Blick, welche die Meilensteine in irgendeiner Weise beeinflussen könnten, z.B. die Geburt eines Kindes, ein Umzug usw.

**„Ach, das kann ich doch auch übermorgen machen“:
Planen Sie Diss-Zeiten ein**

Nachdem die einzelnen Ziele konkretisiert wurden, ist es wichtig, sich Zeitfenster zu blocken, in denen man ungestört arbeiten kann. Damit Sie Ihre Diss-Zeiten nicht immer vor sich hinschieben, blocken Sie Zeiten in Ihrem Kalender, die ausschließlich für die Promotion reserviert sind. Informieren Sie andere Personen über Ihre Abwesenheit, wie z.B. Familienangehörige oder den Freundeskreis, damit sie wissen, dass Sie in dieser Zeit nicht gestört werden möchten. Nützlich könnte es auch sein, diese Zeiten in Ihrem Arbeitskalender einzutragen (hier können Sie den Termin als „privat“ markieren). Sofern auch andere Promovierende Zeit haben, könnten Sie Ihre Diss-Zeit für gemeinsame (Online-) Schreibtreffen nutzen. Der Vorteil: Sie motivieren sich gegenseitig, tauschen sich über Ihre Ziele aus und der „Gruppenzwang“ hilft, dass Sie an Ihrer Dissertation arbeiten.

Egal, ob Sie alleine oder gemeinsam mit anderen an diesen Tagen etwas für Ihre Dissertation tun: es ist hilfreich, den Tag in mehrere Arbeitsphasen zu unterteilen und dazwischen genügend Pausen einzuplanen. Dabei können Sie nach der Pomodoro-Methode vorgehen: 25 Minuten arbeiten, dann 5 Minuten Pause und dann wieder 25 Minuten arbeiten. Das Ganze wiederholen Sie insgesamt 4 Mal und machen anschließend eine längere Pause. Sie werden erstaunt sein, wie viel Sie in 25 Minuten geschafft bekommen, vorausgesetzt, Sie setzen auch die nächsten Punkte um.

„Ich weiß sowieso nicht, wo ich gerade stehe, da muss ich erst gar nicht anfangen“: Das Motivationsjournal

Eine weitere Herausforderung von Promovierenden ist es, den Überblick über die verschiedenen Arbeitsschritte zu behalten. Gerade, wenn man nicht täglich an seiner Promotion sitzt, kann es schnell mal passieren, dass man die Orientierung verliert. Ein nützliches Instrument kann das Führen eines Journals sein, das verschiedene Funktionen erfüllen kann. Erstens unterstützt es Sie, den Gesamtüberblick über Ihr Projekt zu behalten, indem Sie einzelne Arbeitsschritte mit Datum knapp zusammenfassen. Zweitens kann es Sie auf lange Sicht unterstützen, fokussierter zu arbeiten, indem Sie zu Beginn einer Arbeitseinheit die Aufgabe konkretisieren und abschlie-

ßend die wichtigsten Ergebnisse notieren. Drittens kann es Sie dabei unterstützen, die nächsten Arbeitsschritte zu planen, indem Sie aus Ihren Notizen Rückschlüsse ziehen, was als Nächstes bei Ihnen ansteht.

„Voll die Tasse, fertig, losschreiben“ – Die Aufwärmphase

Nicht nur beim Sport, sondern auch bei der Erstellung Ihrer Dissertation benötigen Sie eine „Aufwärmphase“. Überlegen Sie sich Rituale, die Ihnen den Beginn der Aufwärmphase erleichtern. Bevor Sie sich an den aufgeräumten Schreibtisch setzen, könnten Sie sich z.B. noch einen Kaffee kochen und diesen in Ihre Lieblingstasse gießen. Oder Sie hören sich noch ein bestimmtes Lied an, welches Sie in die richtige Arbeitsstimmung versetzt ... Seien Sie ruhig kreativ und überlegen Sie, was Ihnen konkret helfen würde. Geschmäcker sind bekanntlich sehr verschieden und was die eine Doktorandin als hilfreich empfindet, mag der nächste Doktorand nicht. Nutzen Sie die Aufwärmphase auch dazu, sich einen Überblick zu verschaffen, wo Sie aktuell stehen. Bevor Sie also einen Aufsatz zu einem bestimmten Teil Ihrer Dissertation lesen, könnten Sie eine Mind-Map erstellen, um herauszufinden was Sie schon zu diesem Thema wissen. Nach der Lektüre können Sie Ihre Visualisierung anschließend mit weiteren Begriffen ergänzen.

„Ich recherchiere das mal schnell, dann arbeite ich weiter“ – Fokus im Blick

Einige Anregungen, um fokussiert arbeiten zu können, haben Sie bereits in den letzten Abschnitten gelesen. Sie wissen mittlerweile, wie Sie Ihre Aufgaben in kleine realistische Arbeitspakete packen können und wie Sie die Aufwärmphase nutzen können, um sich gedanklich auf Ihre Promotion vorzubereiten. Das sind schon mal gute Voraussetzungen für die nächste Phase: die Fokus-Phase. Damit Sie langfristig fokussiert bleiben und nichts dem Zufall überlassen, ist es wichtig, dass Sie allgemein Ihre Bedürfnisse kennen: Zu welchen Zeiten sind Sie am produktivsten? Wie lange am Stück können Sie konzentriert arbeiten? Arbeiten Sie lieber mit Hintergrundgeräuschen, alleine oder in Gesellschaft? Gerade für die Fokuszeit ist es wichtig, dass Sie sich von dem Rest der Welt abschirmen. Schließen Sie dafür alle Programme Ihres Computers, die Sie aktuell nicht benötigen (insbesondere das eMail-Programm!). Versuchen Sie zudem, sich nicht von

Gedanken ablenken zu lassen, die Ihnen zwischendurch durch den Kopf gehen, egal, ob sie Ihre Promotion oder etwas Anderes betreffen. Notieren Sie sie notfalls kurz auf einem Zettel, damit Sie sie nicht vergessen. Wichtig aber: Behalten Sie den Fokus aufrecht, für alles Weitere ist später auch noch Zeit.

„Tschüss, Schweinehund, hallo Katzenbuckel!“ - Wie Sie die Diss und sich selbst in Einklang bringen

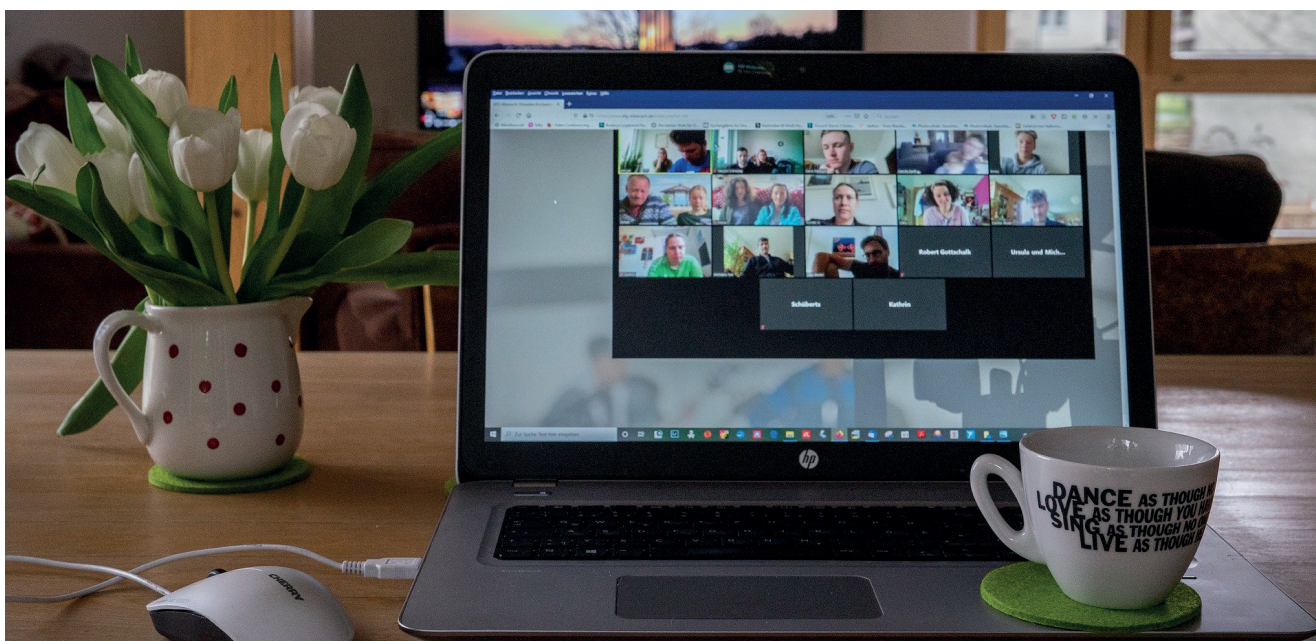
Achten Sie auf regelmäßige Pausen, auch wenn Sie noch so fokussiert sind. Nutzen Sie die Pausen zum Beispiel, um die Waschmaschine laufen zu lassen (die dann passend zur nächsten Pause fertig ist), etwas frische Luft auf dem Balkon zu holen oder sich mit jemandem aus Ihrer Familie zu unterhalten. Vergessen Sie Ihren Körper nicht und nutzen Sie die Pause, um sich etwas zu bewegen. Ein paar Yoga-Übungen lassen sich auch in kurzen Pausen durchführen, wie z. B. die Katzenbuckel-Übung. Gönnen Sie sich neben kleinen Pausen auch regelmäßig längere Auszeiten von der Dissertation. Gerade wenn es mal klemmt, kann dies ein Signal Ihres Körpers sein, dass Sie überlastet sind und etwas zur Ruhe kommen sollten.

„Wo ist denn hier der Kompass?“ – Die Promotion als Reise zu sich selbst

In dem Moment, wo Sie sich entscheiden, den Promotionsweg zu gehen, entscheiden Sie sich zu einer Reise,

die mehrere Jahre lang andauern und die Sie auch persönlich verändern wird. Lernen Sie geduldig mit sich selbst zu sein, auch wenn es an der einen oder anderen Stelle mal nicht so funktioniert, wie Sie es sich vorstellen. Seien Sie kreativ und suchen Sie nach neuen Wegen, um an Ihr Ziel zu kommen. Warum z.B. nicht mal den Schreibort oder das Schreibmedium wechseln? Es sind manchmal schon Kleinigkeiten, die viel verändern können. Vernetzen Sie sich in Ihrer Fachcommunity und tauschen Sie sich mit anderen Promovierenden aus. Sie werden sehen, Sie sind mit Ihren Problemen nicht alleine. Holen Sie sich Unterstützung bei Ihrer Betreuung, wenn Sie Hilfe benötigen und schieben Sie es nicht zu lange vor sich her. Krisen in der Promotion und während des Schreibprozesses gehören dazu. Auch wenn es nicht immer leicht ist: Nehmen Sie sie an und versuchen Sie, sich diese zu Nutzen zu machen. Vielleicht hilft es Ihnen ja in solchen Momenten, an Krisen oder Ziele zu denken, die Sie schon gemeistert haben und die Sie langfristig vorangetrieben haben?

Und last but not least und frei nach Mark Twain: „Gib jedem Tag die Chance, der schönste Deiner Diss zu werden“.



© chenspec pixabay 2021, Foto: Armin Schreijäg

Zum Weiterlesen:

Günauer, Franziska et al. (2017): GEW-Handbuch Promovieren mit Perspektive: Ein Ratgeber von und für DoktorandInnen. Bielefeld: wbv Media.

Wergen, Jutta: Promotionsplanung und Exposee (2019): Die ersten Schritte auf dem Weg zum Weg zum Dokortitel. Opladen, Toronto: utb (Verlag Barbara Budrich).



© privat

Anm. Prof. Dr. Tobias Schmohl:

Die Autorin dieses Beitrags ist kurz vor Fertigstellung des Manuskriptes nach kurzer, schwerer Krankheit unerwartet verstorben. In Rücksprache mit den Herausgeberinnen dieser Zeitschrift habe ich den Beitrag redaktionell überarbeitet, sodass er hier posthum erscheinen kann. Dafür möchte ich mich nochmals ausdrücklich bedanken, da ich weiß, dass Louise Hoffmann sich über die Manuskriptannahme sehr gefreut hatte. Das Dissertationsprojekt von Louise Hoffmann habe ich seit Anfang 2018 als kooperative Promotion gemeinsam mit Prof. Dr. Julia Schütz (FernUniversität in Hagen) betreut. Die nachfolgende Kurzvita entstammt meiner Feder.

Louise Hoffmann, M.A. (geb. Lenz) war fachlich im Bereich der wissenschaftlichen Schreibdidaktik angesiedelt. Sie war Mitglied der Gesellschaft für Schreibdidaktik und Schreibforschung e.V. Ihr Promotionsthema befasste sich mit der schreibdidaktischen, diversitätssensiblen Unterstützung von Studierenden in berufsbegleitenden Masterprogrammen an deutschen Hochschulen. Ziel ihrer Forschung war es, die Schreibsozialisation bei Masterstudierenden im Fernstudium zu untersuchen, um ihre Bedürfnisse herauszufinden und langfristig entsprechende Fördermaßnahmen zum selbstregulierenden Schreiben entwickeln zu können. Ein besonderer Fokus lag auf der heterogenen Zusammensetzung dieser Lernenden-Gruppe im Hinblick auf unterschiedliche Bildungsverläufe, Schreiberfahrungen aus formellen und informellen Lernkontexten sowie fachliche Enkulturationen. Mehr über sie und ihr vielseitiges Engagement finden Sie auf ihrer Webseite: <https://www.louise-hoffmann.de/>.