



11 PHASEN EINER PROMOTION

Jeder Weg zum Dokortitel ist so individuell wie Du als Mensch. Zugleich gibt es typische Phasen, die Viele in ihrer Promotion durchlaufen.* Vielleicht findest Du Dich wieder und kannst die Tipps für Dich nutzen. Und vielleicht hilft es zu wissen: Vielen Promovierenden geht es gerade genau wie Dir.

1 UNSICHERHEIT ÜBER DAS THEMA

Du fragst Dich, worum es in Deiner Dissertation überhaupt gehen soll und ob Dein Thema eine richtige Fragestellung beinhaltet. Hinzu kommen Zweifel, ob das von Dir zu bewältigen ist.

Tipp: Aller Anfang ist schwer. Hier hilft es, nicht alles auf einmal klären zu wollen. Gehe Schritt für Schritt vor und halte Deine Ideen und Zweifel schriftlich fest.



2 GROSSE IDEEN

Jetzt schöpfst Du Mut: Bei Deiner Recherche stellst Du interessante Forschungslücken fest und erkennst, wie Du mit Deiner Dissertation einen relevanten Beitrag leisten kannst. Plötzlich wird Dein möglicher Weg sichtbar und Du beginnst, Dich für Deine Forschung zu begeistern.

Tipp: Nutze diese kreative Energie und sei Dir zugleich bewusst, dass sie nicht ewig anhält.



3 ERNÜCHTERUNG ÜBER DIE ANDEREN

In dieser Phase stellst Du fest, dass auch Wissenschaftler*innen nur mit Wasser kochen. Die Konzepte von Anderen wirken löchrig und wenig überzeugend, die Dissertationen nicht relevant genug. Vielleicht bist Du ernüchtert und wendest Dich lieber anderen Aufgaben zu.

Tipp: Auch Wissenschaftler*innen sind Menschen. Eine erleichternde Erkenntnis, oder?



4 ZEITVERSCHLEPPUNG

Die Zeit vergeht und Du stellst fest, dass das Ende Deiner Stelle naht und /oder dass Du Deinem ursprünglichen Zeitplan weit hinterher hängst. Dies kann eine Krise hervorrufen, in der einige einen Abbruch in Erwägung ziehen und andere neuen Schwung nehmen.

Tipp: Kläre Deine Promotionsabsicht und definiere, was Du zum Weiterzumachen brauchst.



5 PRODUKTIVE PHASE

Nun kommst Du im Arbeitsmodus an. Auch wenn es sich nicht so anfühlt, bist Du längst Expert*in für Dein Thema geworden. Du entdeckst neue interessante Quellen, produzierst sichtbare Ergebnisse und entwickelst eine konkrete Idee von Deiner Arbeit. Und Du merkst: Forschen macht sogar Spaß. :o)


Tipp: Notiere Dir in regelmäßig Abständen, welche Ergebnisse Du erzielst und inwiefern sie relevant für Deine Arbeit sind. Es ist nie zu früh zum Schreiben.



*Mit herzlichem Dank an Prof. Dr.-Ing. Klaus Henning für seine Zusammenstellung und den Austausch.
Quelle: https://henning4future.com/wp-content/uploads/2020/08/11-Phasen-einer-Dissertation.text_.pdf

6


ERTRINKEN IN DATEN

 Nach der intensiven Arbeitsphase fühlst Du Dich von der Datenmenge überfordert. Die Verzettelungsgefahr ist groß und du behältst kaum den Überblick. Und Du ahnst, dass noch Daten und Erkenntnisse fehlen, um Deine Ausgangsfragen zu beantworten. Hier herrscht echtes Krisenpotential.

Tipp: Nutze Mind-Maps oder andere Methoden, die Dir beim Strukturieren Deiner Ergebnisse und Ideen helfen. Auch wichtige offene Fragen sollten dort ihren Platz haben.

7


SCHREIB- & ZEITDRUCK

Jetzt gibt es keinen Ausweg mehr: Es ist Zeit, Text zu produzieren. Feste Absprachen mit den Betreuungspersonen sorgen für zusätzlichen Druck, der Dich entweder produktiv werden lässt oder aber blockiert. Schreibblockaden und Aufschiebeverhalten kommen in dieser Phase häufig vor. 

Tipp: Finde heraus, was genau Du brauchst, um diese Phase produktiv für Dich zu nutzen.

8


ZWEIFEL AN DEINER ARBEIT UND DIR SELBST

 Dein Blick auf Dein Thema und die bisherigen Ergebnisse wird immer kritischer. Du erkennst, dass Deine ursprünglichen Ideen so nicht umsetzbar sind. Du hinterfragst den Stellenwert Deiner Arbeit für die Wissenschaft und zweifelst am Mehrwert Deiner Dissertation.

Tipp: Eine Dissertation muss das Rad nicht neu erfinden. Und: Erwähne Dich an Tipp Nr. 3. :o)

9

ENTTÄUSCHUNG & BESCHNEIDUNG

Spätestens jetzt ist es an der Zeit, Dich von Deinen Ideen aus Phase 2 zu verabschieden. Manchmal geschieht das im Austausch mit der Betreuungsperson, manchmal allein. Du grenzt Dein Thema ein und trennst Dich von Textteilen und Ideen, an denen Du vorher sehr hingst. 

Tipp: Das Verabschieden von Ideen ist ein notwendiger Schritt um wieder klar zu sehen. Lege eine Datei an, in der Du diese "Reste" sammelst, so sind sie nicht ganz weg.

10

ENDSPURT

 Jetzt wird es produktiv und pragmatisch: Deine Ansprüche treten zurück, das Fertigstellen Deiner Arbeit rückt in den Vordergrund. Du versuchst, möglichst ohne Nachtschichten und Dauerstress durch diese intensive Schreib- und Überarbeitungsphase zu kommen.

Tipp: In dieser intensiven Phase sind feste Pausen und Erholungszeiten Gold wert.

11

VERZÖGERUNGEN NACH DER ABGABE

Deine Arbeit ist eingereicht und nun heißt es Abwarten. Die Abhandlung des weiteren Verfahrens in Deiner Fakultät oder Fallstricke in der Kommunikation können zu ungeplanten Verzögerungen führen. 

Tipp: Mache Dich frühzeitig mit Fristen, Formularen und dem formalen Prozedere vertraut.

**Du brauchst Unterstützung in Deiner Promotion?
Melde Dich gerne unter hallo@klarwaerts-coaching.de**