



Fokus und Gelassenheit für Deine Dissertation



Wie Du als promovierende Mutter die
Pomodorotechnik sinnvoll für Dich nutzt

Promotion und Familie: Zwei Langzeitprojekte, die Zeit und Energie kosten



Hallo Du Liebe,

Du hast Dich für **eine Promotion und eine Familie** entschieden. Das heißt, Deine Zeit und Energie fließen gerade in **mindestens zwei große und herausfordernde Lebensbereiche**. Du machst Vieles möglich, und das ist nicht selbstverständlich. Dafür hast Du meine größte Anerkennung!

Möglicherweise bist Du **zur Zeit nicht zufrieden** damit, wie Deine Promotion läuft. Ich kann Dir versichern, das geht sehr Vielen so. Denn die Bedingungen, unter denen Du promovierst, sind ganz besondere. Kennst Du diese oder ähnliche **Situationen aus Deinem Alltag?**

- Du kannst das Ende Deiner Arbeitszeit nicht beliebig verschieben.
- Du kümmerst Dich um viele Projekte gleichzeitig.
- Du weichst von Deinen Plänen ab, weil die Umstände es erfordern.
- Du denkst während der Arbeitszeit an Dein*e Kind*er, oft mit einem schlechten Gewissen.
- Du bist unzufrieden, wenn Deine Arbeitszeit vorbei ist und es sich anfühlt, als hättest Du Nichts geschafft.



Ein Grund für Deine Unzufriedenheit könnte sein, dass Du Dich vor allem um **dringende oder kleinere Aufgaben** kümmerst und **weniger um die wichtigen Dinge**. Die Dissertation fühlt sich selten dringend an, sie ist die „geduldigste“ Komponente von allen. Möglicherweise muss sie auch in Deinem Alltag zurückstecken, wenn etwas dazwischen kommt. Und wenn wir ehrlich sind, ist das mit Kindern ziemlich oft der Fall... ;o)



In diesem Freebie erfährst Du, wie Du Dir als Mutter **fokussierte Arbeitsmomente für Deine Promotion** schaffen kannst. Ich wünsche Dir viel Freude damit!

Majana



Gelassen im Flow dank Pomodoro

Erinnerst Du Dich noch an die intensiven **Schreibphasen** während Deiner Abschlussarbeit? Konzentriert an einem Text zu arbeiten und dabei **im Flow** zu sein, fühlt sich einfach gut an. Dieses Gefühl, wirklich auf dem Weg zu sein, kannst Du Dir mit meinen Tipps und der Pomodorotechnik **in Deinen Alltag holen**. Und damit gehst Du einen wichtigen Schritt weiter in Richtung Dokortitel!

Eine Küchenuhr als Zauberwerkzeug?

Die Pomodorotechnik ist Dir vielleicht schon begegnet. Ihr Erfinder Francesco Cirillo hat sie nach seiner Küchenuhr benannt, die die Form einer **Tomate** hatte (*pomodoro*, ital. „Tomate“).

In aller Kürze hier noch einmal die Pomodoro-Basics:

Du stellst einen **Timer auf 25 Minuten** und arbeitest in dieser Zeit **ohne Unterbrechung** und ohne Störungen konsequent an Deiner Aufgabe.

Wenn der Timer klingelt, legst Du eine **5-minütige Pause** ein. Dann geht es weiter mit dem nächsten Intervall. Nach **vier Pomodoro-Einheiten** ist eine **längere Pause** von 30 Minuten vorgesehen.

Im Folgenden zeige ich Dir, wie Du als promovierende Mutter Dir diese Technik besonders zunutze machen kannst. Aus meiner Erfahrung reicht das 08/15-Vorgehen für Mütter nicht aus. Es ist wichtig, dass Du Dich gut vorbereitest und auch **mental darauf einstimmst**.

Ich zeige Dir, wie Du das Beste herausholst und Dir so **jeden Tag ein gutes Diss-Gefühl** schaffen kannst.

Du findest in diesem Freebie:

- 5 **Vorteile** von Pomodoro
- 5 **Schritte** für Deinen Flow
- Deinen **Vorbereitungsscheck**
- Deinen **Zufriedenheitscheck**
- 5 Situationen, in denen Pomodoro **nicht geeignet** ist



Mehr als eine Stoppuhr: Wie Pomodoro Deine Schreibzeit als Mutter bereichert



Vorteil Nr. 1: Du erledigst genau eine Sache zur Zeit.

Diese Technik zwingt Dich zu etwas, was wir als Mütter fast verlernt haben: **Singletasking**. Innerhalb eines Intervalls widmest Du Dich einer einzigen Aufgabe. Damit bist Du viel produktiver, als wenn Du zwischen verschiedenen Aufgaben hin- und herwechselst. Zugegeben, das ist ein ungewohnter Arbeitsmodus. Doch es lohnt sich, Dich darauf einzulassen.

Vorteil Nr. 2: Du steigerst Deine Zufriedenheit.

Mit der Pomodorotechnik zu arbeiten, wird Dich zufriedener machen. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Es **tut so gut**, ganz ruhig und fokussiert zu arbeiten. Und Dir am Ende auf die Schulter zu klopfen für die Aufgaben, die Du geschafft hast. Oft sind es übrigens mehr als wir normalerweise in der verfügbaren Zeit geschafft hätten.

Vorteil Nr. 3: Du siehst Deinen Fortschritt.

Wenn Du aus den Arbeitsphasen auftauchst, wird Dein Fortschritt mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit sichtbar und spürbar sein. **Du kommst tatsächlich voran**, auch in schwierigen Aufgaben! Mit dem Tool, das ich Dir auf der nächsten Seite empfehle, kannst Du Dir Deine Aufgaben für die nächste Phase vor Augen führen und - das Beste - sie am Ende abhaken. :o)





Vorteil Nr. 4: Du machst Pausen, und zwar richtige.

Du legst ganz **bewusste Pausen** ein und nutzt sie für Dich. Damit wertschätzt Du die Zeit, in der Du nicht schreibst und bleibst länger arbeitsfähig. Ich habe meine „Pausen“ häufig am Rechner vertrödelt und konnte dadurch nicht auf Abstand gehen. Nach einer richtigen Pause an den Rechner zurückzukehren, ist ein ganz anderes Gefühl!

Vorteil Nr. 5: Du fängst sofort an.

Mit einem Klick startest Du die Zeit und es geht los. Ab jetzt gilt Dein Fokus nur der einen Aufgabe. Damit lässt sich die **Anfangshürde** bei scheinbar unangenehmen Aufgaben gut **überwinden**. Sollte sich noch etwas in Dir sträuben, arbeite erst einmal 10 - 15 Minuten drauf los und beobachte, was dann noch da ist. Meistens bist Du im Flow angekommen. Mit der Pomodoro-Technik verringerst Du also das Risiko, zu procrastinieren.

Übrigens: In diesem [Blogartikel](#) findest Du weitere Infos zum Thema Aufschiebeverhalten in der Promotion Kind.



Damit Du gut in den **Arbeitsmodus** findest und Dich wirklich fokussieren kannst, solltest Du einige Vorbereitungen treffen. Mehr dazu auf der nächsten Seite.

In 5 Schritten zum Fokus: Bringe Produktivität und Gelassenheit in Deine Arbeitsphasen



Die folgenden fünf Schritte helfen Dir, Dich ganz auf Deine Dissertation einzulassen.

Schritt 1: Definiere Deine Aufgaben.

Ganz wichtig ist es, dass Du Deine Aufgaben **ganz klar definierst** und sie Dir passend machst. Eine Aufgabe muss nicht in die 25 Minuten passen (häufig wirst Du mehrere Intervalle lang an einer Sache arbeiten), doch sie braucht ein inhärentes Ende. Frage Dich deshalb für jede Aufgabe, die Du mit der Pomodoro-Technik angehen willst: Kann ich sie abhaken? Übrigens: Alles, was Dich weiterbringt, ist eine Aufgabe. „Ich gehe der Frage nach, inwiefern...“ oder „Ich erstelle eine MindMap mit meinen derzeitigen Hürden“ sind ebenso mögliche Aufgaben wie „Ich lese die Einleitung und Kapitel 1 von Meyer 2020“.

Schritt 2: Schaffe Dir eine gute Arbeitsumgebung.

Neben dem Singletasking (s.o.) zeichnet sich Pomodoro dadurch aus, dass Du alle **Störungen vermeidest**. Schalte Dein Handy lautlos, schließe Dein Email-Programm (Tipp: Du kannst Dir eine Einheit für das Bearbeiten von Mails einplanen). Stelle Dir etwas zu Trinken bereit, um nicht mittendrin aufstehen zu müssen. Und mache Dir bewusst, dass Du damit Deine Arbeitszeit und auch Dich wertschätzt.

Schritt 3: Nutze Dein persönliches Übergangsritual.

Was brauchst Du, um wirklich **in Arbeits- oder Schreibstimmung zu kommen**? Beispiele für Rituale sind: Dir eine Tasse Tee oder Kaffee kochen, Deine Arbeitsfläche ganz frei räumen, ein paar Mal tief durchatmen, eine Kerze anzünden, einer Freundin schreiben, dass Du jetzt loslegst... Wenn Du noch kein solches Ritual hast, kommen Dir sicher bald Ideen, die zu Dir passen.



Schritt 4: Erteile Dir eine innere Erlaubnis.

Manchmal brauchen wir die Erlaubnis, **etwas für uns zu tun**. Die Diss ist Dein eigenes Projekt, deshalb kann auch ihr das gut tun. Überlege Dir einen Satz, der zum Ausdruck bringt, was Du innerlich brauchst. Zum Beispiel: „Ich erlaube mir, mich jetzt ganz auf meine Dissertation einzulassen.“ oder „Es ist alles in Ordnung. Ich darf jetzt schreiben.“ oder „Diese Zeit gehört jetzt mir und meiner Promotion.“ Finde heraus, was für Dich stimmig klingt. Sprich‘ den Satz einmal laut aus, bevor Du beginnst.

Schritt 5: Nimm‘ Dir Zeit.

Auch wenn der Timer läuft: **Lass Dich nicht hetzen**. Es gehört mit in die Pomodorointervalle, dass Du ins Stocken gerätst, dass Du grübelst, dass der Text nicht wie von selbst aus Dir herausfließt (das wäre schön... ;o)). Das ist ja auch fester Bestandteil einer Promotion. Zu Anfang hast Du den Timer vielleicht noch häufiger im Blick, doch Du wirst sehen, dass Du ihn immer weniger beachtest. Das ist auch ein Zeichen für Fokus.

Übrigens: Auch eine gedankliche Sackgasse ist ein Fortschritt. Früher oder später wärs Du vermutlich ohnehin an diesen Punkt gekommen. Mache Dir eine Notiz zu Deinen Fragen und lege fest, ob, wann und mit wessen Unterstützung Du ihnen nachgehen willst.

Mein Tipp an Dich ist, nach Ablauf der geplanten Intervalle Deine Arbeit auch **wirklich zu beenden**. Behalte Deine Diss-Energie für den nächsten Tag und Deine sonstige Energie für die Zeit mit deinen Kindern. Du wirst sie ganz sicher brauchen. ;o)

Tool-Tipp

Wenn Du Deine Zeit digital nehmen möchtest, bietet das Tool pomofocus.io (Werbung wegen Namensnennung) aus meiner Sicht einen echten Mehrwert: Du kannst Deine Aufgaben und die geschätzte Anzahl an benötigten Einheiten eintragen. Vor dem Starten des Timers markierst Du Deine Aufgabe und kannst später nachvollziehen, wie viele Einheiten Du tatsächlich gebraucht hast. Wenn die 25 Minuten für Dich nicht passen, kannst Du die Dauer einer Einheit verändern. Auf Wunsch bekommst Du kurz vor Ende der Einheit ein akustisches Signal.



Achtung, Unzufriedenheitsgefahr! In diesen 5 Situationen ist Pomodoro nicht nützlich



Es gibt Situationen, in denen sich Pomodoro nicht gut eignet. Wenn einer der folgenden Umstände auf Dich zutrifft, wirst Du wahrscheinlich nicht Deine gewünschte Produktivität erreichen. Meiner Empfehlung nach solltest Du nicht mit Pomodoro arbeiten, wenn...

- ... Du schon eine **lange Arbeitsphase ohne Pause** hinter Dir hast und eigentlich erschöpft bist. Lege dann lieber eine längere Pause ein und kehre später zurück bzw. Sorge dafür, dass Du ausgeruht (also, soweit das auf Mütterlevel geht...) in Deine Schreibzeit startest.
- ... Dein **Biorhythmus** Dir sagt, dass jetzt nicht die Zeit für konzentriertes Arbeiten ist. Nutze die Zeit dann lieber für leichtere Aufgaben und finde heraus, zu welcher Tageszeit Du fitter bist. Zur flexiblen Planung findest Du Unterstützung in diesem [Blogartikel](#).
- ... Du Dein Promotionsprojekt **noch nicht in kleine und konkrete Aufgaben** heruntergebrochen hast. Erst wenn sich die Größe und der Schwierigkeitsgrad der Aufgaben für Dich passend anfühlen, ist es sinnvoll, sie anzugehen. Ansonsten verwende noch etwas Zeit auf das Unterteilen, z.B. mithilfe einer MindMap.
- ... Du **innerlich total aufgewühlt** bist. Nach einem stressigen Morgen mit den Kindern oder einem Konflikt mit der Promotionsbetreuung ist es ganz normal, dass Dir das noch im Kopf herumspukt. Hier empfehle ich, den Übergang besonders sanft zu gestalten. Möglicherweise ist es sinnvoller, Dein Inneres erst zu sortieren, z.B. indem Du runterschreibst, was Dich beschäftigt.
- ... Du **Widerstände** spürst, die nicht verschwinden, nachdem Du bereits einige Momente gearbeitet hast. In diesem Fall rate ich Dir, die Ursache für Deine Widerstände herauszufinden, denn etwas scheint gerade grundsätzlich nicht zu passen. Ich bin gerne für Dich da, wenn Du Unterstützung brauchst.



Alles klar zum Start?

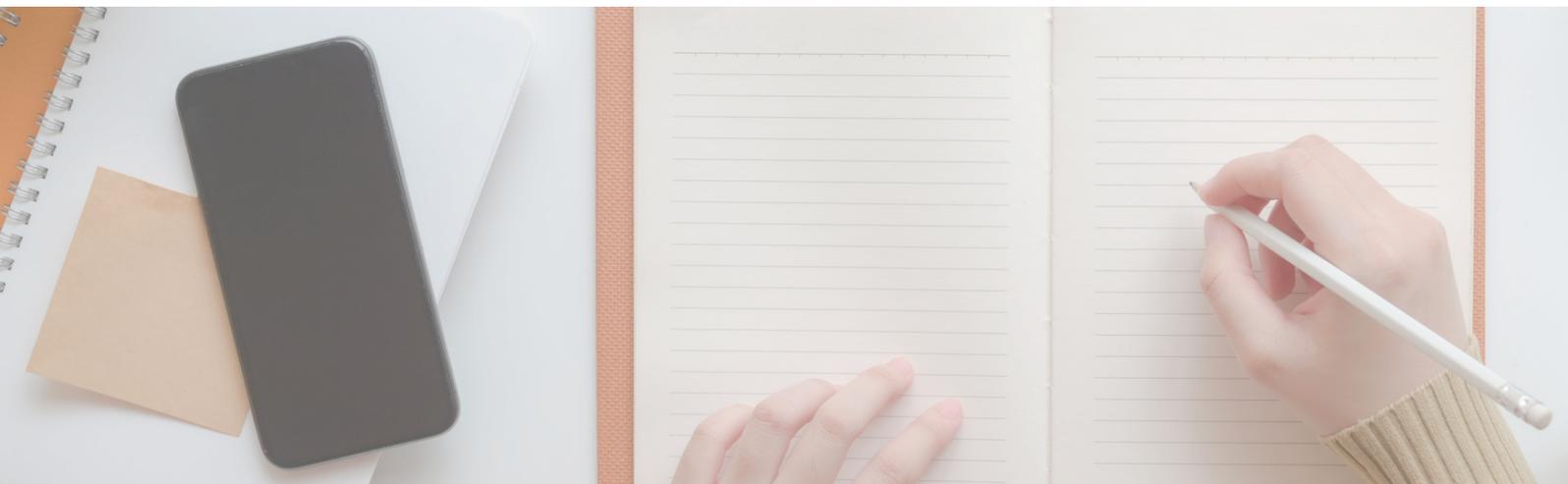
Deine Pomodoro-Checkliste



Hier kannst Du für Dich prüfen, ob Du alle Vorbereitungen getroffen hast und Du in der richtigen Verfassung bist.

- Meine Aufgaben sind klar definiert.
- Ich habe ein festes Zeitfenster, in dem ich jetzt arbeiten werde.
- Meine Aufgaben fühlen sich machbar an.
- Meine Umgebung ist so hergerichtet, dass ich gut arbeiten kann.
- Ich habe mir einen guten Übergang geschaffen und bin bereit.
- Wenn ich an meine Aufgaben für heute denke, spüre ich den inneren Impuls, sie jetzt auch wirklich anzugehen.

Sind alle Kästchen angekreuzt? Super, dann bist Du bestens vorbereitet. Und nun: **Alltagsgedanken aus, Arbeitsmodus an.** Diese Zeit ist für Dich und Deine Dissertation. Du hast sie Dir verdient.



Alles gut gelaufen?

Dein Pomodoro-Zufriedenheitscheck



Hier kannst Du in aller Kürze für Dich überprüfen, wie es Dir heute mit der Pomodoro-Technik ergangen ist.

Wie zufrieden bin ich insgesamt mit meiner Pomodoro-Arbeitsphase?

1

10

Wie zufrieden bin ich mit den Pomodoro-Einheiten, die ich geschafft habe?

1

10

Wie zufrieden bin ich mit der Gestaltung meiner Pausen?

1

10

Wenn ich eine Einheit unterbrochen habe, woran lag das?

Welche eine Sache nehme ich mir für das nächste Mal vor?

Schreibe mir gerne eine Email an hallo@klarwaerts-coaching.de, wie sich das Arbeiten mit der Pomodoro-Technik in der Mütter-Version anfühlt. Ich bin gespannt auf Deine Erfahrungen!

Majana

Noch mehr Fokus für Deine Dissertation? Mein Workbook für promovierende Mütter



Dein **schlechtes Gewissen** schleicht sich immer wieder in Deine Arbeitsphasen ein? Wirklich anzufangen, fällt Dir einfach schwer?

Ich habe für promovierende Mütter wie Dich ein **digitales Workbook** erstellt, mit dem Du Deine Dissertation wieder in den Fokus rückst. Schritt für Schritt, behutsam und beharrlich zugleich. Immer wieder kurz innezuhalten und einmal von außen auf Dich und Deine Promotion zu schauen, ist garantiert ein Gewinn. Auf geht's, vorwärts in Richtung Klarheit!

Hier erfährst Du mehr über das Workbook. Für 39,- EUR kannst Du es Dir herunterladen und direkt mit der Bearbeitung der Übungen beginnen.

Ich möchte das
Workbook kaufen.

DR. MAJANA BECKMANN
**Promovieren mit Kind
und gutem Gewissen**
Nimm' Deine Dissertation wieder in den Fokus

Gemeinsam und fokussiert: Mastermindgruppe für promovierende Mütter



Du möchtest **mit anderen Müttern gemeinsam** Deine Dissertation voranbringen? In meiner Mastermindgruppe hast Du dazu die perfekte Gelegenheit.

12 Wochen lang arbeitest Du ganz bewusst **an Deinen Zielen**, erhältst **Lösungsideen** für Deine persönlichen Herausforderungen und hast den **Rückhalt** der Gruppe. (Manche nennen es auch soziale Kontrolle... ;o)) Zwischen den **Mastermindsessions** triffst Du Dich monatlich für eine gemeinsam **Schreibsession**, in der jede an ihrer Promotion arbeitet. Fühl' Dich herzlich willkommen!

Hier kannst Du Dich auf der **Warteliste** eintragen. Du erhältst weitere Infos von mir, wenn die nächste Gruppe startet.

Ja, ich möchte
auf die Warteliste.



Copyright

Dr. Majana Beckmann

Freebie Fokus und Gelassenheit für Deine Dissertation: Wie Du als promovierende Mutter die Pomodortechnik sinnvoll für Dich nutzt

Veröffentlichung

Januar 2021

Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses Freebies, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Bitte frage mich, falls Du einzelne Inhalte dieses Freebies verwenden möchtest.

Impressum

KLARwärts - Coaching für Promovierende

Dr. Majana Beckmann

Landshuter Str. 9

47249 Duisburg

www.klarwaerts-coaching.de