



Promotionspower für Mamas

Komm' in Deine Energie und bring' Dein Promotionsprojekt zum Erfolg

Du zweifelst an dir, vergleichst dich oft mit Anderen, erledigst in deiner Schreibzeit andere Dinge oder hast das Gefühl, dass deine Dissertation nicht den richtigen Stellenwert in deinem Leben hat? Vielleicht bist du sehr streng mit dir selbst und stellst hohe Ansprüche an dich als Mutter und als Promovierende? Das darf sich jetzt ändern! Es wird Zeit für einen liebevollen Blick auf dich selbst, für praktische Tools und neue Routinen.

Neun Monate lang profitierst du von meiner Rückendeckung. Sechs Monate lang erhältst du persönlichen Coachinginput für mehr Promotionspower. Drei weitere Monate lang bin ich für weiteren Support und Austausch an deiner Seite. Gemeinsam bringen wir neue Klarheit, Kraft und Kontinuität in deine Promotion. Wir finden deine persönlichen Schlüssel zu mehr Freude und Motivation. Dazu steigen wir tief ein. Wir schauen uns an, was dich blockiert und vom Erfolg abhält. Wir entwickeln Lösungen dafür, wie du neue Energie in deine Promotion bringst, wie du sie in dein Leben integrierst und wie du langfristig und mit Freude im Schreibfluss bleibst. Dabei unterstützen dich sechs gemeinsame *Co-Writing*-Sessions mit anderen promovierenden Müttern und in meiner Begleitung.

Schaffe dir ein neues Lebensgefühl für deine Promotion mit Kind. Warum? Damit du am Ende stolz und glücklich auf all' das blicken kannst, was du geschaffen und geschafft hast. Weil du es kannst. Sag' Ja zu dir und deiner Promotion und gönn' dir deinen Erfolg!

Deine Ideen oder Wünsche

Wo möchtest du genauer hinschauen? Was brauchst du ggf. besonders?





Darauf kannst Du Dich freuen:

Persönliches Coaching

- 1 Auftaktsession à 45 Min.: Deine Promotion, deine Fragen, dein Ziel
- 6 Coachingsessions á 60 Min.: Deine Veränderung im Fokus
 - Reflexion und Lösen deiner Widerstände
 - Etablierung neuer Strukturen und Gewohnheiten im Alltag
 - Klärung deiner Rollen als Mama und Wissenschaftlerin
 - Vertrauen in Bezug auf die Promotion zu entwickeln
 - Innere Erlaubnis für deinen Promotionserfolg
 - Stärkung deines Selbstbewusstseins und Loslassen von Zweifeln

Co-Writing-Sessions für promovierende Mütter

- Teilnahme an 9 Sitzungen
- Dauer: je 150 Minuten
- vsl. ab März 2022 (können nachgeholt werden)
- einmal pro Monat samstags von 9:00 - 11:30 Uhr
- inkl. Impuls zum Warmschreiben und gemeinsamem Abschluss
- gemütliche und persönliche Atmosphäre, Kinder willkommen

Auf dich abgestimmter Input, z.B.

- Audio- oder Videoimpulse
- Arbeitsblätter und -materialien
- Nützliche Technik-Tools

Zusätzlicher Support

- Verbindliche Aufgaben, die dich garantiert voranbringen
- Konstruktives Feedback auf deine Fortschritte, Fragen und Stolpersteine
- Deine persönliche Promotionspinnwand mit motivierendem Bildmaterial
- Promotions-Affirmationen als digitale Unterstützung für deine Ziele
- Follow-Up nach einem Monat (3 Fragen-deine Antwort-mein Feedback)

Deine Investition:

2100,00 Euro + 19% MwSt. (gesamt: 2499,00 Euro, d.h. 277 Euro / Monat)

Dein erster kleiner Schritt für mehr Promotionspower:

Was kannst du dir heute bereits Gutes tun für dich und deine Promotion?

Ich freue mich darauf, Dich zu begleiten!