

ONLINE-WORKSHOP

Zwischen Perfektion und Pragmatismus: Handlungsfähig im Forschungsalltag

INHALT

Im Fokus dieses Online-Workshops steht die Auseinandersetzung mit Perfektionismus im wissenschaftlichen Arbeitskontext und die Entwicklung eines pragmatischen Umgangs mit hohen Ansprüchen. Der Anspruch, möglichst fehlerfrei und vollständig zu arbeiten, kann den Arbeitsprozess verlangsamen, Entscheidungen erschweren und zusätzlichen Druck erzeugen.

Der Workshop vermittelt ein Verständnis für typische perfektionistische Denkmuster und deren Auswirkungen im Forschungsalltag. Durch Reflexion eigener Erfahrungen und Perspektivwechsel werden alternative Herangehensweisen entwickelt. Ein besonderer Fokus liegt auf der Förderung von Pragmatismus, Entscheidungsfähigkeit sowie dem konstruktiven Umgang mit Unsicherheit und innerer Kritik. Achtsamkeits- und Resilienzübungen rahmen diesen Prozess.

Die Teilnehmenden...

- lernen zentrale Merkmale von Perfektionismus im wissenschaftlichen Kontext kennen
- reflektieren eigene Denkmuster und typische Herausforderungen im Arbeitsalltag
- entwickeln Strategien für einen pragmatischeren Umgang mit Anforderungen und Entscheidungen
- stärken ihre Fähigkeit, mit Unsicherheit und innerer Kritik umzugehen
- erhalten einen Werkzeugkoffer, um in Alltagssituationen ihre Resilienz zu stärken

METHODIK

Das Konzept kombiniert kurze inhaltliche Impulse mit interaktiven Elementen, Selbstreflexion sowie Austausch im Plenum und in Kleingruppen. Praxisnahe Übungen unterstützen den Transfer in den eigenen Forschungsalltag

ORGANISATORISCHES

Teilnehmer*innenzahl: min. 5, max. 12

Umfang: 6 Stunden (+ Pausen)

REFERENTIN

- Coach für Promovierende, Autorin von *Promovieren mit Kind* (utb.), Systemische Beraterin (SG-zertifiziert), Emotionscoach (emTrace®), Feministische Coach, *Equal Care*-Trainerin, Mutter von drei Kindern.
- Schwerpunkte: Vereinbarkeit von Promotion und Elternschaft, Introvertiert in der Wissenschaft, Umgang mit Aufschiebeverhalten.
- Mehrjährige Erfahrung in der akademischen Lehre, in der medien- und hochschuldidaktischen Beratung und in der Erwachsenenbildung.
- Promovierte Sprachwissenschaftlerin. Studium der Allgemeinen Sprachwissenschaft, Anglistik und Romanistik in Osnabrück und Southampton.
- Motto meiner Arbeit: „Um klar zu sehen, genügt oft schon ein Wechsel der Blickrichtung.“ (Saint-Exupéry)

