

---

# Promovierende profitieren von präventiv-psychologischen Workshops

---

Dr. Helga Knigge-Illner

# Probleme von Doktoranden

- **Arbeitsprobleme (Schreibblockaden)**
- **Selbstzweifel**
- **Beziehungsprobleme**

# Psychologische Bedingungen, die den Arbeitsfortschritt behindern

- Die Situation des einsamen Einzelkämpfers
- Das ambivalente Bedürfnis nach Feedback
- Hohes Ego-Involvement
- Die spannungsreiche Beziehung zur „Diss“
- Die problematische Beziehung zu Doktorvater/Doktormutter – der Kampf um Autonomie

# Konzept des Workshops für Doktoranden

- **Einsicht in Probleme und Verhaltensweisen gewinnen**
- **Kompetenzen mithilfe von Strategien verbessern:**
  - **Wendung zu zweckrationaler Arbeitsplanung:  
Zeit- und Projektmanagement**
  - **Schreibhemmungen überwinden:  
Kreatives wissenschaftliches Schreiben**
  - **Den Schritt zum Feedback wagen:  
Übungen in Präsentation und Selbstbehauptung**
  - **Anforderungen an wissenschaftliches Arbeiten klären**

# Zeit- und Projektmanagement

## ■ Ziele

- ❑ nüchtern-sachliche Einstellung zur Dissertation als „normales“ Arbeitsprojekt
- ❑ systematische Planung der Arbeitsziele und –schritte, fortlaufende Kontrolle des Arbeitsfortschritts

## ■ Vorteile

- ❑ Bewusste Entscheidungen über Ziele
- ❑ Steuerung des Projekts
- ❑ Zeitökonomie

# Kreatives wissenschaftliches Schreiben

## ■ Beispiele

- Free Writing, Clustering, Mind Mapping
- Mit verschiedenen Zielsetzungen und Perspektiven schreiben

## ■ Vorteile

- Belebung des wissenschaftlichen Schreibens
- Schreiben als fortlaufende Arbeitsmethode nutzen
- Zur eigenen Sprache finden
- Schreiben als mehrstufigen Prozess begreifen

# Übungen zu Präsentation und Selbstbehauptung

## ■ Beispiele

- einen überzeugenden Kurzvortrag mit knapper Vorbereitungszeit halten
- Rollenspiel: der Kritik eines Gutachters Stand halten

## ■ Vorteile

- Ermutigung zum Schritt in die „Öffentlichkeit“
- Feedback ertragen lernen
- Argumentative Selbstbehauptung üben

# Ziele der person-zentrierten Gruppenberatung

- Offene Kommunikation
- Anregung von Austausch und gegenseitiger Unterstützung
- Klärung von persönlichen Schwierigkeiten
- Lösungsorientierte Unterstützung
- Klärung der Arbeitsvorhaben unter wissenschaftlichen Aspekten
- Förderung der Motivation
- Unterstützung durch Kontinuität

# Empfehlungen auf struktureller Ebene

- **Psychologische Beratungsangebote**
  - als zentrales fachübergreifendes Angebot
  - in Kooperation mit Fachbereichen und einzelnen Hochschullehrern
  - innerhalb von Graduiertenzentren
  - innerhalb von Graduiertenkollegs und Graduiertenschulen
  
- **Mitwirkung der Studien- und Psychologischen Beratung an hochschuldidaktischen Fortbildungen für betreuende Hochschullehrer**
  - Zum Beispiel: Entwicklung eines Online-Kurses zur Promovierenden-Betreuung

# Forschungsperspektive

- Erforschung der **Betreuungsbedürfnisse** von **Promovierenden**
- **Evaluation** der vorgeschlagenen **Workshops** und **Formen** des **Gruppen-Coachings**
- **Entwicklungsevaluierung** des **Online-Kurses** zur **Promovierenden-Betreuung** durch **Hochschullehrer**

# Empfehlungen für die Betreuer von Promovierenden

- Auf Angebote der Psychologischen Studienberatung hinweisen
- Mal einen Coach einladen
- Selbst mal eine Technik einsetzen:
  - Z. B. das Zeitmanagement
  - Exposé besprechen
  - Übungen zum kreativen Schreiben ausprobieren

# Empfehlungen zum Umgang mit Promovierenden

- Modus der Betreuung und Gesprächstermine festlegen
- Konkrete Vorschläge zur Projektdurchführung machen
- Regelmäßig schriftliche Ausarbeitungen verlangen
- Initiative zum Kontakt mit Promovierenden ergreifen
- Den Schritt in die Fachöffentlichkeit fördern
- Konstruktives Feedback geben
- Kriterien für „summa cum laude“ und „magna cum laude“ klären

# Empfehlungen für das Doktoranden-Kolloquium

- Warming-Up für den Vortragenden
- Zuerst die klärenden Fragen!
- Beim Feedback zuerst das Positive, anschließend Verbesserungsvorschläge
- Fazit der Diskussion ziehen
- Für die Disputation üben