

QUALIFIKATIONSARBEITEN IM LEHRAMT

Forschungs- tagebuch



UNIVERSITÄT
ZU KÖLN

Graduiertenschule für
Lehrer*innenbildung

Forschungstagebuch für die Qualifikationsarbeit

von

(Arbeits)Titel:

Bei Fund bitte kontaktieren:

Impressum

Herausgeber:

Graduiertenschule für Lehrer*innenbildung (GSLB)
Zentrum für Lehrer*innenbildung
Universität zu Köln
Immermannstr. 49
50931 Köln
Telefon: +49 (0)221-470-90684
E-Mail: zfl-graduiertenschule@uni-koeln.de
Homepage: zfl.uni-koeln.de/graduiertenschule

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV

Dr. Eva Susann Becker, Universität zu Köln

Autor*innen:

Vivien Putzmann, Dr. Eva Susann Becker & Chiara Prescha

Gestaltung und Layout:

Lili Beckers & Vivien Putzmann

Bildnachweise:

Titelbild: Adobe Stock

Kapitelbilder und Visualisierungen im Stil „Teacher Scientist“ (S. 11, 19, 29, 39, 59, 66, 73, 75, 127): erstellt mit ChatGPT (DALL·E), © OpenAI 2025

Alle weiteren Bilder sind entweder gemeinfrei, stehen unter einer Creative-Commons-Lizenz und/oder sind entsprechend gekennzeichnet.

Grafiken und Designs erstellt mit Canva Pro.

Lizenz

Der Text dieses Forschungstagebuchs steht – sofern nicht anders angegeben – unter der Creative Commons Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0).



Nicht unter dieser Lizenz stehen:

- mit Canva erstellte Grafiken und Designelemente
- Bilder von Adobe Stock
- Bildmaterial mit eigener Lizenzangabe

Weitere Informationen zur Lizenz:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>

3. aktualisierte Auflage (Dezember 2025)

Legende

Halte hier schriftlich fest, welche Entscheidungen du in Bezug auf Markierungen und Farbe getroffen hast, um später nicht den Überblick zu verlieren. Aktualisiere die Liste von Zeit zu Zeit. Du musst keine Entscheidung im Vorfeld treffen, sondern nur dann, wenn sie dir auch sinnvoll erscheint.

lila umrandet

persönliche Gefühle/Reflexionen

Inhaltsverzeichnis

EINFÜHRUNG	6
Vorwort.....	6
Warum überhaupt ein Forschungstagebuch?.....	9
 MEILENSTEINE	 11
 RESSOURCEN	 19
Was kann die GSLB für dich sein?.....	20
Anlaufstellen für Beratung.....	23
Nützliche Tools	25
 ZIELE	 29
Golden Circle.....	30
Zielvisualisierung: Briefe an mich selbst.....	32
Ziele setzen mit IKIGAI.....	33
 MOTIVATION & EMOTION	 39
Motivation (wieder)finden.....	40
Happy Accidents.....	41
Gesunder Umgang mit Stress.....	43
 BETREUUNG	 59
Warum eine gute Betreuung entscheidend ist.....	60
Die eigene Betreuung aktiv gestalten.....	63
Herausforderungen in der Betreuung.....	67
 PLANUNG	 73
Die Phasen der Promotion.....	74
Phase 1: Orientierung.....	76
Phase 2: Einstieg und Design.....	84
Phase 3: Vorbereitung Erhebung / Schreiben I.....	90
Phase 4: Datenerhebung.....	96
Phase 5: Auswertung.....	102
Phase 6: Schreiben II.....	108
Phase 7: Korrektur & Abschluss.....	114
Zeitplanung.....	120
 EIGENE GEDANKEN UND IDEEN	 127
Strukturierungsmöglichkeiten.....	128
Mögliche Inhalte.....	129

Inhaltsverzeichnis zu deinen eigenen Gedanken und Ideen

Vorwort: Die Autorinnen

Du hältst das Forschungstagebuch der Graduiertenschule für Lehrer*innen-bildung in den Händen. Unser Ziel war und ist es, einen verlässlichen Wegbegleiter für dein Qualifikationsprojekt zu schaffen; ein Instrument, das dir Orientierung bietet und das dir hilft, deinen eigenen Forschungsprozess sichtbar und gestaltbar zu machen.

Nutze das Forschungstagebuch, um

- die einzelnen Schritte deines Forschungsvorhabens zu analysieren und zu reflektieren,
- deine Phasen zu planen und den Überblick über getroffene Entscheidungen zu behalten,
- Reflexionsanlässe für Richtungsentscheidungen zu nutzen,
- Veränderungen im Prozess festzuhalten,
- dich auf Gespräche mit deinen Betreuungspersonen vorzubereiten und diese zu dokumentieren,
- Gedanken, Gefühle, Ideen und Beobachtungen festzuhalten sowie
- Notizen zu Vorträgen, Workshops oder Lesungen zu machen.

In dieser dritten Auflage haben wir den Bereich „Die eigene Betreuung managen“ erweitert. Er unterstützt dich darin, deine Betreuungsgespräche aktiv zu gestalten – von der Vorbereitung über die Gesprächsführung bis hin zur Nachbereitung – und damit die Zusammenarbeit auf Augenhöhe zu fördern. Alles in allem gilt: Nutze dein Forschungstagebuch so, wie es für dich passt – es gibt kein Richtig und kein Falsch. Probiere aus, was dir guttut, spannend klingt oder dich neugierig macht. Du bist weder diesem Buch noch dir selbst Perfektion schuldig: Schreibe einfach drauflos, streiche, klebe ein, ergänze und experimentiere.

Die bisherigen Rückmeldungen zeigen, dass das Forschungstagebuch vielen hilft, Struktur zu finden, Prioritäten zu setzen und sich selbst zu verorten. Wir arbeiten kontinuierlich am Produkt weiter und freuen uns daher auch weiterhin über Rückmeldungen. Diese kannst Du im direkten Austausch einbringen oder über einen Link, den du am Ende des Forschungstagebuchs findest.

Und jetzt wünschen wir dir viel Freude und Inspiration mit deinem Forschungstagebuch!

Köln, November 2025

Vivien Putzmann, Eva Becker & Chiara Prescha

Vorwort: Vorstand der Graduiertenschule

Zu Beginn eines jeden Forschungsprojektes steht ein Erkenntnisinteresse, das sich auf unterschiedlichen Wegen stillen lässt. Dazu bietet sich eine große Bandbreite an Forschungszugängen an, die sich von historischen über theoretisch-konzeptionellen, empirisch-qualitativen bis hin zu empirisch-quantitativen Ansätzen erstrecken. Unabhängig davon, welcher Weg gewählt wird, liegt es in der Natur der Sache, dass in Forschungsarbeiten prozessbegleitend, also kontinuierlich, Entscheidungen getroffen werden müssen. Diese Entscheidungen sind weitreichend und umfassen die Auswahl einer (eigenen) Forschungsfrage, die Art und Weise der Datenerhebung sowie der Datenauswertung und nicht zuletzt Überlegungen zu einer geeigneten Darstellung und Kommunikation der Befunde in die wissenschaftliche Community.

Diese Entscheidungen müssen gut begründet sein und für Dritte transparent gemacht werden. Neben diesen durch den Forschungsprozess vorgegebenen Phasen und damit verbundenen Entscheidungen, gibt es aber auch solche, die den Forschenden nicht zu jeder Zeit und unmittelbar bewusst sind. Diese können zunächst die eigene Rolle als Forschende betreffen. Da insbesondere für qualitative Forschung gilt, dass sie im Untersuchungsfeld bzw. mit den Akteur*innen des Feldes stattfindet, sind mit dem Eintreten der Forschenden in ein Forschungsfeld vermeintlich einfach erscheinende Fragen zu beantworten:

Warum interessiere ich mich besonders für diesen Fall? Welcher Aufmerksamkeitsfokus folgt aus meinem Erkenntnisinteresse? Auf welche Beobachtungssituation, welche Personen, welches Dokument oder Artefakt richtet sich mein Interesse? Wie und in welcher Weise reagiere ich auf welche Situationen im Feld oder auf Äußerungen von Befragten (mit Sympathie, Ablehnung oder Irritation)?

In der qualitativen Forschung hat sich für diese Reflexionsanstrengungen die Bezeichnung der Standortgebundenheit von Forschung durchgesetzt. Diese gilt ebenso für die im Forschungsprozess erzeugten Daten. Zu bestimmen sind beispielsweise die Erhebungszeitpunkte sowie die Art der erhobenen Daten (z.B. Protokolle, Transkripte, Skizzen, Audio- oder Videographien). Denn dadurch ist festgelegt, welche Ausschnitte des untersuchten Feldes mit den Daten dargestellt werden, worüber diese Erkenntnisse liefern können und wo Grenzen hinsichtlich der Reichweite der Interpretationen erreicht werden.

Auch bei der quantitativen Forschung stellt sich die Frage nach der Standortgebundenheit, wenngleich diese anders gelagert ist als in der qualitativen Forschung. So beeinflussen beispielsweise die Auswahl der

Zielgruppe, die Operationalisierung von Variablen und der Kontext der Erhebung die Ergebnisse. Entscheidungen im Rahmen der quantitativen Forschung betreffen vor allem die Entwicklung standardisierter Instrumente wie Fragebögen oder Testverfahren, die Festlegung von Stichprobenplänen sowie die statistische Analyse der erhobenen Daten. Ein zentraler Aspekt ist die Objektivität, die durch standardisierte Erhebungsmethoden und eine einheitliche Durchführung gewährleistet werden soll. Forschende müssen hier reflektieren, inwieweit die gewählten Messinstrumente die untersuchten Konstrukte tatsächlich abbilden (Validität) und wie zuverlässig die Erhebungsergebnisse unter gleichen Bedingungen reproduziert werden können (Reliabilität). In der quantitativen Forschung sind Forschende daher ebenso aufgefordert, ihre methodischen Entscheidungen transparent zu dokumentieren und zu begründen, um die Daten angemessen zu interpretieren und die Reichweite der Schlussfolgerungen zu bestimmen und um eine Überprüfung der Ergebnisse durch Dritte zu ermöglichen.

Ein Forschungstagebuch kann also dabei helfen,

- sich die zahlreichen zu treffenden Entscheidungen bewusst zu machen,
- sich Gewissheit über diese Entscheidungen zu verschaffen,
- die Reflexionen im Forschungsprozess zu dokumentieren und zugänglich zu erhalten,
- eine gute Basis für den zielgerichteten Austausch mit den Betreuungspersonen, mit Peers und mit anderen Forschenden der Community zu schaffen,
- sowie die eigene Forschungsgeschichte mit allen Höhen und Tiefen festzuhalten.

Wir wünschen Ihnen allen einen erfolgreichen, leidenschaftlichen und inspirierenden Forschungsprozess.

Köln, Januar 2025

Für den Vorstand:

Petra Herzmann (Humanwissenschaftliche Fakultät),

Daniela Schmeinck (Mathematisch-Naturwissenschaftliche Fakultät)

Aline Willems (Philosophische Fakultät)

Warum überhaupt ein Forschungstagebuch?

Das Forschungstagebuch hat ursprünglich in der qualitativen Forschung Anwendung gefunden, in der komplexe Prozesse nicht einfach kategorisch und vorab perfekt durchstrukturiert untersucht werden konnten. Es ging vielmehr darum, die Prozesse sichtbar zu machen und die Komplexität hierdurch möglichst gut abzubilden. Mittlerweile gibt es eine Menge Forschung zu den Vorteilen eines Forschungstagebuchs:

“A research diary is often described in research methodology literature as a way to log decisions made and write down reflections on the research process”

Engin (2011, S.297) [1]

“Das Tagebuch wird zur Gedächtnisstütze; es erinnert an Vorhaben, die erst in zeitlicher Distanz verwirklicht werden sollen. Und es erlaubt die Überprüfung, ob sich ein Vorhaben während seiner Realisierung – gleichsam „unter der Hand“ – verändert hat oder ob es noch den ursprünglichen Intentionen entspricht.”

Altrichter et al. (2018, S.37) [2]

„Die eigenen Beobachtungen und Erfahrungen werden durch das Aufschreiben fixiert, auf den Begriff gebracht, sortiert, gegliedert, strukturiert, auch selektiv ausgespart und verworfen, und so der Erinnerung und reflektierenden Bearbeitung zugänglich gemacht“

Fischer & Bosse (2013, S.875) [3]

“[Im Forschungstagebuch] ist die Entwicklung der Vorstellungen und Einsichten über die verschiedenen Phasen des Forschungsprozesses hinweg dokumentiert; aus ihm können die Wege und Irrwege des Lernens erschlossen werden

Altrichter et al. (2018, S.26) [2]

[1] Engin, M (2011). Research Diary: A Tool for Scaffolding. *International Journal of Qualitative Methods*, 10(3), 296–306.

[2] Altrichter, H., Posch, P. & Spann, H. (2018). Lehrerinnen und Lehrer erforschen ihren Unterricht. UTB.

[3] Fischer, D. & Bosse, D. (2013). Das Tagebuch als Lern- und Forschungsinstrument. In: B. Friebertshäuser, A. Langer & A. Prengel (2013). *Handbuch Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft* (S. 871–886). Beltz.

Meilensteine



Meilensteine

Eine Forschungsarbeit ist ein großes Projekt, und das finale Produkt scheint oft in weiter Ferne zu liegen. Deshalb ist es umso wichtiger, sowohl kleine als auch große Meilensteine zu würdigen. Wir haben einige Vorschläge zusammengestellt, welche Erfolge du feiern kannst. Dabei gilt: **Nicht alle Meilensteine passen zu jeder Fachkultur.** Streiche daher diejenigen, die für dich nicht relevant sind. Nutze gerne die beiliegenden Sticker (oder andere deiner Wahl) zur Kennzeichnung deiner Erfolge!



Ich habe meine Projektidee meiner Betreuungsperson vorgestellt.



Ich kann das Thema meiner Arbeit in einem (langen) Satz zusammenfassen.



Ich habe den theoretischen Rahmen und meine Forschungsfragen schriftlich festgehalten.



Ich habe bewusst die Möglichkeiten und Grenzen des Projekts bestimmt.



Ich habe die Erhebungsmethode und -instrumente festgelegt.



Ich habe die Datenerhebung vorbereitet.



Ich habe meine Datenerhebung beziehungsweise
Materialsammlung abgeschlossen.



Ich habe meine Auswertungsverfahren bestimmt
und mich methodisch abgesichert.



Ich habe mit meiner Betreuungsperson
Rücksprache über meine Auswertung gehalten.



Ich habe die Ergebnisse in den aktuellen
Forschungskontext eingeordnet.



Ich habe die Implikationen für Forschung und
Praxis reflektiert.



Ich habe mein Projekt in einer größeren Gruppe vorgestellt.



Ich habe meine Forschung auf einer Tagung, Konferenz oder einem Kolloquium präsentiert.



Ich habe ein wissenschaftliches Poster erstellt.



Ich habe einen Vortrag auf Englisch gehalten.



Ich habe jemandem zu einem ähnlichen Forschungsthema Literatur empfohlen.



Ich wurde als Expert*in zu meinem Forschungsthema angesprochen.



Ich habe eine Publikation zu meinem Qualifikationsprojekt verfasst und eingereicht.



Ich habe Rückmeldungen oder Reviews eingearbeitet.



Ich habe einen vollständigen Entwurf meiner Forschungsarbeit fertiggestellt.



Ich habe meine Forschungsarbeit eingereicht.



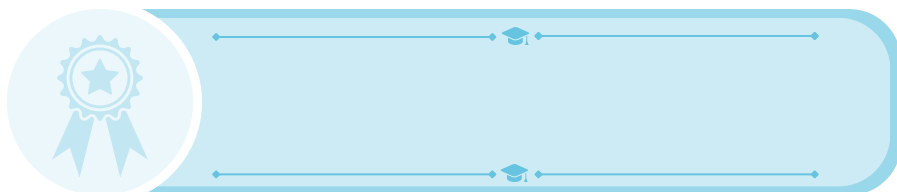
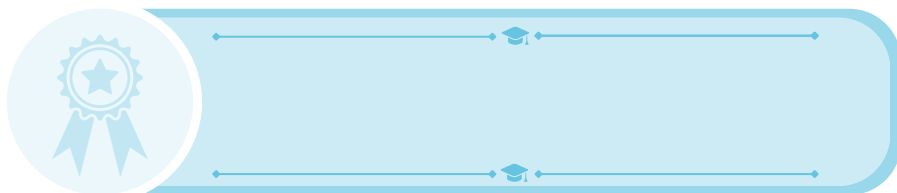
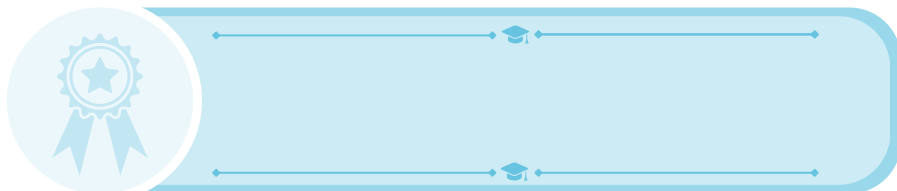
Ich habe meine Dissertation erfolgreich verteidigt.



Ich habe meine Dissertation veröffentlicht und darf mich nun ganz offiziell Doktor*in nennen.

Persönliche Meilensteine

Hier ist Platz für deine individuellen Meilensteine während deines Qualifikationsprojekts. Scheue dich nicht, auch kleinere Erfolge zu notieren.















Ressourcen



Was kann die GSLB für dich sein?

Die Graduiertenschule für Lehrer*innenbildung ist eine fakultätsübergreifende Einrichtung zur Gewinnung, Förderung und Professionalisierung der nächsten Generation Wissenschaftler*innen im Bereich der Schul-, Unterrichts- und Professionsforschung. Wir verstehen uns als interdisziplinäre und fakultätsübergreifende Anlaufstelle für Beratung, Vernetzung und (überfachliche) Weiterbildung.

Angebotsformate auf einen Blick



Beratung und Coaching

- Informationen und Unterstützung bei der Vorbereitung der Promotion
- Umgang mit Unsicherheiten und Unwägbarkeiten im Laufe des Qualifikationsvorhabens
- Unterstützung bei Entscheidungsprozessen oder Konflikten
- Karriereberatung für Finalist*innen und Post-Docs
- Reflexion der Betreuungsarbeit für Betreuungspersonen



Methodenberatung für empirische Projekte

- Planung des Forschungsvorhabens, Forschungsfragen und -hypothesen
- Unterstützung bei der Auswahl und Entwicklung von Erhebungsinstrumenten
- Beratung zur Auswertung empirisch gewonnener Daten, inkl. Beratung zu Software-Programmen



Beratung zum wissenschaftlichen Schreiben und Arbeiten

- Wie grenze ich mein Thema ein? Womit fange ich an?
- Wie komme ich vom Lesen ins Schreiben?
- Wie finde ich eine Struktur für meine Arbeit?



Strukturierende Formate / Peer-Initiativen

- Wochenklammer (gemeinsame Zielsetzung und -monitoring)
- (Online-)Schreibräume
- Austauschrunden



Austausch- und Netzwerktreffen

- Mehrtägiges Annual Retreat (Workshops und Präsentation der Forschungsvorhaben unserer Mitglieder)
- Netzwerktreffen "Get Together" in den Sommermonaten mit Mitglieder-versammlung und Kurzworkshops



Workshops und Seminare

- Forschungsmethoden
- Forschungsansätze
- Projekt- und Forschungsmanagement
- Auswertungssoftware
- Selbstmanagement
- Karriereplanung

Wie könnt ihr euch einbringen?

Es gibt viele Wege, wie auch ihr euch in der GSLB einbringen könnt. Wir leben von der Vielfalt unserer Gemeinschaft, in der jede*r einen kleinen Teil dazu beiträgt, dass die GSLB sich stetig weiterentwickelt und mit der Zeit geht.

- Bietet eigene Workshops zu Themen, in denen ihr euch weitergebildet habt und für die ihr brennt;
- Engagiert euch als Sprecher*in der GSLB und bringt im Austausch mit der Geschäftsstelle bzw. in der Vorstandsarbeit die Interessen und Bedürfnisse der Mitglieder an deiner Fakultät ein;
- Teilt Materialien mit anderen Mitgliedern, wenn ihr das Gefühl habt, dass diese auch für andere gewinnbringend sein können;
- Kommt zu unseren Netzwerkveranstaltungen, wie dem Retreat und dem Get Together und vernetzt euch dort mit anderen Mitgliedern;
- Besucht einen unserer Schreibräume, um gemeinsam mehr Fokus und Freude beim Schreiben zu haben.



Ein Teil der GSLB-Mitglieder beim *Get Together* im September 2025.

Foto: Bleona Kicaj



Checkliste zur GSLB Mitgliedschaft



☐	Ich habe Zugriff zum Sciebo-Mitgliedsordner.
☐	Ich habe an der jährlichen Bedarfsabfrage der GSLB teilgenommen.
☐	Ich habe die Promotionspodcast Playlist der GSLB auf Spotify abonniert.
☐	Ich habe die e-Library der GSLB genutzt.
☐	Ich habe ein Promotionscoaching der GSLB in Anspruch genommen.
☐	Ich habe die Methodenberatung der GSLB in Anspruch genommen.
☐	Ich habe die Schreibberatung der GSLB in Anspruch genommen.
☐	Ich war auf dem Annual Retreat der GSLB.
☐	Ich war beim Get Together der GSLB.
☐	Ich habe einem anderen Mitglied bei einer Frage geholfen.
☐	Ich habe am Schreibraum teilgenommen.
☐	Ich war bei der Wochenklammer dabei.
☐	Ich habe selbst ein Peer-Format für die GSLB angeboten/organisiert.
☐	Ich bin Mitglied in einer Arbeitsgruppe der GSLB.
☐	Ich habe einen Workshop der GSLB besucht.

Anlaufstellen für Beratung

Promotionscoaching der GSLB



Die Graduiertenschule unterstützt ihre Mitglieder bei Herausforderungen im Promotionsprozess durch persönliche Beratung und Begleitung. Typische Beratungsanlässe sind beispielsweise Entscheidungsprozesse, die Integration von Praxistätigkeiten (z.B. Referendariat), Konflikte mit der Promotionsbetreuung sowie die Bewältigung von Unsicherheiten und Unwägbarkeiten im Verlauf der Promotion.

Methodenberatung der GSLB



Das Ziel der Methodenberatung ist es, die Doktorand*innen und Postdocs bei sämtlichen forschungsmethodischen Fragestellungen (von der Fragestellung bis zur Interpretation der Ergebnisse) frühzeitig zu unterstützen. Im Rahmen von Einzel- oder Kleingruppensitzungen werden Fragen lösungsorientiert beantwortet. Typische Beratungsanlässe sind beispielsweise die Schärfung von Forschungsfragen und -hypothesen, die Unterstützung bei der Auswahl und Entwicklung von Erhebungsinstrumenten (Operationalisierung; Fragebogengestaltung; Testkonstruktion; Interviewleitfaden) sowie Beratung zur Auswertung empirisch gewonnener Daten und zur Nutzung von Auswertungssoftware wie z.B. SPSS, R, Jamovi oder MAXQDA.

Beratung bei Konflikten mit Betreuungspersonen, wissenschaftlichem Fehlverhalten und Machtmissbrauch



Die Universität zu Köln bietet mit der Zentralen Vertrauensstelle eine Anlaufstelle für Studierende und Beschäftigte, die Unterstützung bei Diskriminierung und Machtmissbrauch benötigen. Sie berät vertraulich zu individuellen Anliegen, vermittelt an geeignete Beschwerdestellen und begleitet auf Wunsch formale Verfahren. Auch Führungskräfte erhalten Unterstützung im Umgang mit entsprechenden Situationen.

Zusätzlich koordiniert die Vertrauensstelle bestehende Beratungs- und Unterstützungsangebote, arbeitet mit verschiedenen Akteur*innen zusammen und stärkt durch Veranstaltungen das Bewusstsein für diese Themen. Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich.

Ethikkommission



Eine Ethikkommission prüft wissenschaftliche Projekte auf ihre ethische Unbedenklichkeit, insbesondere in Bereichen, in denen Menschen, Tiere oder sensible Daten involviert sind.

Für Promovierende ist sie eine wichtige Anlaufstelle, um sicherzustellen, dass ihre Forschung den geltenden ethischen Standards entspricht und rechtliche Vorgaben eingehalten werden. Manche Journals setzen mittlerweile eine Prüfung durch eine Ethikkommission voraus für die Veröffentlichung. Die Kommission unterstützt bei der Antragstellung, gibt Empfehlungen und bietet Orientierung in Fragen der Forschungsethik, um qualitativ hochwertige und verantwortungsvolle Wissenschaft im Sinne guter wissenschaftlicher Praxis zu gewährleisten.

Beratung zum wissenschaftlichen Schreiben & Arbeiten



Bei der individuellen Schreib- und Strukturberatung erhalten die Doktorand*innen und Postdocs Anregungen zur Planung des Qualifikationsprojektes, zum Zeitmanagement und zum konkreten Schreibprozess. Zunächst wird gemeinsam das Beratungsziel geklärt, anschließend werden Strategien zur Problemlösung erarbeitet. Typische Beratungsanlässe sind beispielsweise die Themenfindung und -eingrenzung, die Planung und Organisation des Arbeitsprozesses, die Entwicklung einer klaren Struktur für die Arbeit sowie die Gestaltung und Organisation des Schreibprozesses im Hinblick auf den roten Faden der Arbeit.

Beratung zu den Themen Vielfalt, Antidiskriminierung und Chancengerechtigkeit



Die Strategie Chancengerechtigkeit ist ein ganzheitliches Konzept der Uni Köln, das darauf abzielt, faire und gleichberechtigte Bedingungen für alle Studierenden und Promovierenden zu schaffen. Das Ziel ist es, Diversität und Inklusion als zentrale Werte in der Hochschulkultur zu etablieren und Barrieren abzubauen, damit Wissenschaftskultur wertschätzender und chancengerechter wird. Das Angebot beinhaltet individuelle Beratung, spezifische Förderprogramme wie Mentoring für Frauen, Maßnahmen zur besseren Vereinbarkeit von Familie und wissenschaftlicher Karriere, Unterstützungsangebote für Menschen mit Behinderung oder chronischen Erkrankungen sowie Antidiskriminierungsmaßnahmen und Diversitätssensibilisierung in Form von Workshops, Netzwerken und Ansprechpersonen wie die Gleichstellungsbeauftragten und Diversity-Manager*innen.

Nützliche Tools

Aufgaben-Management mit MeisterTask

MeisterTask ist das an der Uni Köln großflächig genutzte Aufgaben- und Projektmanagement-Tool, das Teams und Einzelpersonen dabei unterstützt, ihre Arbeit zu organisieren und effizient zu verwalten. Benutzer*innen können Aufgaben erstellen, zuweisen und priorisieren. Jede Aufgabe enthält Details wie Fälligkeitsdaten, Checklisten, Anhänge und Kommentare. Die erstellten Aufgaben werden in visuelle Boards unterteilt, die den Fortschritt von Aufgaben angeben, z.B. in Spalten wie „zu erledigen“, „in Bearbeitung“ und „abgeschlossen“. Wiederkehrende Aufgaben oder Schritte können automatisiert werden, wie z.B. das automatische Zuweisen von Aufgaben, Benachrichtigungen und das Verschieben von Karten zwischen Spalten.

Brainstorming mit Miro

Miro ist ein kollaboratives Online-Whiteboard, das Ideensammlung, Mind-Mapping, Strategieentwicklung und kreatives Arbeiten ermöglicht. Nutzer*innen können Notizzettel, Zeichnungen, Diagramme, Pfeile, Formen und Texte einsetzen, um Prozesse visuell abzubilden. Weitere Elemente wie Bilder, Videos oder Dokumente können hochgeladen werden. Teammitglieder können in Echtzeit zusammenarbeiten, Kommentare hinterlassen und Abstimmungen durchführen.

Übersetzen mit DeepL

DeepL ist ein vielseitiges Übersetzungsprogramm, das durch hohe Genauigkeit und Sprachqualität überzeugt. Es unterstützt zahlreiche Sprachen und verschlüsselt Texte zur vertraulichen Verarbeitung. Nutzer*innen können aus verschiedenen Synonymen wählen und Übersetzungen im Editor direkt anpassen. DeepL bietet eine kostenlose Grundversion mit einer häufig ausreichenden Zeichenanzahl pro Anfrage.

Schreibentlastung mit QuillBot

QuillBot ist ein vielseitiges KI-Tool zur Bearbeitung, Optimierung und Neugestaltung von Texten. Im wissenschaftlichen Kontext kann es genutzt werden, um Abschnitte zu überarbeiten, Sätze umzuformulieren und komplexe Konzepte klarer darzustellen. Mithilfe von Paraphrasierungsmodi, Grammatik- und Stilprüfung, Zusammenfassungsfunktionen und einem Thesaurus-Tool können wissenschaftliche Texte präziser, verständlicher und professioneller gestaltet werden. Durch seine Integration mit Tools wie Google Docs und Microsoft Word kann es nahtlos in den Schreibprozess eingebunden werden.

Übersichtliche FlowCharts mit LucidChart

Lucidchart ist ein webbasierte Diagramm- und Visualisierungstool, mit dem man leicht Flussdiagramme, Organigramme, Mindmaps, Netzwerkschemata und Prozessdiagramme erstellen kann, um komplexe Abläufe und Ideen verständlich zu visualisieren. Lucidchart bietet zahlreiche Vorlagen für verschiedene Diagrammtypen und Anwendungsfälle und lässt sich mit vielen gängigen Anwendungen wie Microsoft Office integrieren, was eine nahtlose Einbettung in bestehende Arbeitsprozesse ermöglicht. Lucidchart kann Daten aus externen Quellen (wie Google Sheets, Excel) in Diagramme einbinden, um automatisch datenbasierte Diagramme und Visualisierungen zu erstellen und aktuell zu halten.

Literaturverwaltung mit Citavi, Zotero und Co.

Literaturverwaltungsprogramme, wie Citavi oder Zotero helfen den Arbeitsprozess beim Schreiben wissenschaftlicher Arbeiten effizienter zu gestalten, indem sie das Recherchieren, Organisieren, Verwalten und Zitieren von Quellen automatisieren und vereinfachen. Das Arbeiten mit Kategorien, Tags, Zitaten oder Kommentaren erleichtert den Überblick. Auch eine Arbeit im Team ist dank der Möglichkeit Projekte mit anderen zu teilen und der online Synchronisierungsfunktion möglich. Die Programme lassen sich in Textverarbeitungsprogramme wie Microsoft Word, LaTeX oder Google Docs integrieren, was die nahtlose Erstellung von Zitaten und Literaturverzeichnissen während des Schreibens ermöglicht inklusiver automatischer Literaturangaben im Text oder als Fußnote.

Scopus AI

Scopus ist eine multidisziplinäre Literatur- und Zitationsdatenbank, die eine systematische Recherche wissenschaftlicher Publikationen ermöglicht. Veröffentlichungen können nach Schlagwörtern, Themenfeldern oder Autor*innen gefiltert und über Zitationsnetzwerke analysiert werden. Die AI-Funktion unterstützt dabei, indem sie komplexe Suchanfragen in natürliche Sprache verarbeitet, zentrale Studien zusammenfasst, thematische Teilbereiche strukturiert und relevante Suchbegriffe oder angrenzende Forschungsfelder vorschlägt. Zudem verweist sie direkt auf die betreffenden Originalartikel, wodurch ein schneller und gut orientierter Einstieg in neue Themengebiete möglich wird.

Überblick über Vernetzungen wissenschaftlicher Arbeiten mit Research Rabbit

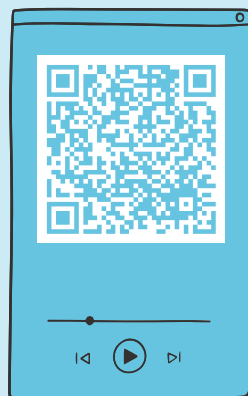
Research Rabbit ist ein Tool, das Forschenden bei der Recherche und Vernetzung wissenschaftlicher Literatur unterstützt, beim Identifizieren von Schlüsselpublikationen sowie bei der Vernetzung von Forschungsinhalten und -themen. Es bietet Funktionen, um relevante wissenschaftliche Artikel, Studien und Autor*innen basierend auf bestehenden Interessen und Suchanfragen zu finden. Durch den Einsatz von KI-gestützten Empfehlungen kann Research Rabbit Zusammenhänge zwischen Veröffentlichungen aufzeigen und Netzwerke wissenschaftlicher Arbeiten visualisieren. User können Sammlungen anlegen, Artikel speichern und diese in persönlichen Projekten weiterverwenden.

Schnelle Themenrecherche mit Perplexity

Perplexity AI ist ein KI-gestütztes Recherche- und Antworttool, das für schnelles Nachschlagen, Themenrecherche und das Verstehen komplexer Sachverhalte konzipiert ist. Es kombiniert Suchmaschinentechologie mit KI-gestütztem Textverständnis, um fundierte Antworten aus verschiedenen Quellen bereitzustellen. Diese stammen in der Regel aus echten und überprüfbaren Ressourcen, wie vertrauenswürdigen Websites, wissenschaftliche Publikationen oder anderen öffentlich zugänglichen Inhalten und sind meist direkt transparent verlinkt. Dennoch ist es wichtig zu beachten, dass die Qualität und Vertrauenswürdigkeit der angezeigten Quellen von den zugrunde liegenden Daten und Algorithmen abhängt und kritisch hinterfragt werden sollte.

Digitale Ressourcen der GSLB (Spotify)

Wusstet ihr, dass es eine ganze Reihe spannender Podcasts zum Thema Promotion und Forschen (im Lehramt) gibt? Dazu zählen beispielsweise „Glücklich promovieren“ von Dr. Marlies Klamt, der „Coachingzonen-Podcast“ von Dr. Jutta Wergen oder auch „Der Podcast für positives Promovieren“ von Dr. Janina Behr. Auch die Uni Köln hat mit „Hörensagen“ einen thematisch passenden Podcast für den Bereich Bildung, Forschung und Unterrichten. Hört gerne mal rein oder lest auf den dazu passenden Blogs nach. Auf Spotify haben wir für euch die besten Episoden in thematischen Playlists zusammengestellt.



Ziele



Golden Circle

Nicht nur vor der Entscheidung für eine Promotion oder Habilitation, stellt sich die Frage „WARUM mache ich das Ganze überhaupt?“. Diese wird aller Wahrscheinlichkeit nach auch immer mal wieder im Prozess aufkommen. Damit seid ihr nicht allein. Egal ob im Forschungsprozess, in der Entwicklung von Software, während des Aufbaus eines Start-ups oder als Angestellte*r bei einem Unternehmen oder Organisation: Menschen sind stets auf der Suche nach sinnstiftender Tätigkeit und stellen sich deshalb regelmäßig die Frage nach dem Sinn ihrer Arbeit. Und das zu Recht. Ein WARUM zu haben treibt uns an, motiviert uns dran zu bleiben, durchzuhalten und unser Bestes zu geben. Doch es ist nicht immer so leicht, die eigenen Antriebsgründe zu benennen. Vielleicht arbeitet ihr bereits seit längerem (allein) an eurem eigenen Forschungsprojekt und seht langsam aber sicher den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Vielleicht steht ihr noch ganz am Anfang und wisst eigentlich noch gar nicht so genau, wohin es gehen soll. Vielleicht habt ihr auch einfach mal so zwischendurch Lust, euch mit eurem eigenen WARUM auseinanderzusetzen.

Wir laden euch heute ein, genau dies zu tun. Die Methode des Golden Circle geht auf Simon Sinek zurück. Ursprünglich war sie als Werkzeug für Führungskräfte gedacht, um eine Vorstellung davon zu bekommen, wofür ein Unternehmen oder eine Marke steht, welche übergeordnete Vision sich hinter dem verbirgt, was die Mitarbeitenden tagtäglich machen. Auch in Bezug auf unser Qualifikationsprojekt kann dieser Ansatz hilfreich sein: Mit der eigenen Forschung trägt man einen (kleinen) Teil zum Forschungsgebiet bei. Zu wissen, welchen Teil genau wir beitragen und aus welchem Antrieb, kann enorm motivieren.

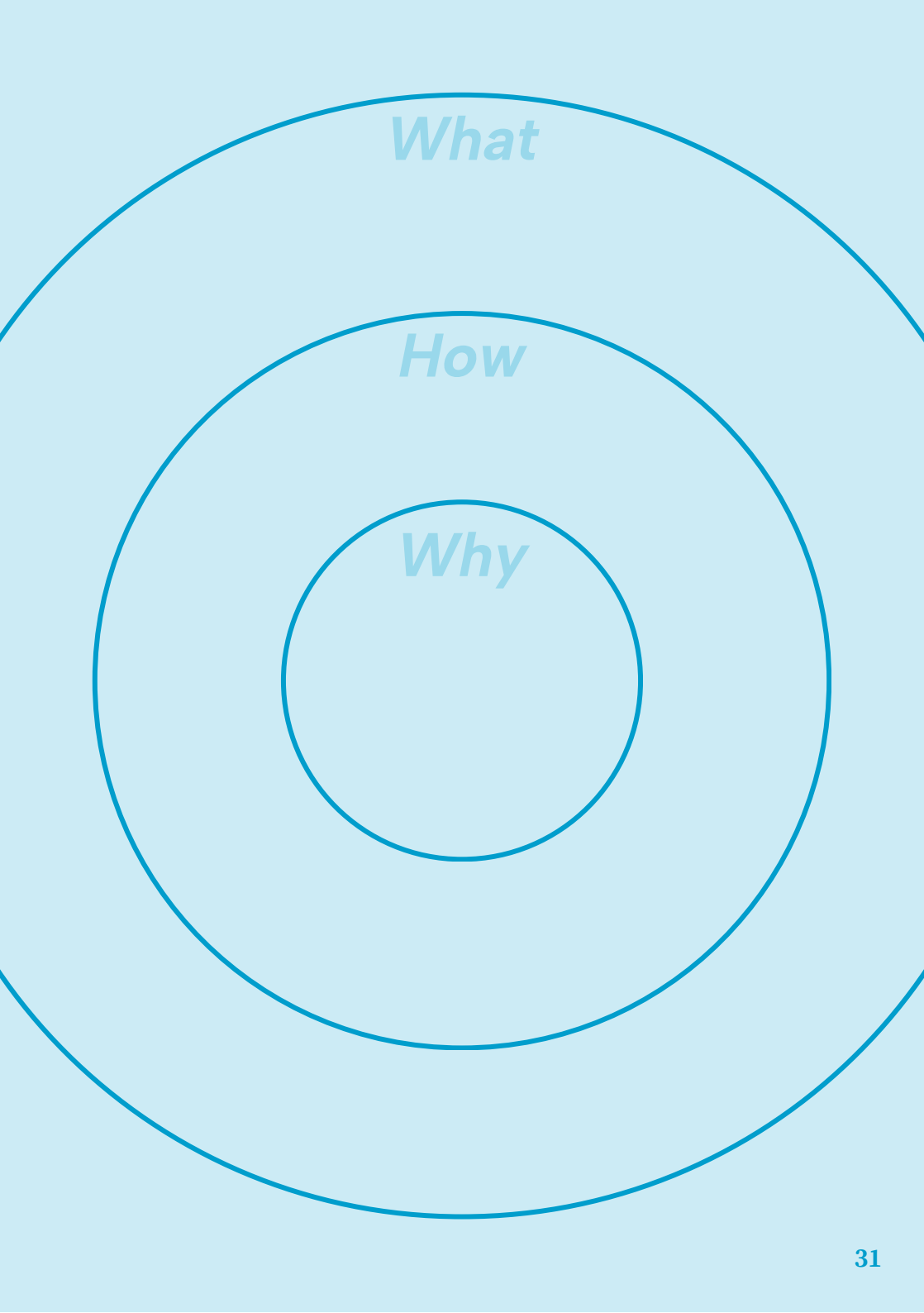
Mein Why

Beantworte rechts im jeweiligen Kreis die folgenden Reflexionsfragen:

- Dein WHY ist der Sinn deiner Arbeit, dein Fixstern: Warum forschst du (genau so, wie du es tust)? Warum stehst du morgens aus dem Bett auf? Warum sollten sich andere dafür interessieren, was du machst?
- Dein HOW ist der Weg, auf dem du deine Arbeit entwickelst: Wie setzt du den Sinn deiner Arbeit um? Durch welche Herangehensweisen, Methoden oder Besonderheiten wird dein WHY realisiert?
- Dein WHAT sind die konkreten Handlungsschritte, die zur Verwirklichung deiner Arbeit beitragen: Was ist das Ergebnis dieser Aktivitäten? Woraus besteht deine Arbeit konkret? Was sind die faktischen Mehrwerte, die deine Forschung der Welt bieten kann?

Hier kannst du dir den original TED-Talk von Simon Sinek anschauen für einen tieferen Einblick.





What

How

Why

Zielvisualisierung: Brief an mich selbst

Schreib deinem Zukunfts-Ich einen Brief!

Nimm die Postkarte aus dem Umschlag auf der letzten Seite des Forschungstagebuchs und schreibe dir einen Brief, in dem du beschreibst, wie es sich anfühlen wird, wenn du deine Promotion eingereicht und die Disputation (Disputatio/Defensio) erfolgreich abgeschlossen hast. Je konkreter und detaillierter du visualisierst, desto wirksamer ist die Übung [1]. Du kannst dir zum Beispiel folgende Fragen stellen:

- Wie reagierst du auf die freudige Nachricht der Prüfungskommission, dass du erfolgreich bestanden hast?
- Wo und wie feierst du deinen großen Erfolg?
- Welche lieben Menschen sind um dich herum?
- Wo feierst du? Was siehst du, wenn du dich umschaust?
- Wie feierst du? Stoßt ihr an? Läuft Musik im Hintergrund? Was hörst du? Was riechst du?
- Wie fühlst du dich während du auf deiner Promotionsfeier bist?

Weitere Schreibvorschläge

In einem Brief an dich selbst, kannst du natürlich noch so viel mehr schreiben. Hier noch ein paar weitere Schreibvorschläge:

- Verfasse einen Brief, in dem du deinem Zukunfts-Ich zur erfolgreich abgeschlossenen Promotion gratulierst
- Verfasse einen Brief, in dem du dein Zukunfts-Ich für die Endphase motivierst
- Verfasse einen Liebesbrief an deine Dissertation
- Verfasse einen Brief, in dem du deinem Zukunfts-Ich dankst für all die Arbeit, den Schweiß, die Tränen, das Aushalten, die Frustration aber auch die Motivation, das Weitermachen und die Begeisterung, die dir geholfen haben deine Dissertation erfolgreich abzuschließen

[1] Falls der Umschlag oder die Postkarte einmal fehlen sollte, kannst du alternativ ein eigenes Blatt Papier oder eine beliebige Karte verwenden – die Wirkung der Übung bleibt gleich.

Ziele setzen mit IKIGAI

生き甲斐

Das, wofür es sich zu leben lohnt;
das, wofür ich jeden Morgen gerne aufstehe

Das japanische Konzept IKIGAI hilft dabei, den individuellen Lebenssinn oder Purpose zu erforschen. Es basiert auf der Idee, dass persönliche Erfüllung an der Schnittmenge von vier zentralen Bereichen liegt:

- Was bereitet mir Freude?
- Was braucht die Welt?
- Worin bin ich wirklich gut?
- Womit kann ich Geld verdienen?

Die Kombinationen dieser Bereiche können unterschiedliche Aspekte des Lebens beleuchten. Zum Beispiel können sich aus der Überschneidung von „Was bereitet mir Freude?“ und „Worin bin ich wirklich gut?“ Hinweise auf eine persönliche Leidenschaft ergeben. Solche Erkenntnisse helfen dabei, eigene Talente, Stärken und Werte besser zu verstehen. Gleichzeitig können Bereiche erkannt werden, in denen noch Potenzial für Entwicklung besteht.



1. Leitfrage: Was liebe ich?

Was weckt meine Begeisterung? • Womit verbringe ich meine Freizeit am liebsten? • Worüber rede ich am häufigsten? • Welche Leidenschaft habe ich seit vielen Jahren? • Welche Aufgaben machen mir momentan am meisten Spaß in meinem Job?

2. Leitfrage: Was braucht die Welt?

Welche Werte vertrete ich? • Wofür will ich mich einsetzen? • Welche Probleme will ich lösen? Was möchte ich in der Welt verändern? • Was will ich bewirken oder hinterlassen?

3. Leitfrage: Worin bin ich gut?

Was fällt mir besonders leicht? • Welche Eigenschaften bewundern andere Personen an mir?

Was konnte ich immer schnell lernen? • Welche Aufgaben fallen mir in meinem Job total leicht?

*(Unsere größten Talente und Stärken zu sehen ist häufig gar nicht so leicht– auch weil wir manchmal zu selbstkritisch sind. Wenn dir die Beantwortung dieser Fragen schwerfällt, frage gerne Freund*innen oder Arbeitskolleg*innen nach ihrer Perspektive.)*

4. Leitfrage: Wofür kann ich bezahlt werden?

Was ist mein Beruf? • Womit verdiene ich mein Geld? • Welche Einnahmequellen habe ich noch?

Mit welcher Fähigkeit kann ich Geld verdienen?

Trage in das IKIGAI Modell unten zusammengefasst deine Antworten auf die vier Bereiche ein und überlege welche Schnittstellen sich für dich ganz persönlich jeweils ergeben



Was könnte dein IKIGAI sein? Fasse hier kurz zusammen:

Motivation und Emotion



Motivation (wieder)finden

Die folgenden Reflexionsfragen können dir helfen deine intrinsische Motivation zu steigern (oder wiederzufinden). Noch besser klappt es, wenn du dich mit anderen über die Fragen austauschst. Wie wäre es also mit einem kleinen Walk-and-Talk mit einem Peer, bei dem ihr ins Gespräch über das kommt, was euch motiviert dran zu bleiben, das wofür ihr brennt und für das sich der anstrengende Weg der Promotion lohnt?



Walk-and-Talk

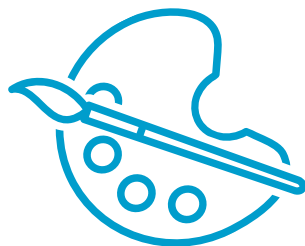
- Was war der bisher schönste Moment während deiner Dissertation?
- Was war die bisher herausforderndste Hürde, die du während deiner Dissertation gemeistert hast?
- Wie ist dir das gelungen? Wie fühlst du dich damit?
- Wie bist du zu deinem Forschungsthema gekommen?
- Gab es auf deinem bisherigen Weg einen Spruch, ein Zitat, einen Song oder etwas ganz anderes, das dir als Wegweiser gedient oder dich auf besondere Art und Weise inspiriert hat?
- Gab es einen Moment, an dem du alles hinschmeißen wolltest? Warum hast du es dann doch nicht getan?
- Was ist ein Tipp, den du dir mit deinem Wissen von heute gerne vor der Promotion gegeben hättest?
- Warum hast du dich entschieden zu promovieren?
- Was bringt dir Freude im Promotionsalltag?
- Was ist das Spannende an genau deinen Forschungsinhalten?
- Welche auch übergreifend nutzbaren Kompetenzen erwirbst du durch die Promotion?

Umgang mit Fehlern und Unvorhergesehenem: Happy Accidents

Kennt ihr den Maler Bob Ross (*1942; †1995)? Während er für seine damalige Fernsehshow „The Joy of Painting“ seine Leinwände bemalte, hatte er zwar immer eine grobe Vorstellung davon, was er malen wollte, doch der Weg dahin war ihm zu Beginn selten klar. Bob Ross hatte einen Pinselschwung, bei dem ihm ständig während des Farbauftrags Farbkleckse auf die Leinwand spritzten, Farben sich vermischten oder an Orten landeten, an denen er es zunächst gar nicht beabsichtigt hatte. Sein Markenzeichen war es, dass er jedes Mal, wenn ihm ein solches Malheur passierte freudig sagte „we don't make mistakes – we make happy accidents“ und den Zuschauenden sogleich bewies, dass aus eben jenen *Happy Accidents* tatsächlich wunderbare Aspekte in seinen Werken entstanden. Manchmal wurde aus einem Farbkleck ein ganz feiner Farbakzent im Hintergrund, manchmal aber auch ein Baum im Vordergrund – ein Detail, das es sonst nicht gegeben hätte, eine Nuance, die das Bild besonders macht.

Wir finden, dass man diese Herangehensweise gut auf den eigenen Forschungsprozess übertragen kann. Wie oft kommt es schließlich vor, dass die Dinge (mal wieder) ganz anders laufen als geplant? Wäre es nicht schön, wenn wir es schaffen, ungeplante Herausforderungen als Happy Accidents zu sehen, mit dem Wissen, dass trotz der nun anstehenden Änderungen, trotz der Nuancen, mit denen man nicht gerechnet hat, und trotz der Fehler, die passiert sind, ein stimmiges Gesamtbild zustande kommen wird?

Das soll nicht heißen, dass man alles, was schiefgeht immer direkt als Happy Accidents bezeichnen sollte, denn das wäre toxische Positivität, mit der wir unsere unangenehmen Gefühle und starken Emotionen leugnen würden. Diese sind valide und müssen ernst genommen werden. Manche Dinge, die passieren, sind keine Happy Accidents und das ist okay. Und manche können zu ihnen werden, wenn wir uns erlauben unsere Perspektive zu ändern. Wir laden dich ein hinzusehen: Vielleicht, nur vielleicht, tragen manche unvorhergesehenen Entwicklungen ja dazu bei, dein Werk noch ein bisschen besonderer zu machen.



Gesunder Umgang mit Stress

„Endlich ist der Stress vorbei“

Diesen Satz habt ihr euch oder andere sicher auch schon sagen hören. Der Begriff *Stress* ist in unseren Köpfen meist negativ oder zumindest belastend besetzt. Aber Stress ist eigentlich vielschichtiger. Ursprünglich stammt der Begriff aus der Physik und bezeichnet die Verformung eines Materials, wenn es lange Zeit starken Kräften ausgesetzt ist. Übertragen auf den Menschen beschreibt Stress die Reaktion auf äußere Einflüsse – sogenannte Stressoren. Stress ist dabei keine reine Gefühlssache, sondern auch eine umfassende körperliche Reaktion. Unser vegetatives Nervensystem, das unbewusste Körperfunktionen wie Atmung, Herzschlag und Verdauung steuert, spielt hier eine wichtige Rolle. Vom Hypothalamus aus sendet es Signale an den Körper. Besonders wichtig sind dabei zwei „Spieler“: das sympathische und das parasympathische Nervensystem.

- **Sympathisches Nervensystem:** Aktiviert den Körper in Stresssituationen, schüttet Hormone wie Adrenalin und Cortisol aus und sorgt dafür, dass wir kurzfristig leistungsfähiger werden.
- **Parasympathisches Nervensystem:** Bremst nach der Stressreaktion, sorgt für Erholung und hilft, die Energiereserven wieder aufzufüllen.

Kurz gesagt: Der Sympathikus versetzt uns in Alarmbereitschaft, der Parasympathikus bringt uns danach wieder in Balance. Diese Dynamik hat evolutionär einen klaren Vorteil: Sie half unseren Vorfahren, bei Gefahr (z.B. einem wilden Tier) blitzschnell zu handeln – ob durch Kampf, Flucht, Erstarren oder Anpassung.

Doch was früher überlebenswichtig war, kann heute auch hinderlich sein. Stressreaktionen auf eine unangenehme E-Mail oder ein Missverständnis im Team fühlen sich oft übertrieben an – und in unserer schnelllebigen Welt fehlt oft die Zeit für echte Ruhephasen. Ein langer Urlaub nach einer beständigen *stressigen Zeit* ist nicht ausreichend. Es müssen immer wieder, also täglich, Ruhephasen eingebaut werden.

Warum nicht jeder Stress gleich ist

Sind wir dem Stress also hilflos ausgeliefert? Nicht unbedingt. Die einfache Reiz-Reaktions-Konstellation greift nach Ansicht vieler Forschenden zu kurz. Ein Stressor löst nicht bei jeder Person die gleiche Stressreaktion aus. Bestimmte Situationen können mich stressen, jemand anderen aber nicht.

Nach dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus und Kollegen spricht man nur dann von Stress, wenn die Reize aus der Umwelt die adaptiven Mittel (also die Ressourcen) einer Person übersteigen. Es kommt also auf die individuelle Bewertung des Stressors an. Das Modell unterscheidet zwei zentrale Fragen:

1. Primärbewertung: Ist die Situation eine Bedrohung, Herausforderung oder irrelevant?
2. Sekundärbewertung: Habe ich die Ressourcen, um damit umzugehen?

Nur wenn wir eine Situation als bedrohlich empfinden und uns nicht ausreichend gerüstet fühlen, empfinden wir Stress. In diesem Zusammenhang wird auch die Unterscheidung zwischen Eustress und Distress relevant:

- Eustress: Herausfordernde Situationen, die bewältigbar erscheinen, geben uns oft Energie und lassen uns leistungsfähiger fühlen. Das ist der „gute Stress“, der uns antreibt.
- Distress: Überfordernde Situationen dagegen rauben uns Energie, blockieren uns und können langfristig sogar krank machen.



Veranschaulichung des Stressmodells von Richard Lazarus. Quelle: Philipp Guttman, CC BY-SA 4.0., Wikimedia Commons (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stressmodell_-_Lazarus.svg)

Das bedeutet: Stress an sich ist nichts Schlechtes. Problematisch wird es, wenn Distress überwiegt und uns die Pausen fehlen, um wieder aufzutanken.

Was tun gegen Stress?

Um aus der Stressreaktion herauszukommen, müssen wir unserem Körper und Geist nicht nur sagen, sondern vor allem zeigen, dass wir nicht wirklich in Lebensgefahr sind. Hierzu ist es zunächst wichtig, überhaupt erst einmal wahrzunehmen, dass wir uns gerade in einer Stressreaktion, vielleicht sogar in einem Zustand von Angst oder Panik (Survival-Modus) befinden. Wir können lernen, in uns hineinzuhören und körperliche wie psychische Signale wahrzunehmen, die uns zeigen, dass wir gerade im Alarmmodus, in der Stressreaktion sind. Es gibt verschiedene Ansätze, um mit Stress besser umzugehen, auf die wir auf den kommenden Seiten genauer eingehen:

1. Individuelle (Früh)Warnsignale für Stress wahrnehmen
2. Eigene Stressoren und Erholungsstrategien identifizieren
3. Die eigenen Ressourcen bewusst machen
4. Stressoren anders oder neu bewerten
5. Gesunde Strategien zum Umgang mit Stress üben



Individuelle (Früh) Warnsignale für Stress wahrnehmen

Wenn du gerade die Kapazitäten hast, nimm dir einen Moment Zeit, um dich noch einmal in einige solcher belastenden Situationen hineinzudenken und hineinzufühlen. Welche Signale haben dir gezeigt, dass du dich unsicher gefühlt hast? Das können physische Reaktionen sein, wie Schwitzen, starkes Herzklopfen, ein Schauer über den Rücken, das Gefühl, komplett unter Strom zu stehen, oder ein Knoten über dem Herzen. Es können auch psychische Signale sein, wie das Bedürfnis zu weinen, das (starke) Empfinden bestimmter Emotionen oder der Wunsch, der Situation zu entfliehen. Es gibt individuell unterschiedliche (frühe) Warnzeichen für Stress. Kennst du deine bereits? In zwei Schritten kannst du dir darüber bewusst werden:

1. **Reflexion der Warnzeichen:** Gehe die Kategorien durch und markiere, welche Warnsignale du an dir selbst beobachtest. Ergänze gegebenenfalls weitere, die für dich spezifisch sind.
2. **Definition deiner persönlichen Frühwarnzeichen:** Wähle 3–5 Warnsignale aus, die für dich die wichtigsten Hinweise auf beginnenden Stress darstellen.

Versuche in den nächsten Tagen und Wochen immer mal wieder ganz bewusst wahrzunehmen, wie sich dein Körper gerade anfühlt und welche Emotionen gerade im Vordergrund stehen. Ergänze die Tabelle, wenn dir weitere Anzeichen auffallen. Je besser du deine persönlichen Stressanzeichen wahrnehmen kannst, desto schneller merkst du auch, dass du dich gerade in einer Stressreaktion befindest und kannst dir schon früh(er) helfen oder Hilfe holen.

Wichtig!

Eine wichtige Ressource bist du selbst – und dein soziales Umfeld. Stressreaktionen, wie rote Flecken oder Schweißausbrüche, mögen nervig sein, haben aber auch eine soziale Funktion. Andere sollen erkennen, wie es dir geht, um dir helfen zu können. Bei Stress wird auch das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, was uns dabei helfen soll, uns anderen zuzuwenden. Unser Körper ist also darauf angelegt, Hilfe zu suchen. Diese annehmen zu können, ist eine echte Stärke.

Beispiele für körperliche Warnsignale	Meine Warnsignale
• Muskelverspannungen • Kopfschmerzen • Atembeschwerden oder das Gefühl, nicht tief einatmen zu können • Magenschmerzen oder Verdauungsprobleme • Ständige Müdigkeit oder Energiemangel • Herzklopfen oder Herzrasen • Einschlaf- oder Durchschlafstörungen	
Beispiele für emotionale Warnsignale	Meine Warnsignale
• Innere Unruhe oder Nervosität • Gereiztheit oder häufige Ärger-Gefühle • Angstgefühle oder Gefühl der Überforderung • Stimmungsschwankungen • Lustlosigkeit oder Antriebslosigkeit • Gefühl der Hilflosigkeit	
Beispiele für gedankliche Warnsignale	Meine Warnsignale
• Häufiges Grübeln oder sorgenvolle Gedanken • Konzentrationsschwierigkeiten • Leistungsverlust oder Blackouts • Negative Zukunftsgedanken oder Katastrophisieren • Übermäßige Selbstkritik oder Perfektionismus	

Beispiele für Warnsignale im Verhalten	Meine Warnsignale
• Unregelmäßiges Essen (z.B. emotionales Essen oder Appetitlosigkeit) • Zähneknirschen, Fingertrommeln oder andere nervöse Ticks • Rückzug von sozialen Kontakten • Erhöhter Konsum von Alkohol, Nikotin oder Koffein • Vernachlässigung von Hobbys oder sportlichen Aktivitäten • Häufiges Unterbrechen / Nicht-Zuhören	

Mit welcher Reaktionen zeigt mir mein Körper und meine Psyche, dass ich etwas unternehmen sollte für meine (langfristige) Stabilität?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Eigene Stressoren und Erholungsstrategien identifizieren

Neben dem Bewusstsein über die eigenen Warnsignale für Stress, ist auch die Auseinandersetzung mit den eigenen Stressoren und Erholungsstrategien wichtig, um eine gesunde Balance zwischen Stress und Entspannung zu finden.

Identifiziere deine typischen Stressoren im Alltag

- Welche äußeren Stressfaktoren (z.B. Arbeit, Familie, Zeitdruck) habe ich?
- Welche inneren Stressfaktoren (z.B. hohe Ansprüche an einen selbst, negative Gedanken) habe ich?

Analysiere deine Erholungsphasen

- Wie oft nehme ich mir bewusst Zeit für Ruhe und Entspannung?
- Welche Aktivitäten helfen mir, wirklich abzuschalten (z.B. Sport, Hobbys, Gespräche mit Freunden)?
- Gibt es Erholungsmöglichkeiten, die ich aktuell zu wenig nutze?

Plane deine Stress-Erholungs-Balance:

- Welche Stressoren könnte ich reduzieren oder anders bewerten?
- Wie kann ich mir regelmäßig Erholungszeiten schaffen?
- Welcher Vorsatz kann mir helfen, um meine Balance zu verbessern?
Auch kleine Veränderungen können einen Unterschied machen.

Die eigenen Ressourcen bewusst machen

Mit den vorherigen Übungen hast du bereits genau hingeschaut, welche körperlichen und psychischen Anzeichen dir Hinweise darauf geben, dass du dich in einer Stressreaktion befindest und was deine Stressoren und Erholungsstrategien sind. Jetzt geht es darum, mit welchen Ressourcen und welchem Werkzeug du deinen Stressoren begegnen kannst.

Viele Ressourcen, die dir bei der Stressbewältigung helfen, hast du bereits in dir, deshalb lass uns mit einer Bestandsaufnahme starten. Welche kognitiven, motivationalen, physischen, relationalen und emotionalen Ressourcen bringst du mit? Sei so konkret wie möglich und schreibe so viele wie du findest auf! Keine falsche Bescheidenheit! Du hast eine Menge Ressourcen, und wenn du dir diese bewusst machst, kannst du noch viel besser mit ihnen arbeiten und sie gezielt einsetzen!

Kognitive Ressourcen

z.B. schnell lesen • komplexe Zusammenhänge verstehen • komplexe Gedankengänge führen •
Gedankengänge anderer logisch nachvollziehen • Entscheidungen treffen • schnell Denken • abstrakt
Denken • sich konzentrieren • Gedankensprünge nachvollziehen •

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Motivation und Interessen

z.B. mit den Händen arbeiten • Zeichnen • Gesellschaftsspiele spielen • Videospiele spielen • Sport machen • Fotografieren • Tanzen • Singen • Instrument spielen • Unterrichten • Schreiben • Dekorieren • Filme/Serien schauen • Kochen • Austausch mit anderen •

Physische Ressourcen

z.B. tief einatmen • mit den Sinnen wahrnehmen und fühlen • körperliche Ausdauer • körperliche Kraft • Mobilisierung • Künstlerische bzw. handwerkliche Fähigkeiten • Fingerfertigkeit • schnelle Reaktionsfähigkeit •

Relationale Ressourcen

z.B. Empathie • Fähigkeit zu lieben • Verbindung mit Menschen oder Tieren • andere unterstützen • nach Hilfe fragen • kommunizieren wie es einem geht / was man braucht • das Gute in Menschen sehen • Loyalität • Gerechtigkeitssinn • Aktives Zuhören • sich für andere freuen können •

Emotionale Ressourcen

z.B. Authentizität • innere Ruhe • Neugier • intensiv fühlen • Selbst-bewusst-sein • Tools zur Emotionsregulation kennen und anwenden • Verspieltheit • Mut • Enthusiasmus • Geduld • Selbst-Mitgefühl • Resilienz •

Unsere Ressourcen helfen uns kurz- und langfristig Wege zu finden, mit unseren Stressoren umzugehen. Aber auch eine Neubewertung und Veränderung unserer Stressoren ist möglich. Denke an eine stressauslösende Situation aus der jüngeren Vergangenheit. Nutze das Modell von Lazarus (1999), um die einzelnen Aspekte zu analysieren:

- Ergänze dann anhand einer Neubewertung, was eventuell noch Alternativen gewesen wären.

- Wiederhole diesen Reflexionsprozess regelmäßig. Mit der Zeit wirst du immer besser darin, deine Bewältigungsmöglichkeiten zu erkennen und anzuwenden.

52

Gesunde Strategien zum Umgang mit Stress üben

Wenn unser Nervensystem nach einer Stressreaktion keine Hinweise darauf bekommt, dass die Gefahr vorbei ist – wir also in Sicherheit sind – bleibt es aktiviert. So kann es passieren, dass sich unser Stressempfinden zirkelt und wir nach einiger Zeit, den eigentlichen Auslöser nicht mehr identifizieren können. Der Lichtblick: Wir können ein Sicherheitsempfinden aktiv induzieren, unser Nervensystem regulieren und den Zyklus durchbrechen. Dies braucht jedoch Zeit, Übung und Wiederholung, da wir automatisierte Denkmuster ändern wollen. Je öfter du die Übungen zur Regulierung deines Nervensystems tatsächlich übst, also in Momenten durchführst, in denen du nicht (übermäßig) gestresst bist, desto einfacher werden sie dir auch in Stresssituationen fallen. Auch kann es helfen, sich Umsetzungspläne zu machen, die an deine individuelle Stressreaktion angepasst ist (z.B. "wenn ich merke, dass ich an meinen Fingern knibble, dann nutze ich die 5-4-3-2-1-Methode").

Bevor wir dir (möglicherweise) neue Übungen präsentieren, kannst du in der folgenden Tabelle alle Techniken und Methoden notieren, die du bereits kennst, um in stressigen Situationen ins Hier und Jetzt zu kommen. Von A wie Ausatmen bis Z wie Zählen.

Das habe ich in/nach akuten Stresssituationen ausprobiert und es hat funktioniert	Das hat bisher noch nicht so gut funktioniert	Das könnte ich mir vorstellen auszuprobieren

Welche Übung in einer Stressreaktion helfen kann, ist individuell sehr unterschiedlich. Daher haben wir eine größere Sammlung an Übungen zusammengetragen, die du gerne ausprobieren kannst.

Factual – Physical – Beautiful [1]

Die Methode lenkt die Aufmerksamkeit auf neutrale oder positive Aspekte in der Umgebung, im Körperempfinden und in unserer ästhetischen Wahrnehmung. Sie ermöglicht es, sich kurzzeitig aus Grübeleien oder negativen Gedanken zu lösen und sich auf konkrete, greifbare Wahrnehmungen zu konzentrieren, die neutral oder sogar positiv sind.



Factual (Sachlich): Schau dich um und finde einen Fakt über deine Umgebung, der wahr ist und sich gut anfühlt.

Beispiel: „Das Fenster ist offen, und ich spüre die frische Luft.“



Physical (Körperlich): Achte darauf, was du gerade an deinem Körper wahrnehmen kannst, das sich angenehm anfühlt.

Beispiel: „Ich spüre den festen Kontakt meiner Füße zum Boden.“



Beautiful (Schönheit): Such dir etwas in deiner Umgebung aus, das du schön findest.

Beispiel: „Die Maserung meiner Schreibtischplatte gefällt mir.“

Die 5-4-3-2-1 Methode

Diese Technik kann dabei helfen, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, indem man die Sinne bewusst einsetzt. Man scannt die eigene Umgebung ganz genau ab und versucht eine bestimmte Menge an Dingen mit bestimmten Eigenschaften zu identifizieren. Die Kategorien können flexibel angepasst werden, um der Situation oder der eigenen Kreativität Raum zu geben.

5

Dinge, die ____ sind.

Beispiel: "Fünf Dinge, die rund sind."

4

Dinge, die ____ sind.

Beispiel: "Vier Dinge, die blau sind."

3

Dinge, die ____ sind.

Beispiel: "Drei Dinge, die sich weich anfühlen."

2

Dinge, die ____ sind.

Beispiel: "Zwei Dinge, die aus Metall sind."

1

Ding, das ____ ist.

Beispiel: "Ein Ding, das mich lächeln lässt."

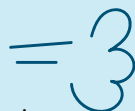
[1] Übungen nach dem Kurs von Emilie Leyes (2024). Hypnotic Empowerment Masterclass.
<https://www.emilieleyes.com/> (letzter Zugriff: 20.01.2025)

Butterfly Tabs



Auch physische Reize können dem Nervensystem bei der Entspannung helfen. Butterfly Tabs kommen aus der Traumatherapie, bei der rhythmisches, wechselseitiges Klopfen am Oberkörper angewendet wird, um Selbstberuhigung und emotionale Stabilisierung zu fördern. Man verschränkt dabei die Daumen beider Hände vor der Brust, sodass die Handflächen wie Schmetterlingsflügel auf der Brust liegen und man klopft mit den Fingerspitzen abwechselnd sanft auf die Region rund um das Schlüsselbein. Das rhythmische, wechselseitige Klopfen ist eine bilaterale Stimulation. Es wirkt beruhigend auf das Nervensystem, unterstützt die Verarbeitung von belastenden Gefühlen und stärkt das Gefühl der Sicherheit.

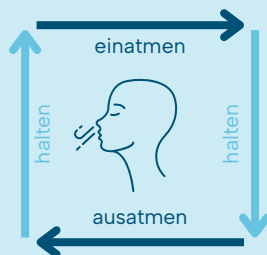
Physiologischer Seufzer



Der Physiologische Seufzer ist eine Atemtechnik, die gezielt zur schnellen Entspannung und Stressreduktion eingesetzt wird. Dabei atmet man zweimal direkt hintereinander tief durch die Nase ein: ein erster vollständiger Atemzug, gefolgt von einem zweiten, kürzeren Einatmen. Anschließend lässt man die Luft langsam und vollständig durch den Mund ausströmen. Diese Technik erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut, reduziert Kohlendioxid und aktiviert das parasympathische Nervensystem, was eine beruhigende Wirkung hat. Sie ist leicht anzuwenden und kann in stressigen Momenten oder zur allgemeinen Entspannung genutzt werden.

Atem-Viereck

Das Atemviereck ist auch Atemtechnik zur Entspannung, bei der man seine Atemzüge mit den vier Seiten eines imaginären Vierecks synchronisiert. Man atmet beispielsweise vier Sekunden lang ein, hält den Atem für vier Sekunden an, atmet dann vier Sekunden aus und pausiert erneut für vier Sekunden, bevor der Zyklus wiederholt wird. Diese strukturierte Atmung fördert Ruhe und Konzentration, indem sie wie der physiologische Seufzer das Nervensystem reguliert. Im Gegensatz dazu macht diese Übung jedoch keine Geräusche und ist damit im öffentlichen Raum für einige Menschen angenehmer auszuführen.



Kognitive Neuausrichtung

Dieses Vorgehen lässt sich anwenden, indem man sich mit einer Situation auseinandersetzt, die unangenehme Emotionen auslöst oder ausgelöst hat. Ziel ist es (auch im Nachhinein) alternative Perspektiven auf diese Situation zu entwickeln, die sich auf das Positive, auf Chancen und auf Sinnhaftigkeit fokussieren. Das bedeutet nicht, dass man die Situation ausschließlich positiv bewerten soll, sondern wieder stärker auf die Graustufen zu achten. [1]

Schaue mit einer anderen Perspektive auf die Situation. Frage dich zum Beispiel:

- Was könnte an dieser Situation gut oder hilfreich sein?
- Welche Rolle oder Aufgabe hast du in diesem Moment?
- Wofür könnte diese Erfahrung gut sein?
- Was kannst du aus dieser Situation lernen oder mitnehmen?



Besinne dich auf deine Stärken und Erfolge. Frage dich zum Beispiel:

- Welche schwierigen Situationen hast du schon erfolgreich bewältigt?
- Welche deiner Stärken oder Eigenschaften hast du dabei eingesetzt?
- Was gibt dir Mut und Sicherheit?
- Auf welche deiner Ressourcen oder Fähigkeiten kannst du dich verlassen?

Dramatisiere die Situation nicht, sondern lasse auch positive Ausgänge zu. Stelle dir zum Beispiel vor:

- Wie wird es sein, wenn du diese Herausforderung gemeistert hast?
- Welche positiven Auswirkungen könnte das Bewältigen dieser Situation auf dein Leben haben?
- Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte?
- Ist das Worst-Case-Szenario wirklich so wahrscheinlich oder schlimm, wie es sich anfühlt?

Relativiere und schaffe Distanz. Frage dich zum Beispiel:

- Wie wirst du in ein paar Wochen / Monaten über diese Situation denken?
- Wie wichtig ist das gerade im Vergleich zu anderen Dingen in deinem Leben?
- Wie würde jemand, der weniger betroffen ist, darüber denken?
- Was würdest du einem Freund oder einer Freundin raten, der oder die in einer ähnlichen Lage ist?

[1] Fragen adaptiert von Eckert, M. & Tarnowski, T. (2017). Stress- und Emotionsregulation. Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Beltz.

Platz für weitere Übungen und Gedanken zu den Übungen:

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page. There are 20 lines in total, providing ample space for additional exercises and thoughts.

Betreuung



Warum eine gute Betreuung entscheidend ist

Eine Promotion ist ein langfristiges und komplexes Forschungsprojekt. Eine "gute Betreuung" kann dabei Orientierung, Struktur und fachliche Sicherheit schaffen. Auf der anderen Seite wurde mangelnde Betreuung als zweithäufigster Grund für Promotionsabbrüche genannt [1] und auch Zusammenhänge zwischen der Betreuungsqualität bzw. -intensität mit Burnout-Dimensionen sowie mit dem Promotionsfortschritt und dem allgemeinen Wohlbefinden konnten in verschiedenen Studien nachgewiesen werden [2]. Eine gute Betreuung ist kein Selbstläufer und entsteht nicht durch den Zufall passender Persönlichkeiten, sondern durch bewusst gestaltete Zusammenarbeit. **Gute Betreuung heißt nicht: alles läuft glatt.** Es heißt: beide Seiten arbeiten transparent, respektvoll und mit realistischen Erwartungen zusammen.

Reflexion:

Was ist mir für die Zusammenarbeit besonders wichtig?

Welche positiven oder schwierigen Erfahrungen bringe ich aus früheren Lern- oder Arbeitskontexten mit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[1] Brandt, G. & Franz, A. (2020). Promotionsabbrecher*innen in Deutschland. Stand der Forschung und Perspektiven. *Die Hochschule: Journal für Wissenschaft und Bildung*, 29, 1, 16–28.

[2] Peltonen, J., Vekkaila, J., Rautio, P., Haverinen, K. & Pyhälto, K. (2017). Doctoral students' social support profiles and their relationship to burnout, drop-out intentions, and time to candidacy. *International Journal of Doctoral Studies*, 12, 157–173.

Die ersten Absprachen mit der Betreuungsperson

Das erste Treffen bzw. die ersten Gespräche mit der Betreuungsperson legen den Grundstein für eure produktive und konstruktive Zusammenarbeit. Neben der Thematisierung deiner Motivation und deiner Stärken, können zu Anfang die Unterstützungsbedarfe sowie die Form der Betreuung besprochen werden. An der Universität zu Köln sollte am Abschluss dieses Gesprächs oder dieser Gespräche eine **Betreuungsvereinbarung** stehen. Mit einer gut durchdachten Agenda kannst du sicherstellen, dass alle wichtigen Punkte besprochen werden. Einige sind unter Umständen bereits im Bewerbungsgespräch geklärt worden.

- **Wichtige formale Rahmenbedingungen klären:** Welche Arten der Promotion sind möglich (monographisch oder kumulativ) und welche Rahmenbedingungen gelten? Hierfür ist es hilfreich, sich bereits mit der Promotionsordnung der Fakultät bzw. Gepflogenheiten des Fachbereichs auseinandergesetzt zu haben
- **Fragen über Betreuungsperson stellen:** Welche Forschungsthemen hat deine Betreuungsperson und mit welchen Methoden hat sie bisher gearbeitet? Wie viele Doktorand*innen hat sie und gibt es zum Beispiel regelmäßige Kolloquien?
- **Bei Anstellung / Abordnung:** Arbeitsverhältnisse eingrenzen: Welche Regelungen hinsichtlich Home-Office bzw. Bürozeiten gibt es? Welche Zeiträume sind geblockt für Team-Meetings oder andere Termine?
- **Betreuungsstil und Rollenverständnisse klären:** Welche Art von Unterstützung und Feedback wünsche ich mir? Möchte ich intellektuell gefordert und gefördert werden oder lieber nur ein Maß an Unterstützung, um sicherzustellen, dass ich nichts falsch mache? Passen meine Bedürfnisse zu dem, was die Betreuungsperson anbietet? Welches Rollenverständnis haben wir beide?
- **Kontaktart und -frequenz festlegen:** Welche Regelmäßigkeit und welche Kommunikationswege brauche ich, um mich gut betreut zu fühlen? Ist das realistisch mit den Kapazitäten meiner Betreuungsperson zu vereinbaren? Ist kurzfristiger Kontakt möglich, falls dringende Fragen auftreten? Wie lange dauert es üblicherweise, bis meine Betreuungsperson Rückmeldung auf E-Mails oder schriftliche Entwürfe gibt?
- **Weiteres Vorgehen klären:** Welche nächsten Schritte erwarte ich von mir selbst und welche Rückmeldungen oder Hilfestellungen benötige ich bis zum nächsten Treffen von meiner Betreuungsperson?
- **Datum und Uhrzeit des nächsten Treffens ausmachen:** Wann möchte ich mich mit der Betreuungsperson wieder treffen, und welche Zeiträume passen zu meinem Arbeitsrhythmus?

[illegible][illegible]

Die eigene Betreuung aktiv gestalten

Warum sollte es deine Verantwortung sein, die Betreuung deines Projekts aktiv zu gestalten? Gehören da nicht immer zwei dazu?

In letzter Konsequenz liegt die Verantwortung für dein Projekt bei dir: von der Planung über die Durchführung bis hin zur Auswertung und zum Schreiben. Deine Betreuungsperson begleitet dich dabei fachlich, konzeptionell und methodisch, doch **die Leitung des Forschungsprozesses ist Teil deiner eigenen Qualifizierung**. Diese Rolle einzunehmen gehört zu den wichtigsten Kompetenzen, die du während des Projekts entwickelst.

Besonders herausfordernd wird dies, wenn du dich in einer **Doppelrolle** befindest: In der Promotion übernimmst du die Projektleitung für dein Forschungsvorhaben – während du in deiner Anstellung (z. B. als wissenschaftliche Mitarbeiter:in) der Betreuungsperson häufig zugleich hierarchisch unterstellt bist. Diese Vermischung von wissenschaftlicher Betreuung und Personalverantwortung ist in Deutschland weit verbreitet, aber nicht unproblematisch. Sie erzeugt strukturelle Spannungen, weil von Promovierenden einerseits Selbststeuerung und wissenschaftliche Eigenständigkeit erwartet werden, während sie andererseits in einem klaren Abhängigkeitsverhältnis stehen.

Gerade deshalb ist ein aktives Betreuungsmanagement so wichtig: Es schafft Klarheit, stärkt deine Position und unterstützt dich dabei, **beide Rollen gut zu balancieren**. Eine professionelle Betreuungskultur lebt davon, dass du dich als Gestalter deines Projekts verstehst – nicht als „Bittsteller*in“.

Das heißt nicht, dass du alles allein machen musst. Es bedeutet, dir die Unterstützung zu holen, die du brauchst, und die Zusammenarbeit aktiv zu koordinieren. So schaffst du klare Strukturen, kommunizierst deine Bedürfnisse und stärkst deine Position. Ein gutes Betreuungsmanagement trägt nicht nur zum Erfolg deines Projekts bei – oft entstehen daraus auch langfristige Mentoring- oder Kooperationsbeziehungen.

Ein aktives Management bedeutet:

- **Instrumente und Frequenz der Betreuung festlegen:** z.B. Betreuungs-gespräche, ggf. Einbindung in Kolloquien und Projektmeetings, schriftliche Rückmeldung auf Textentwürfe (festlegen, welchen Umfang und Arbeitsstand diese mindestens haben sollten)
- **Bedarf kommunizieren und Verbindlichkeit herstellen:** sagen, was du brauchst und Absprachen dokumentieren
- **Vertrauensvolle Beziehung schaffen:** verlässlich sein, Absprachen einhalten, Rückfragen und Bedürfnisse offen kommunizieren

Vorbereitung auf regelmäßige Betreuungsgespräche

Nachdem die Rahmenbedingungen der Betreuung und Zusammenarbeit mit deiner Betreuungsperson geklärt sind, stehen regelmäßig Treffen an, um deine Betreuungsperson auf dem Laufenden zu halten. Auf diese solltest du dich gut vorbereiten, um möglichst viel aus den Gesprächen mitnehmen zu können. Je genauer du weißt, was du brauchst, desto gewinnbringender werden die Treffen für dich sein.

- **Eine Agenda erstellen:** Notiere die Themen, Fragen, Entscheidungen, Alternativen usw., über die du sprechen möchtest. Sei dabei so konkret wie möglich, damit du im Termin nichts vergisst. Falls dein Termin in der Dauer zu kurz sein könnte, priorisiere die Agenda, damit deine wichtigsten Anliegen auf jeden Fall besprochen werden können.
- **Fortschritte und Entwicklungen zusammenfassen:** Präsentiere deiner Betreuungsperson die Fortschritte, die du seit dem letzten Treffen erzielt hast. Bereite dafür konkrete Informationen zu den vereinbarten Aufgaben vor und zeige, was du umgesetzt hast. Sprich zudem offen über Herausforderungen, die seit dem letzten Gespräch aufgetreten sind, und erläutere, bei welchen Punkten du Unterstützung benötigt.
- **Materialien vorbereiten und mitbringen:** Bring relevante Literatur, Mindmaps, Testinstrumente, Daten oder erste Entwürfe mit (oder schicke sie vorab zu).
- **Gesprächsnotizen anfertigen:** Erstelle immer ein kurzes Protokoll zum Gespräch und lasse es der Betreuungsperson im Anschluss zukommen (das können wenige Sätze sein und muss nur die wichtigsten Entscheidungen und Erkenntnisse umfassen).

Wichtig!

Verschiebe deinen Termin mit deiner Betreuungsperson nicht, auch wenn du nicht alle vereinbarten Aufgaben geschafft hast oder das Gefühl hast, seit eurem letzten Gespräch keine nennenswerten Fortschritte gemacht zu haben. Im besten Fall kommunizierst du genau das im Vorfeld, und dann kann euer Treffen vielleicht dafür genutzt werden, gemeinsam Schwierigkeiten zu identifizieren und Lösungen zu entwickeln.

Die Hinweise zur Promotionsbetreuung sind angelehnt an das folgende Buch, welches wir zur Vertiefung unseren Mitgliedern mit deutlichem empirischen und/oder pädagogisch-psychologischen Schwerpunkt empfehlen können:

Wood, C., Giles, D. & Percy, C. (2012). *Your Psychology Project Handbook. Becoming a Researcher*. Pearson.

Vorbereitung auf Betreuungsgespräche



Herausforderungen in der Betreuung

Auch in gut strukturierten Betreuungsprozessen kann es zu zwischenmenschlichen Spannungen kommen. Erwartungen können auseinandergehen oder Rückmeldungen anders ankommen als beabsichtigt. Insbesondere wenn (vermeintlich) Werte in einem Gegensatz zueinander stehen, können negative Emotionen entstehen, die auch zu Konflikten führen können. Sollte ein solcher Fall eintreffen, kann das Werte- und Entwicklungsquadrat [1] helfen, Situationen differenzierter zu betrachten und die nächste Interaktion ohne Schwarz-Weiß-Denken zu beginnen.

Die Prämisse des Werte- und Entwicklungsquadrats besagt, dass alle Werte (selbst positiv konnotierte) in einem Spannungsverhältnis zu einem Gegenwert stehen. Jeder Wert benötigt diese sogenannte *Schwesterntugend*, um in Balance zu bleiben.

Wird ein Wert einseitig betont, kippt er leicht ins Extrem:

- Freundlichkeit ohne Zurückhaltung wird zur Distanzlosigkeit
- Struktur ohne Flexibilität wird zur Starrheit
- Hilfsbereitschaft ohne Selbstschutz wird zur Selbstaufgabe

Konflikte in der Betreuung entstehen häufig genau dann, wenn eine Person ihren Leitwert betont, während die andere Person dessen Schwesterntugend lebt. Besonders interessant ist dabei, dass man sich über einen „Unwert“ ärgern kann, den man selbst gleichzeitig für die eigene Balance benötigt. Das Modell hilft, Bewertungen zu relativieren und Konflikte nicht als „richtig vs. falsch“, sondern als unterschiedliche Positionen im selben Wertefeld zu betrachten.



Zentral ist:

- Werte sind nicht per se gut oder schlecht.
- Jeder positive Wert kann – im Übermaß gelebt – zum Unwert werden.
- Und jeder Unwert enthält einen positiven Kern, der im Gegenwert sichtbar wird.

[1] Schulz von Thun, F. (2010). Das Werte und Entwicklungsquadrat. Ein Werkzeug für Kommunikationsanalyse und Persönlichkeitsentwicklung. Theorie und Praxis der Sozialpädagogik(9), 19–23.

Beispiel

Du möchtest an einer Weiterbildung teilnehmen, erhältst von deiner Betreuungsperson und Vorgesetzten aber nur eine knappe Absage: „Das passt derzeit nicht, wir haben genug zu tun.“ Du merkst wie du dich ärgerst und möchtest das nächste persönliche Gespräch nutzen, um dich für den Besuch der Weiterbildung stark zu machen. Du hast jedoch Sorge, dass das Gespräch eskalieren könnte, weil du wirklich verärgert und enttäuscht bist.

Gesprächsvorbereitung mit dem Werte- und Entwicklungsquadrat:

Bei der Anwendung des Modells geht man relativ analytisch und Schritt für Schritt vor. Das ist zu Beginn oft ungewohnt. Die kognitive Auseinandersetzung und das Einnehmen einer Meta-Perspektive können jedoch bereits dazu beitragen, die eigene Emotionalität zu regulieren. Deshalb empfehlen wir, den auf den ersten Blick etwas „sperrigen“ Weg bewusst zu gehen.

1. Auslöser benennen:

Was stört mich (Unwert 1) und was ist mir selbst wichtig (Wert 1)?

Im Beispiel: Wertet man die knappe Absage als mangelnde Wertschätzung? Oder erlebt man sie als kontrollierend? Was steht hier im Vordergrund? Ist einem selbst eine gute Kommunikation wichtig und/oder steht der Aspekt von Autonomie und Weiterentwicklung im Vordergrund?

2. Die eigene Position hinterfragen:

Was passiert, wenn ich meinen Leitwert (Wert 1) ins Extreme treibe? Was sind die Gefahren bzw. negativen Anteile daran (Unwert 2)?

Im Beispiel: Steht die eigene Weiterentwicklung (lebenslanges Lernen) im Vordergrund, wäre eine mögliche Gefahr bei Übertreibung eine Verausgabung, Perfektionismus oder fehlende Pausen („man kann immer noch mehr lernen“).

3. Balance finden:

Welcher Gegenwert (Wert 2) hilft, Balance zu finden und ist gleichzeitig der gute Anteil in dem, was mich am Gegenüber stört (Unwert 1)?

Im Beispiel: Begrenzung, Priorisierung und der verantwortungsvolle Umgang mit Ressourcen können eine hilfreiche Schwesterntugend sein. Sie erinnern daran, dass Stabilität, Erholung und Teamorientierung ebenfalls zentrale Werte sind; auch wenn sie sich im ersten Moment wie eine „Blockade“ anfühlen.

4. Regulation:

Wie können die Erkenntnisse helfen, im Gespräch sensibel zu sein (die enthaltene Stärke im „Unwert“ des Gegenübers angemessen würdigen) aber auch sich selbst zu positionieren und zu argumentieren?

Im Beispiel: Indem du anerkannt, dass hinter der knappen Absage möglicherweise der Wert Priorisierung und Ressourcenorientierung steht, kannst du im Gespräch weniger konfrontativ auftreten.

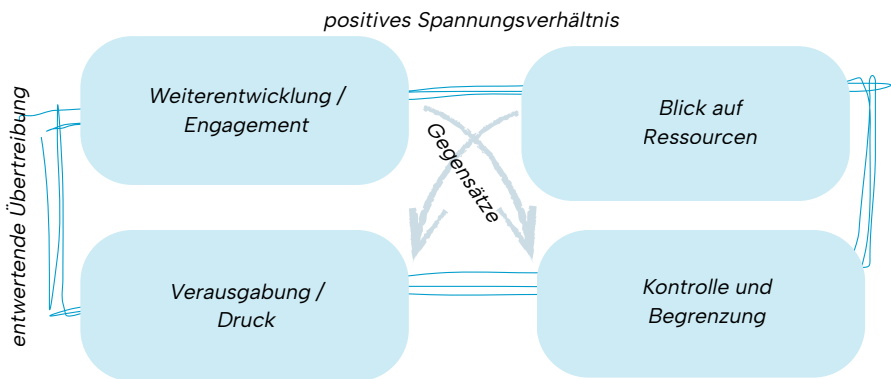
Wichtig dabei:

Es gibt selten nur eine Interpretation des Verhaltens. Es kann beispielsweise gehen um:

- Eigenverantwortung und fehlendes Vertrauen
- Kontrolle und Mikromanagement (vielleicht sogar Machtmissbrauch)
- Wertschätzung bzw. fehlende Wertschätzung
- reine Ressourcenfragen oder organisatorische Zwänge

Hier lohnt es sich, sich selbst kritisch zu fragen: Ist es angebracht der anderen Person wirklich eine schlechte Absicht zu unterstellen – oder gibt es Werte, die dem Handeln zugrunde liegen, die ich selbst nachvollziehen kann?

Gerade wenn mehrere Wertesysteme gleichzeitig angesprochen sind (z. B. Kommunikation, Weiterentwicklung, Autonomie, Teamorientierung), kann es sinnvoll sein, die vier Schritte mehrmals durchzugehen, bis für einen Klarheit entsteht.

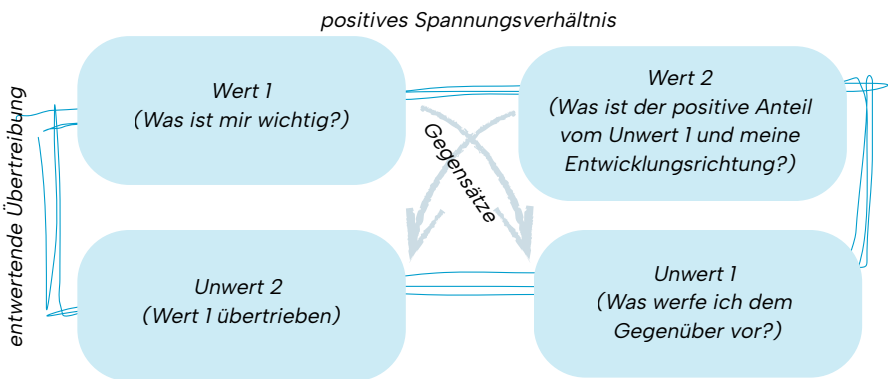


Ein möglicher Gesprächsauftakt in diesem Beispiel könnte lauten:

„Ich sehe, dass im Team gerade sehr viel zu tun ist und Entscheidungen getroffen werden müssen, die die Ressourcen im Blick behalten. Das kann ich total nachvollziehen. Gleichzeitig ist mir diese Weiterbildung wirklich wichtig. Mein Wunsch daran teilzunehmen ist wohl überlegt, weil ich zahlreiche Anknüpfungspunkte für mein Projekt sehe und es mich sowohl fachlich als auch im Netzwerk weiterbringen kann. Ich würde daher gerne gemeinsam schauen, wie wir eine Teilnahme möglich machen können – vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt oder in einer anderen Form.“

Nimm dir Zeit, eine schwierige Situation mit einer Person vor Augen zu führen. Überlege dir, was du dieser Person in dem Moment wirklich vorwirfst, und trage es in das Entwicklungsquadrat ein.

Situation:



Erkenntnisse / Regulation:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reflexion der aktuellen Betreuungssituation

Stell dir vor, du könntest für deine aktuelle Betreuungssituation Sterne von null bis fünf vergeben, wie bei guten Restaurants. Wie zufrieden oder unzufrieden bist du aktuell? Wenn du die Situation eher niedrig einschätzt (z.B. nur ein Stern), frage dich, wie eine zwei- oder drei-Sterne Betreuung aussehen könnte. Welche konkreten Verbesserungen wären notwendig? Was könntest du selbst dafür tun? Durch das Erkennen und Umsetzen kleiner Veränderungen wird es leichter, positive Entwicklungen anzustoßen. Falls du etwa auf Feedback wartest, das nicht kommt, und dich deshalb unsicher fühlst, könntest du dir gezielt Rückmeldung von einer anderen Person einholen. Solche kleinen, proaktiven Schritte können oft schon eine große Wirkung erzielen.

[illegible]

Planung



Die Phasen der Promotion

Eine Promotion in der Schul-, Unterrichts- und Professionsforschung muss die Balance zwischen wissenschaftlichem Anspruch und praktischer Umsetzbarkeit in der Bildungspraxis finden. Sie ist oft eng mit gesellschaftlichen Fragen verknüpft und muss ethische Aspekte und die Zusammenarbeit mit Bildungseinrichtungen besonders beachten. Durch diesen Praxisbezug sind die Forschungsarbeiten häufig von besonderer gesellschaftlicher Relevanz, aber zum Teil auch besonders herausfordernd. Zu den Herausforderungen zählen:

- Der Kontakt mit Bildungsstätten gestaltet sich teilweise schwierig und langwierig.
- Die Forschung mit Kindern und Jugendlichen ist enorm aufwändig.
- Die Umsetzbarkeit theoretischer Konzepte ist in einer komplexen Praxis häufig kompliziert.
- Effekte lassen sich meist nicht isoliert untersuchen.
- Die Aussagekraft von Studien ist erst im Kontext vieler anderer Forschungsarbeiten möglich.

Gerade weil die Schul-, Unterrichts- und Professionsforschung besondere Herausforderungen mit sich bringt, haben wir eine Planungsübersicht entwickelt, die in sieben Phasen die einzelnen Meilensteine einer Promotion unter besonderer Berücksichtigung des Lehramtsbezugs abbildet [1].

Auf den nächsten Seiten stellen wir die sieben Phasen der Promotion genauer vor. Jede Phase wird mit dem übergreifenden Ziel kurz präsentiert. Anschließend folgen die größeren Meilensteine zum Abhaken und die untergeordneten To-dos. Außerdem finden sich Hinweise zu möglichen Produkten der Phase und zu unterstützenden Angeboten der GSLB bzw. der UzK. Du kannst die Leitfragen nutzen, um sicherzustellen, dass die zentralen Überlegungen in jeder Phase stattfinden. Ein Großteil der Fragen ist auch für größere Forschungsprojekte in der Postdoc-Phase anwendbar. Am Ende jeder Phase findet sich Platz für deinen eigenen Fahrplan für die jeweilige Phase und damit verbundene To-dos.

Beachte jedoch, dass weiterhin jede Promotion und jedes Thema individuell ist. Die hier dargestellten Phasen und die darin beschriebenen Aspekte sind als Planungshilfe gedacht und eignen sich speziell für Qualifikationsprojekte, die einen empirischen Zugang haben. Es kann sein, dass Aspekte aus den einzelnen Phasen für die individuelle Promotion zu einem anderen Zeitpunkt besser passen oder bei theoretischen und konzeptionellen Dissertationen einzelne Aspekte auch gar nicht passen.

[1] Das Phasenmodell ist angelehnt an Schwager-Büschges, G., Hennemann, T., Jungheim, P., & Kramp, D. (2021). Phasenmodell zum Promotionsverlauf in der Lehrer*innenbildung. Universität zu Köln.

Phase 7: Korrektur-/ Abschluss

Ziel: Ablösung vom Forschungsvorhaben und pragmatischer Umgang mit den letzten Entscheidungen, um die Dissertation abzuschließen.

7

Phase 6: Schreiben II

Ziel: Alle bisherigen Textfragmente sowie die Datenauswertung und -diskussion zu einem kohärenten Text zusammenfügen

6

Phase 5: Auswertung

Ziel: Daten auswerten, die Ergebnisse im Kontext des wissenschaftlichen Hintergrundes diskutieren und dabei Rücksprache mit Methodenberater*innen und Betreuungspersonen halten

5

4

Phase 4: Datenerhebung

Ziel: Erhebung durchführen und dabei Rücksprache mit den Beteiligten halten

3

Phase 3: Vorbereitung der Erhebung / Schreiben I

Ziel: Schriftliche Fixierung getroffener Entscheidungen und erste Gliederung der Arbeit

2

Phase 2: Einstieg und Design

Ziel: Auspräzisierung der Forschungsfrage und Überführung in ein Forschungsdesign in Abgleich mit der praktischen Durchführbarkeit, den eigenen Interessen und Rahmenbedingungen.

1

Phase 1: Orientierung

Ziel: Entscheidung für das Forschungsvorhaben (Passt es zu mir? Will ich das?); Festlegung der Rahmenbedingungen sowie erste inhaltliche Einarbeitung und Eingrenzung.

Beginner (2 Stufen)

Advanced (3 Stufen)

Finalist (2 Stufen)

Phase 1: Orientierung

Ziel: Entscheidung für das Forschungsvorhaben (Passt es zu mir? Will ich das?), Festlegung der Rahmenbedingungen sowie erste inhaltliche Einarbeitung und Eingrenzung.

Formalia klären

(Passt das Vorhaben in mein Leben? Ist es umsetzbar?)



Beratungsgespräch zum Promotionsinteresse geführt

Prüfen der Zulassungsvoraussetzungen und Durchsicht der Promotionsordnung

Suchen / Finden der Haupt-Betreuungsperson

Finanzierungsmöglichkeiten geklärt

ggf. Klärung ob kumulativ oder monographisch promoviert werden soll

Individuelle Rahmenbedingungen reflektieren

(Was ist möglich? Welche Herausforderungen erwarte ich?)



Zeithorizont: Wie viel Zeit möchte ich insgesamt investieren? Gibt es externe Deadlines (z.B. Befristung des Vertrags, angestrebter Beginn des Referendariats o.Ä.)?

Arbeitsorganisation: Wie viel Zeit bleibt mir wöchentlich, um am Projekt zu arbeiten? Welche weiteren Verpflichtungen beeinflussen dies? Welche Tools möchte ich nutzen, um mich zu organisieren?

Literaturrecherche zum Themenfeld

(Ist mein persönliches Interesse auch ein Forschungsinteresse?)



Erste Sichtung der Literatur, die einen Überblick verschafft (Reviews, Meta-Analysen, Handbuch-Artikel, Zusammenfassungen, Forschungsüberblick aus anderen Doktorarbeiten)

Identifikation bestehender Forschungslücken

Identifikation relevanter Theorien

Themenfeld absprechen mit Betreuungsperson

	Erste Besprechung des Themenfelds mit der (potenziellen) Betreuungsperson (ggf. auf Grundlage eines Kurz-Exposés)
	Machbarkeitsprüfung
	Erweiterungsmöglichkeiten (z.B. interdisziplinäre Ansätze), die ggf. die frühzeitige Einbindung der Expertise einer weiteren Betreuungsperson nahelegen

Produkte Phase 1: schriftliches Dokument in dem Thema und Erkenntnisinteresse schriftlich festgehalten sind; Betreuungsvereinbarung mit der Haupt-Betreuungsperson

Unterstützende Angebote Phase 1: Infolyer für Promotionsinteressierte, Infolyer Finanzierungsmöglichkeiten, Spotify-Playlist für Promotionsinteressierte und für Early Beginner, Promotionsberatung und -coaching, Beratung zum wissenschaftlichen Schreiben und Arbeit (Exposé-Beratung), Workshop zu guter wissenschaftlicher Praxis und Forschungsdatenmanagement, Buch „Promotionsplanung und Exposé“

Aufgabe: Mein Forschungsthema

Erstelle auf der nächsten Doppelseite eine Mind-Map zu deinem geplanten Themenfeld. Nimm hier sowohl dein angelesenes Wissen als auch (intuitive) eigene Gedanken mit auf. Lassen sich Schwerpunkte deiner Mind-Map identifizieren? Gibt es „Äste“, die dich besonders interessieren?

Mein Forschungsthema

Diese Fragen können dich durch die Orientierungsphase leiten

Was verspreche ich mir von meinem Qualifikationsprojekt? Was motiviert und begeistert mich?

Was macht mich neugierig? Welche Fragen sind mir gekommen oder welche wissenschaftlichen Problemstellungen sind mir aufgefallen?

Welche Theorien, Begriffe und Konzepte werden im Zusammenhang mit meinem Themengebiet häufiger genannt? Wer sind relevante Autor*innen?

Was sind für mich zentrale Rahmenbedingungen?
Schaue dir hierzu die Infobox auf der nächsten Seite an.

Zentrale Rahmenbedingungen für mein Qualifikationsprojekt

- **Wie ist der große Zeitrahmen für deine Dissertation?** Dieser wird bspw. beeinflusst durch die Dauer deiner möglichen Anstellung am Lehrstuhl, in einem Projekt oder vielleicht deines Förderprogramms (z.B. ein Stipendium). Aber auch die Planung weiterer Lebensschritte beeinflusst deinen ganz persönlichen zeitlichen Rahmen für deine Promotion.
- **Ist der Zeitrahmen flexibel oder starr?** Wenn du beispielsweise genau zur Öffnung der Ausbildungsregion Köln in dein Referendariat starten und vorher die Promotion beenden möchtest, ist deine Deadline fix. Ebenso, wenn dein Vertrag befristet ist. Meistens gibt es hier jedoch die Möglichkeit einer Verlängerung, das kannst du bei deiner Betreuungsperson schon zu Beginn ansprechen.
- **Wie viel Zeit wirst du neben deinen anderen beruflichen Verpflichtungen für deine Promotion haben?** Vielleicht bist du mit einer bestimmten Stundenzahl angestellt, von der ein festes Kontingent für Lehre, Organisation oder die Arbeit im Team eingeplant ist? Dann wirst du nicht deine volle Arbeitszeit für die Promotion aufwenden können und solltest deinen Zeitplan entsprechend anpassen.
- **Welche weiteren Verpflichtungen beeinflussen meine zeitlichen und geistigen Kapazitäten während der Promotion?** Auch Verpflichtungen, die nicht (unbedingt) in die Arbeitszeit fallen, wie Kinderbetreuung, die Pflege von Angehörigen oder Freund*innen oder aber auch einfach persönliche Päckchen, können sich auf deine Arbeit an deiner Promotion auswirken.
- **Welche Tools habe ich, um mich selbst zu managen?** Hier lohnt es sich einen ehrlichen, tiefen Blick in das eigene Repertoire an Selbstmanagement-Tools zu werfen.
- **Gibt es körperliche bzw. gesundheitliche Einschränkungen, von denen ich weiß, dass sie meine Arbeitsfähigkeit beeinflussen könnten?** Gerade im Umgang mit chronischen Krankheiten oder auch psychischen Einschränkungen ist es wichtig, arbeitsintensive und potenziell stressige Phasen in der Planung zu identifizieren und ggf. Zeit zur Regeneration direkt im Vorfeld fest einzuplanen.

Phase 2: Einstieg und Design

Ziel: Auspräzisierung der Forschungsfrage und Überführung in ein Forschungsdesign in Abgleich mit der praktischen Durchführbarkeit, den eigenen Interessen und Rahmenbedingungen.

Vertiefende Literaturrecherche zum Themenfeld

- zusätzliche Berücksichtigung von (empirischen) Fachartikeln
- Beschaffung und Sichtung von Materialien (z.B. bestehende Fragebogeninstrumente, schulische Materialien oder Ordnungen)
- Aufbau einer Literaturdatenbank mit Ordnungssystem, Markierung relevanter Inhalte (ggf. Exzerpte)

Identifikation der wissenschaftlichen Problemstellung und Zielsetzung

- Formulierung einer konkreten Problemstellung, die sowohl theoretische als auch praktische Relevanz aufweist
- Festlegung der erwarteten Erkenntnisse und Benennung möglicher Implikationen der eigenen Arbeit für Forschung und Praxis

Formulierung von Fragestellungen und ggf. Hypothesen

- Welche Fragen ergeben sich aus dem wissenschaftlichen Problem?
- Entwicklung der zentralen Forschungsfrage
- (falls relevant) Hypothesen, die die vermuteten Zusammenhänge oder Effekte klar darstellen
- Möglichkeit der Prä-Registrierung der Hypothesen in Betracht ziehen (bei empirischen Arbeiten / experimentellen Studien)

Praktische Durchführbarkeit fokussieren

- Wie lassen sich die Fragestellungen untersuchen?
- Welche Methodenzugänge bieten sich an?
- Mit welchen Datenmaterialien soll gearbeitet werden?
- Was ist eine realistische Zeitplanung?

Zielgruppe und Stichprobe festlegen (bei empirischen Zugängen)

- Festlegung der Zielgruppe und Auswahl einer geeigneten Stichprobe passend zur Forschungsfrage
- Ggf. Power-Analyse (bei Hypothesen-Überprüfung) zur Bestimmung des Stichprobenumfangs
- Klärung ethischer und datenschutzrechtlicher Anforderungen
- Kontaktaufnahme mit relevanten Einrichtungen (z.B. Schulen, ZfsL...): Identifikation und Kontaktierung geeigneter Bildungseinrichtungen

Produkte Phase 2: Zeitplan mit loser Gliederung, Verschriftlichung des Forschungsdesigns und dazugehörigen Projektplans, Exposé samt Forschungsfragen und Hypothesen, ggf. Entwurf 1. Artikel

Unterstützende Angebote Phase 2: Promotionscoaching, Methodenberatung, Überblick-Workshops zu Forschungsmethoden

Im Falle einer kumulativen Dissertation könnte in dieser Phase bereits eine erste Auseinandersetzung mit möglichen Fachzeitschriften erfolgen. Welche Arten von Forschungsarbeiten werden publiziert, was sind die Rahmenbedingungen (z.B. Wortlänge, durchschnittliche Review-Zeiten), welche Finanzierungsmöglichkeiten für die Publikationsgebühren gibt es, usw.

Diese Fragen können dich durch die Einstiegs- & Designphase leiten

Welches wissenschaftliche Problem / welcher Gegenstand bildet den Kern meiner Dissertation? Welche spezifischen Fragestellungen lassen sich aus diesem Problem ableiten?

Welcher Methodenzugang kommt für meine Arbeit infrage? Wie gehen Forschende in verwandten Studien vor? Was sind Vor- und Nachteile der einzelnen Zugänge?

Welche Herausforderungen könnte es bei der Durchführung meiner Forschungsarbeit geben (z.B. Rekrutierung der Stichprobe, ethische Aspekte)?

Welche Journals sind für mein Themengebiet besonders relevant?

Fachbereich	Zeitschrift	Beispiel-Reviews / Metaanalysen	Ausrichtung (Art der Beiträge & inhaltlicher Schwerpunkt)	Impact- Faktor (aktuell)	Max. Zeichen/ Vorgaben	Ø Review-Zeit/ sonst. Angaben
Psychologie / Interdisziplinär	Frontiers in Psychology	Gonzalez et al. (2019). Do Gross and Fine Motor Skills Differentially Contribute to Language Outcomes? A Systematic Review	Research Topic (Aufruf zu besonderer Ausgabe): "Students' Social and Emotional Skills in Educational Settings" https://www.frontiersin.org/research-topics/60944/students-social-and-emotional-skills-in-educational-setting	3.8	12.000 Wörter für Reviews (exkl. Abstract, References, Tabellen)	Average time from submission to final decision: 61 days
	Social Sciences & Humanities Open	Xiaoying et al. (2023). A systematic literature review of the relationship between cultural intelligence and academic adaptation of international students	Our scope is inclusive: we encourage multi- and interdisciplinary work as well as new and experimental forms of research, replication studies and negative findings. All submissions will be evaluated based on their scientific and methodological validity and robustness of research. As an open access journal, all articles will be immediately and permanently available for authors and readers to read, download, cite and share.	Keine Angabe	8.000 Wörter für research papers, 4.000 Wörter für Reviews Max. 10.000 Wörter nach vorheriger Zustimmung	159 days review time 825 \$ publishing charge

Beispielhafte Darstellung zur Gegenüberstellung verschiedener Fachzeitschriften für den eigenen Artikel

Hinweis: In der dritten Spalte sammelt man Artikel aus der jeweiligen Zeitschrift, die eine ähnliche Ausrichtung haben (z.B. vergleichbare Methode, verwandtes Forschungsgebiet). In Bezug auf die Publikationsgebühren lohnt sich die Absprache mit der Universitätsbibliothek, da z.B. einige Zeitschriften unter den DEAL-Vertrag fallen und so kostenfrei Open Access publiziert werden können.

Phase 3: Vorbereitung der Erhebung / Schreiben I

Ziel: Schriftliche Fixierung getroffener Entscheidungen und erste Gliederung der Arbeit

Ggf. Forschungsvorhaben durch Ethikkommission prüfen lassen

Checklisten zur Einschätzung der ethischen Unbedenklichkeit eines Forschungsvorhabens nutzen; ggf. Beratung durch die Ethikkommission der Fakultät in Anspruch nehmen

ggf. Antrag auf Prüfung stellen, um sicherzustellen, dass das Forschungsvorhaben den geltenden ethischen Standards entspricht und rechtliche Vorgaben eingehalten werden (Bewilligungsbescheid inkl. Bearbeitungsnummer gut aufbewahren!)

Vorläufige Gliederung erstellen

Erste Struktur für die Dissertation festlegen

Hauptkapitel sowie mögliche Unterkapitel skizzieren

Erhebungsinstrumente (weiter)entwickeln

Bestehende Erhebungsinstrumente (z.B. Fragebögen, Interviewleitfäden) anpassen oder neue entwickeln

Bei Neukonstruktion oder Anpassungen: Validität und Reliabilität der Instrumente sicherstellen, z.B. durch Pilotierungen und Feedbackrunden

Skizzieren des theoretischen Hintergrundes und des Methodenteils

Die Informationen zum theoretischen Hintergrund des Projekts zusammenfassen und strukturieren

Methodische Entscheidungen schriftlich festhalten und begründen

Skizzieren des Methodenkapitels anhand der methodischen Entscheidungen

Vertiefung der Methodenkenntnisse

Vertiefte Auseinandersetzung mit Forschungsdesigns, und Erhebungsmethoden (z.B. Entwicklung von Tests, Fragebögen, Interviewleitfäden usw.)

Workshops und Materialwerkstätten besuchen

Methodenberatung in Anspruch nehmen

Literaturrecherche (wie wird das methodische Vorgehen in anderen Arbeiten beschrieben)

Markierung geeigneter Artikel mit Tags im Literaturverwaltungsprogramm (z.B. „Testentwicklung“, „Faktorenanalyse“ oder „Gruppeninterview“)

Rückversicherung Termine Bildungsstätte

Bereits vereinbarte Termine mit den Bildungseinrichtungen nochmals bestätigen

organisatorische Details klären (z.B. Raumplanung, Beteiligung von Lehrkräften oder Schüler*innen)

Erhebungsmaterialien vorbereiten

Benötigte Materialien wie Fragebögen, Tablets, Audio- oder Videoaufnahmegeräte organisieren

sicherstellen, dass alle Materialien vollständig und funktionsfähig sind

Materialie prüfen: vollständig, funktionsfähig und datenschutzkonform

Produkte Phase 3: Theoretischer Hintergrund / Wissenschaftlicher Kontext, Entwurf Methodenkapitel, Entwurf Review Forschungsstand, konkrete Zeit- und Ablaufplanung der Erhebung(en), Materialpaket

Unterstützende Angebote: Methodenworkshops, Methodenberatung, Schreibberatung, E-Book Library der GSLB, Critical Friend Sessions, Vernetzung mit externen Beratungspersonen, Schreibraum, Peer-Feedback-Runden

Im Falle einer kumulativen Dissertation startet ggf. die Schreibphase für Artikel 1 (z.B. Ergebnisse der Literaturrecherche aus Phase 2 als Review / Meta-Analyse). Hierbei spez. Anforderungen der Fachzeitschriften berücksichtigen.

Diese Fragen können dich durch die Phase Erhebung / Schreiben I leiten

Welche Hintergrundinformationen müssen meine Leser*innen haben, um das wissenschaftliche Problem zu verstehen? (Welche zentralen Definitionen sind erforderlich, damit meine Leserinnen die Inhalte meiner Arbeit begreifen können?)

Welche methodischen Kompetenzen muss ich noch vertiefen?
Welche Angebote stehen mir hierfür zur Verfügung?

Wie soll(en) die Erhebung(en) ganz praktisch ablaufen? Wer kann mich unterstützen oder was plane ich im Fall von Krankheit? Auf was möchte ich besonders achten?

Wer kann mir als „Critical Friend“ oder durch Peer-Feedback helfen, meine Arbeit zu überprüfen?

Phase 4: Datenerhebung

Ziel: Erhebung durchführen und dabei Rücksprache mit den Beteiligten halten

Daten erheben

Pilotierung (falls notwendig/sinnvoll)

Datenerhebung (je nach gewählter Methodik)

Erhobene Daten sorgfältig sichern (z.B. durch Sicherheitskopien auf mehreren externen Festplatten)

Protokolle anfertigen

Testsitzungsprotokoll anfertigen: Dieses sollte alle wichtigen Informationen zur Durchführung der Testsitzung enthalten, wie Datum, Ort, Beteiligte, die Rahmenbedingungen, die gestellten Aufgaben sowie relevante Beobachtungen während der Sitzung; Es dient der strukturierten Dokumentation des Testablaufs und der Ergebnisse zur Sicherstellung der guten wissenschaftlichen Praxis

Gedächtnisprotokolle anfertigen: Je nach Erhebungsmethodik bietet es sich an, Gedächtnisprotokolle nach einzelnen Erhebungsschritten anzufertigen, um im Nachhinein keine relevanten Rahmenbedingungen, Ereignisse, Fragen usw. zu vergessen

Prozessaustausch und Rücksprache mit Beteiligten

Abstimmung mit anderen Testleiter*innen halten, die den Prozess unterstützen

Entscheiden, ob Anpassungen oder Änderungen nötig sind

Rücksprache mit Betreuungspersonen sowie weiteren beratenden Personen halten, sollten Änderungen notwendig sein

Produkt Phase 4: erhobenes Datenmaterial auf mehreren Datenträgern gesichert, schriftliche Fixierung eventueller Abmachungen mit Betreuungsperson(en) bei Anpassungen oder Änderungen

Unterstützende Angebote Phase 4: Kurs Forschungsdatenmanagement, Forschungstagebuch, Methodenberatung



Checkliste für die Datenerhebung: Darauf muss ich besonders achten



☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Diese Fragen können dich durch die Phase der Datenerhebung leiten

Wie kann ich sicherstellen, dass die erhobenen Daten sicher gespeichert und vor Verlust geschützt sind? Wie und in welchem Rhythmus erstelle ich Sicherungskopien?

Welche Situation/Ereignis aus den Testsitzungsprotokollen und/oder Gedächtnisprotokollen muss potenziell in der Forschungsarbeit dokumentiert werden (z.B. bei der Ergebnisdiskussion)

Was sind zentrale Abmachungen und Entscheidungen zur Erhebungsphase, die ich mit meiner Betreuungsperson koordiniert habe?

Phase 5: Auswertung

Ziel: Daten auswerten, die Ergebnisse im Kontext des wissenschaftlichen Hintergrundes diskutieren und dabei Rücksprache mit Methodenberater*innen und Betreuungspersonen halten

Durchzuführende Auswertungsverfahren bestimmen

Auf Basis der Datenerhebung und der Forschungsfrage wird entschieden, welche konkreten Auswertungsverfahren angewendet werden sollen

Methodische Beratung(en) in Anspruch nehmen

Auswertungen vornehmen

Vorbereitung der Daten für die Auswertung (z.B. überführen, laden, transkribieren, bereinigen oder transformieren)

Analyse der Daten mit Hilfe geeigneter Software (z.B. SPSS, R oder MAXQDA)

Ggf. Prüfung der Gütekriterien (z.B. Inter-Rater-Reliabilität, interne Konsistenz, Faktorenstruktur)

Erste schriftliche Zusammenfassung der Ergebnisse

Interpretation der Ergebnisse im Hinblick auf die Forschungsfrage

Dokumentation von Auffälligkeiten / Schlussfolgerungen

Darstellung der Auswertungsergebnisse

Tabellen erstellen und übersichtlich formatieren

Schaubilder, Diagramme und / oder weitere Abbildungen entwickeln, um die Ergebnisse möglichst übersichtlich und strukturiert darzustellen und ggf. Zusammenhänge aufzuzeigen

Diskussion der Ergebnisse

Die Ergebnisse der Datenanalyse werden vor dem Hintergrund des theoretischen Hintergrundes und im aktuellen wissenschaftlichen Kontext kritisch reflektiert, diskutiert und eingeordnet

Implikationen für Forschung und Praxis werden beschrieben

Stärken und Limitationen der Arbeit werden diskutiert

Produkte Phase 5: Skizzierung der Auswertungsergebnisse, Dokument „Übersicht über die Erhebungsinstrumente“ (bei quantitativen Studien inklusive der Deskriptivstatistik und der Reliabilitätsanalysen), Datenvisualisierungen, Stichpunkte für die Diskussion

Unterstützende Angebote Phase 5: Methodenberatung, Rücksprache mit Betreuungspersonen, Workshops zur Datenanalyse

Diese Fragen können dich durch die Phase der Auswertung leiten

Welche Auswertungsverfahren erscheinen mir geeignet, um die erhobenen Daten in Bezug auf meine Forschungsfrage zu analysieren? Welche Softwaretools möchte ich verwenden, um die Daten zu analysieren?

Wie kann ich die Ergebnisse der Auswertung so darstellen, dass sie übersichtlich und verständlich sind (z.B. durch Tabellen, Diagramme, Schaubilder)?

Platz für deinen Fahrplan und To-dos in Phase 5

A series of 20 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing a schedule and to-do list.

Phase 6: Schreiben II

Ziel: Alle bisherigen Textfragmente sowie die Datenauswertung und –diskussion zu einen kohärenten Text zusammenfügen

(Weiter)Schreiben der einzelnen Kapitel

	Einleitung
	Theoretischer / wissenschaftlicher Kontext
	Ziele, Forschungsfragen, ggf. Hypothesen
	Methodik
	Ergebnisdarstellung und –interpretation
	Diskussion
	Stärken und Limitationen
	Fazit / Implikationen

Kohärenz und roten Faden sicherstellen

	Sicherstellen, dass die Kapitel inhaltlich aufeinander aufbauen und durch einen klaren roten Faden verbunden sind
	Übergänge zwischen Theorie, Methodik, Ergebnissen und Diskussion logisch und nachvollziehbar gestalten

Feedback einholen und integrieren

	Regelmäßige Abstimmung mit der Betreuungsperson ist essenziell, um Feedback zu erhalten und sicherzustellen, dass die Arbeit wissenschaftlichen Standards entspricht
	Feedback von Betreuenden, Kolleg*innen oder Peers sollte kontinuierlich eingearbeitet werden, um die Qualität der Arbeit zu verbessern

Erstellung von Tabellen, Abbildungen und Verzeichnissen

Tabellen und Abbildungen werden erstellt und in den Text integriert

Verzeichnisse (z.B. Literatur-, Abbildungs- und Tabellenverzeichnis) werden gepflegt und überprüft

Produkte Phase 6: Die erste zusammenhängende Rohfassung eures schriftlichen Qualifikationsprojekts

Unterstützende Angebote Phase 6: Rücksprache mit Betreuungspersonen, Schreibberatung, Schreibraum, Promotionscoaching, Literatur zum wissenschaftlichen Schreiben (z.B. von Dr. Helga Esselborn)

Im Falle einer **kumulativen Dissertation** folgt jeder Einzelartikel der Kapitelstruktur. Falls keine umfassende Datenerhebung erfolgte, die die Bearbeitung unterschiedlicher Fragestellungen erlaubt, müssen die vorherigen Phasen wiederholt werden. Parallel kann am Manteltext geschrieben werden, der die unterschiedlichen Artikel miteinander verbindet. Dafür sollte man jedem Artikel in Bezug zum übergreifenden Forschungsthema setzen und die wichtigsten Punkte für die Einleitung und Diskussion im Manteltext stets stichpunktartig festhalten.

Diese Fragen können dich durch die Phase Schreiben II leiten

Wie plane ich die regelmäßige Abstimmung mit meiner Betreuungsperson, um Feedback zu erhalten?

Welche Methoden nutze ich, um Feedback von Kolleg*innen und Peers effizient zu sammeln und in die Dissertation zu integrieren?

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with ten horizontal blue dotted lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

Platz für deinen Fahrplan und To-dos in Phase 6

A series of 20 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing a schedule and to-do list.

Phase 7: Korrektur-/ Abschluss

Ziel: Ablösung vom Forschungsvorhaben und pragmatischer Umgang mit den letzten Entscheidungen, um die Dissertation abzuschließen.

Überarbeitung und Korrekturlesen

Mehrfache Überarbeitung des Textentwurfes, um Klarheit, Präzision und Stringenz sprachlich wie strukturell zu gewährleisten

Korrekturlesen durch externe Personen, um Fehler zu entdecken, die beim eigenen Lesen übersehen wurden

Formatierung prüfen

Prüfung der formalen Vorgaben

Anhand dieser Vorgaben alle Elemente der Dissertation (Überschriften, Tabellen oder Verzeichnisse usw.) einheitlich formatieren

Quellenangaben und Literaturverzeichnis prüfen

Alle Quellenangaben werden auf Vollständigkeit und Richtigkeit kontrolliert

Alle Referenzen werden im Hinblick auf die Anforderungen des Zitierstils kontrolliert und formatiert

Plagiatsprüfung:

Die Arbeit wird mit einer Plagiat-Software gescannt, um sicherzustellen, dass keine unbeabsichtigten Plagiate vorhanden sind

Bei Unklarheiten ggf. Rücksprache (z.B. mit der Betreuungsperson) halten

Finale Korrektur

Letzte umfassende Prüfung der gesamten Dissertation: Rechtschreibung, Grammatik und Interpunktion, sämtliche Verzeichnisse sowie Seitennummerierung

Das Dokument wird final gespeichert und für den Druck vorbereitet

Dankestext schreiben

Verfasst einen Dankestext für die finale Version eures Qualifikationsprojekts, an dem ihr nun schon so lange gearbeitet habt

Wenn die GSLB ihre Arbeit gut gemacht hat, freuen wir uns natürlich über eine Erwähnung :)

Produkte Phase 7: Das heilige Dokument: Die finale Version eures schriftlichen Qualifikationsprojekts, Zulassungsantrag zur Promotionsprüfung

Unterstützende Angebote Phase 7: Rücksprache mit Betreuungspersonen, Schreibberatung, Coaching zu Karrierewegen innerhalb und außerhalb der Wissenschaft, Informationsseiten und Beratung durch Promotionsbüros, Abschluss-Coaching, Disputationstraining organisiert durch die GSLB

Diese Fragen können dich durch die Korrektur-/ Abschlussphase leiten

Welche Personen können mich beim kritischen Korrekturlesen unterstützen und wie möchte ich den Prozess organisieren?

[illegible]

Welche letzten Prüfungen führe ich durch, bevor ich die Dissertation final speichere und für die Abgabe / den Druck vorbereite, insbesondere hinsichtlich Rechtschreibung, Grammatik, Verzeichnissen und Seitennummerierung?

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of three lines: a solid light blue top line, a dashed light blue middle line, and a solid light blue bottom line. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right edge of the page. There are no vertical lines or other markings present.

Auch eine Doktorarbeit kann ein Forschungsthema nicht vollumfassend bearbeiten. Man könnte immer noch mehr machen. Welchen Fragen, Ideen, Theorien, Ergebnisse klammere ich bewusst aus, um mein Projekt "rund" zu machen und mich zu lösen?

Platz für deinen Fahrplan und To-dos in Phase 7

A series of 20 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing a schedule and to-do list.

Zeitplanung

Eine durchdachte Zeitplanung ist entscheidend, um den Fortschritt des eigenen Qualifikationsprojektes kontinuierlich im Blick zu behalten. Diese dient zugleich als gute Grundlage für Gespräche mit der Betreuungsperson, um zum Beispiel Feedback zur Umsetzbarkeit und zum Aufwand zu erhalten. Die Erstellung des eigenen Zeitplans ist abhängig von den individuellen Rahmenbedingungen, die optimalerweise in der *Orientierungsphase* bereits reflektiert wurden. Falls das in deinem Fall noch nicht geschehen ist, ist jetzt ein guter Zeitpunkt, dies nachzuholen. Berücksichtige dabei auch externe Einflüsse, die zwar nicht direkt mit deinem Projekt zu tun haben, aber dennoch deine zeitlichen Kapazitäten beeinflussen können.

Ein wichtiger Punkt: Dein Zeitplan ist kein starres Konstrukt. Er dient als Orientierungshilfe, doch es ist völlig normal, dass sich im Laufe der Zeit Anpassungen ergeben. Möglicherweise müssen bestimmte Termine flexibel gehandhabt werden, weil sich plötzlich neue Möglichkeiten bieten oder unvorhergesehene Ereignisse eintreten. Dennoch gibt es auch fixe Deadlines; etwa bei geplanten Erhebungen oder der Einreichung von Artikeln. Diese Mischung aus festen und variablen Terminen ist ein ganz natürlicher Bestandteil des Forschungsprozesses.

Eure Zeitplanung ist individuell. Auf den nachfolgenden Seiten findet ihr drei Beispiele wie solche Zeitpläne gestaltet sein können. Diese sind auch elektronisch über den **GSLB-Mitgliedsordner bei Sciebo** abrufbar. Die Beispiele können dir Anregungen bieten, welche Elemente du für deinen eigenen Plan übernehmen oder abwandeln möchtest. Am Ende entscheidest du dich für ein eigenes Darstellungsformat.[1]

Nimm dir Zeit, dich mit den nachfolgenden Zeitplänen vertraut zu machen. Halte dabei fest, welche Aspekte du für seinen Zeitplan übernehmen möchtest, welche Aspekte du für deinen eigenen Plan übernehmen, abändern oder neu entwickeln möchtest.

Zugang zu den elektronischen Dateien
des Forschungstagebuchs



(Passwort: GSLBFTB)

[1] Wir freuen uns über Leser*innen, die ihre Zeitplanung (anonymisiert) anderen Mitgliedern zur Verfügung stellen. Meldet euch gerne unter zfl-graduiertenschule@uni-koeln.de.

Beispielzeitplan 1: Kurz und Knapp

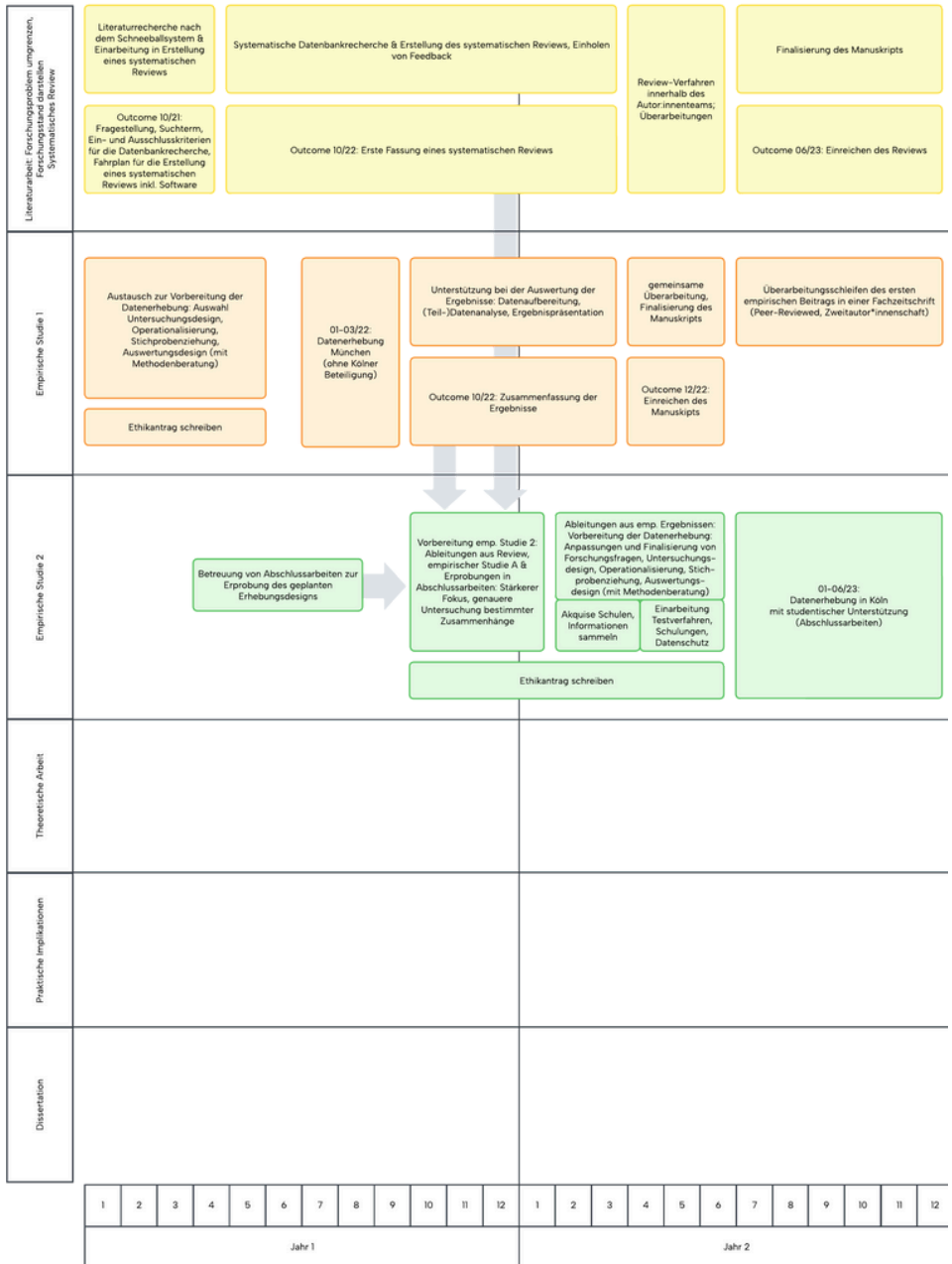
Zeitplan zum Promotionsprojekt von:

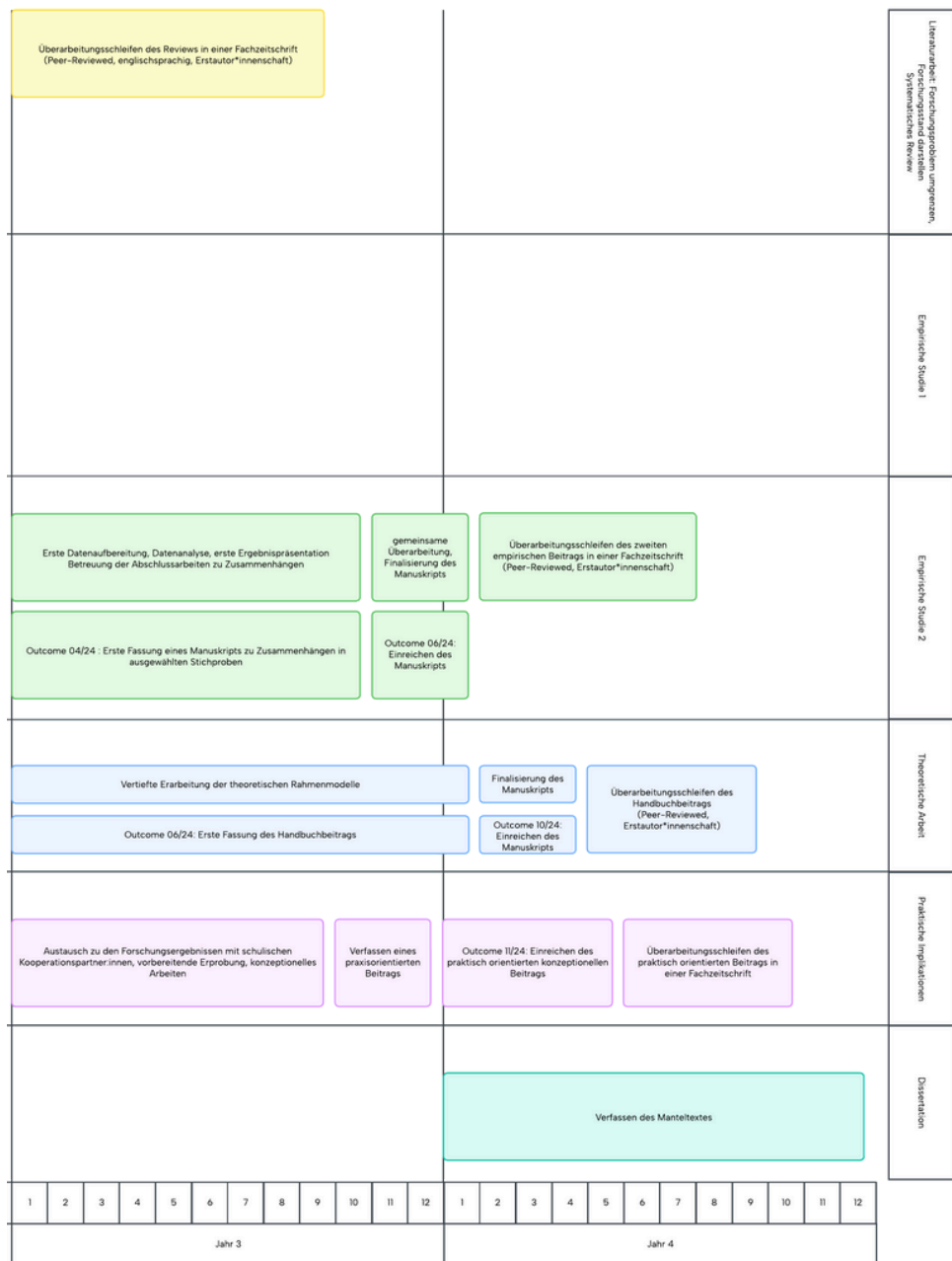
Erstbetreuer*in:

Thema / Titel:

Oktober 2019 – September 2020	
Recherche und Konzeption	• Literaturrecherche • Ausarbeiten des Untersuchungsdesigns • Testen des Untersuchungsdesigns durch kleine Pilotierung
September 2020 – Juni 2021	
Theoretische Grundlagen und Konzeption des Erhebungsdesigns	• Anmelden des Promotionsvorhabens • Beginn mit Theoriekapitel • Anfragen der Stichprobe, Einholen von Einverständniserklärungen für Audioaufnahmen • Forschungsleitende Hypothesen konkretisieren
Juni 2021– Januar 2022	
Datenerhebung	• Kapitel zur Methodik und Forschungsdesign verfassen • Durchführung der Interviews (insg. 80 Interviews à 60 Min.)
Januar 2022 – Oktober 2023	
Datenkodierung	• Transkription • Auswertung • Zusammenfassung der empirischen Ergebnisse
Oktober 2023 – September 2024	
Fertigstellung der Arbeit	• Analyse- und Ergebniskapitel verfassen • Korrekturen
September 2024 – November 2024	
Abgabe der Arbeit	• Finale Korrektur

Beispielzeitplan 2: Schaubild kumulative Dissertation





Beispielzeitplan 3: Flowchart monografische Dissertation

	Jahr 1				Jahr 2				Jahr 3				Jahr 4			
	1-3	4-6	7-9	10-12	1-3	4-6	7-9	10-12	1-3	4-6	7-9	10-12	1-3	4-6	7-9	10-12
Phase 1: Orientierung																
Formale klären																
Individuelle Rahmenbedingungen reflektieren																
Literaturrecherche zum Themenfeld																
Themenfeld mit Betreuungsperson absprechen																
Phase 2: Einstiegs- und Designphase																
Vertiefende Literaturrecherche zum Themenfeld																
Identifikation wissenschaftlicher Problemstellung und Zielsetzung																
Fragestellung/Hypothese(n) formulieren																
Praktische Durchführbarkeit fokussieren																
Zielgruppe und Stichprobe festlegen																
Phase 3: Vorbereitung der Erhebung																
ggf. Ethikkommission schreiben																
Erhebungsinstrumente (weiter)entwickeln																
Vertiefung der Methodenkenntnisse																
Skizzieren theoret. Hintergrund / Methodenteil																
Rückmeldung Termin Bildungsstätte																
Phase 4: Datenerhebung																
Protokolle anfertigen																
Prozesswettbewerb / Rückpraktik m. Beteiligten																
Phase 5: Auswertung																
Auswertungsverfahren bestimmen																
Auswertung vornehmen																
Ergebnisse darstellen																
Diskussion der Ergebnisse																
Phase 6: Schreiben																
(Weiter)Schreiben der einzelnen Kapitel																
Kohärenz und roten Faden sicherstellen																
Feedback einholen und integrieren																
Erstellung Tabellen, Abbildungen, Verzeichnisse																
Phase 7: Korrektur / Abschluss																
Überarbeitung und Korrekturen																
Methodenberatung zur Absicherung																
Formatierung prüfen																
Quellenangaben und Literaturverzeichnis prüfen																
Platzprüfung																
Finale Korrektur																
Danktest schreiben																

Notizen zum Thema Zeitpläne

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Gedanken und Ideen



Strukturierungsmöglichkeiten

Kein Falsch nur viel Richtig

Grundsätzlich solltest du dein Forschungstagebuch genau so nutzen, wie es sich für dich richtig anfühlt. Es gibt kein falsches Forschungstagebuch. Damit du deine Aufzeichnungen auch im Nachhinein gut verstehst, können dir diese Kriterien nach Mayring (1998,2002) helfen:

- Genauigkeit der Notizen
- Regelmäßigkeit der Eintragungen
- Übersichtlichkeit und Gliederung
- Nachvollziehbarkeit

Auch bei der Strukturierung deines Forschungstagebuchs kannst du dich kreativ austoben. Hier ein paar Beispiele, wie du es gestalten könntest:

- Klassische Strukturierung nach dem inhaltlichen Aufbau deiner Dissertation
- Unterscheidung zwischen Gedanken, Entscheidungen, Reflexionen usw.
- „Go with the flow“ – alles so, wie es dir gerade in den Kopf kommt
- Etablierung eines Markierungskonzepts mit Farben, Markern, Washi-Tape, Post-its usw. (du kannst z.B. eine Legende auf S.3 anlegen)

Entscheidungen und Reflexionsaspekte:

Es kann hilfreich sein, dir vorab ein paar Gedanken darüber zu machen, wofür genau du dein Forschungstagebuch nutzen möchtest. Dabei können diese Aspekte helfen:

- digital – handschriftlich – hybrid
- strukturiert – semistrukturiert – unstrukturiert
- Auseinandersetzung mit deinem Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit sowie deinem Umgang mit Fehlern und Imperfektion

Und falls du jetzt mit deinem inneren Perfektionismus diskutierst, wie viel Unstrukturiertheit für dich überhaupt infrage kommt, hier zwei Tipps, um Perfektionismus loszulassen:

- 1.80-20-Regel: Mit 20 % der Zeit und Anstrengung kannst du oft 80 % der Arbeit erledigen. Die letzten 20 % brauchen viel mehr Zeit – wäge ab, ob es sich lohnt, dafür deine kostbare Zeit zu opfern, oder ob die 80 % bereits ausreichen.
- 2.Die erste Seite ist Schrott: Nutze die erste Seite, um darauf zu kritzeln oder zu doodlen. Hauptsache, sie ist alles andere als „perfekt“.

Mögliche Inhalte für das Forschungstagebuch

Ziele, z.B.

- Brief an sich selbst schreiben
- Persönliche Meilensteine entwickeln
- Vorsätze und Wünsche formulieren

Planung, z.B.

- Zeitpläne aufschreiben
- To-do-Listen erstellen
- Materiallisten erstellen

Motivation, z.B.

- Gefühle aufschreiben
- Rahmenbedingungen für gutes Arbeiten festhalten
- Motivierende Dinge aufschreiben oder einkleben (z.B. Bilder oder Sprüche)

Kommunikation, z.B.

- Vor- und Nachbereitung von wichtigen Gesprächen
- Grenzen und Bedürfnisse in Bezug auf die Promotion
- Formulierungshilfen zum Abgrenzen

Inhaltliches, z.B.

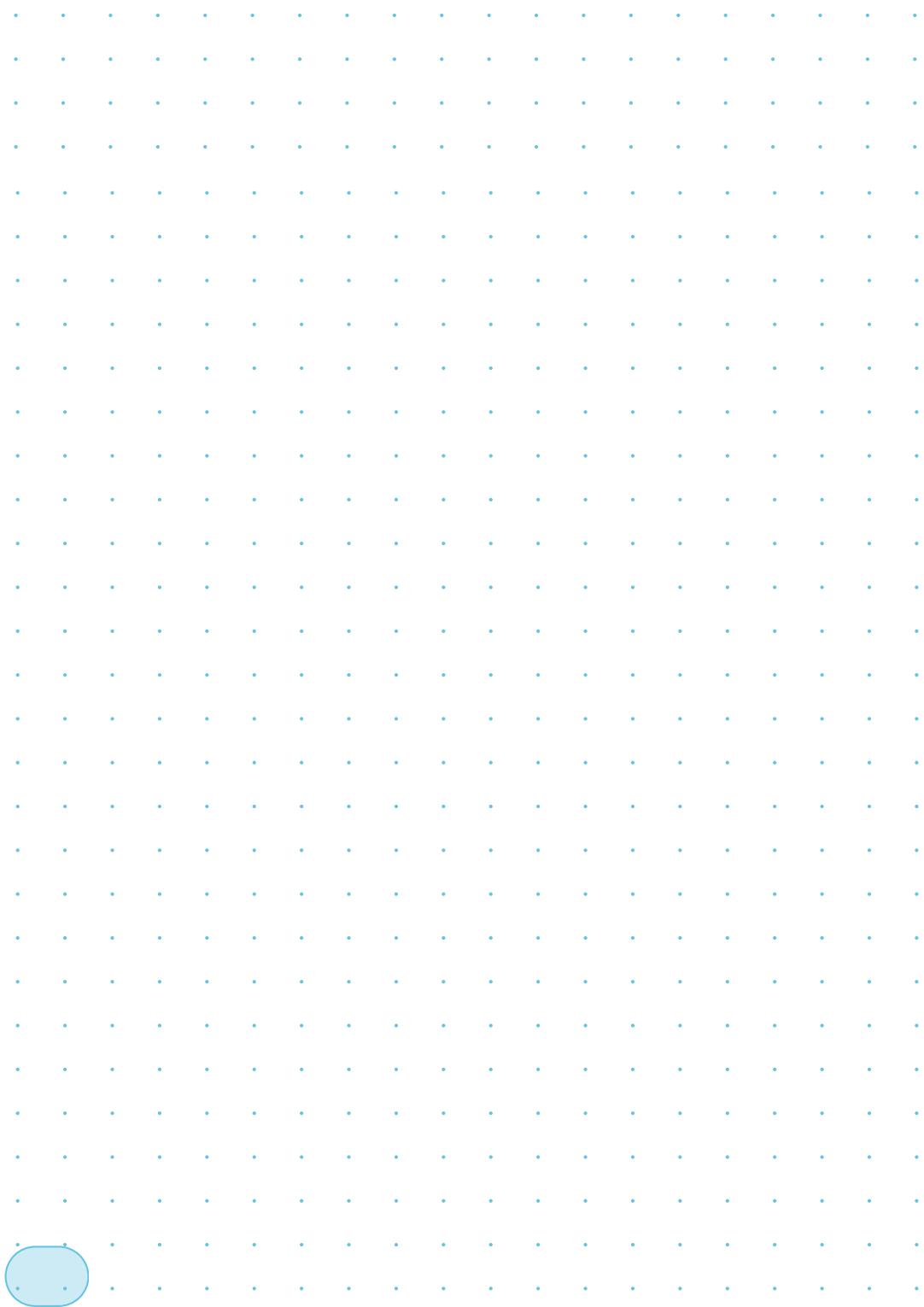
- Gegenüberstellung von Methoden
- Zusammenfassung von Informationen
- Mitschriften von Konferenzen, Workshops und Co.

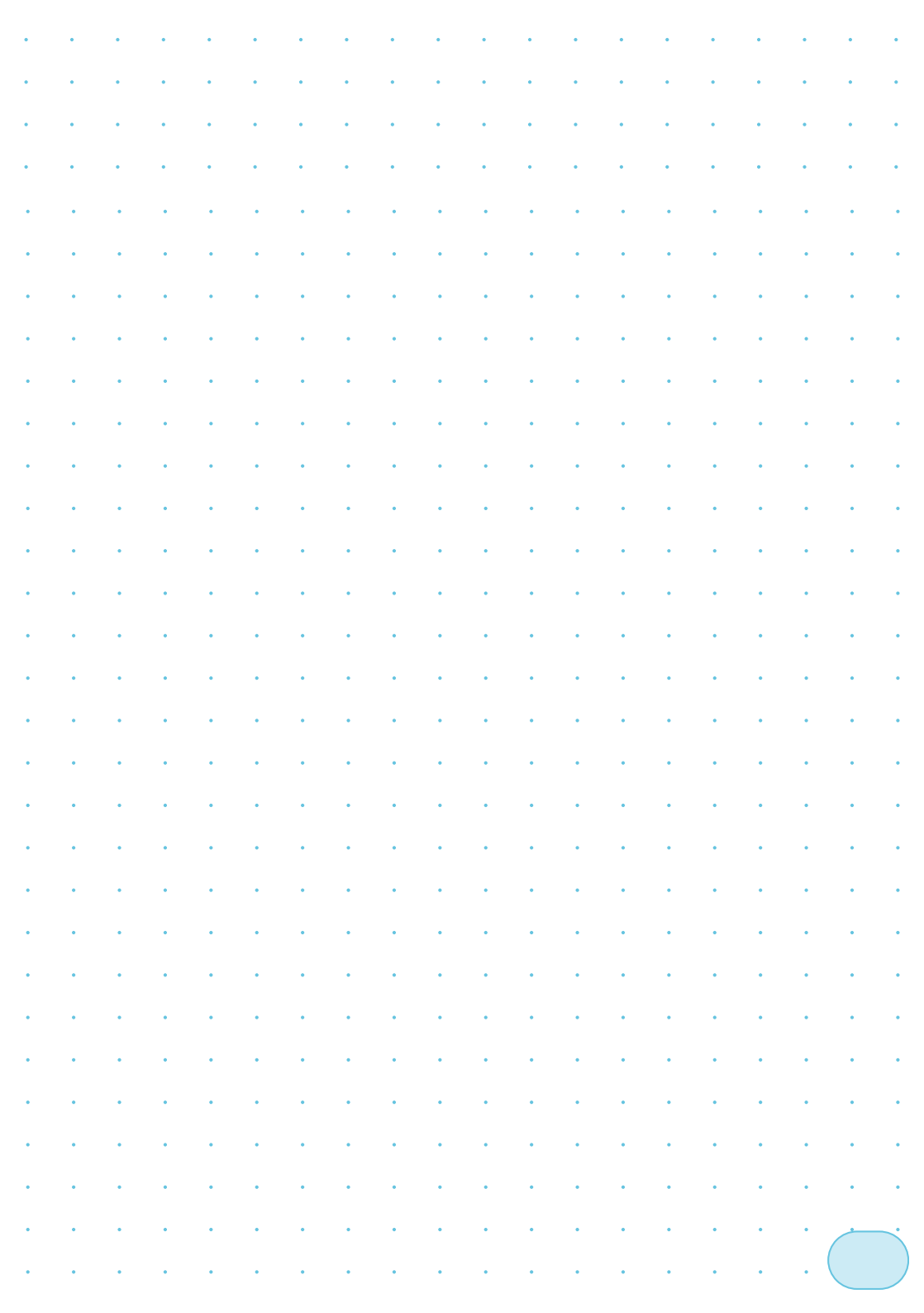
Sichtbarmachen, Gegenüberstellen und Festhalten von Entscheidungen, z.B. hinsichtlich

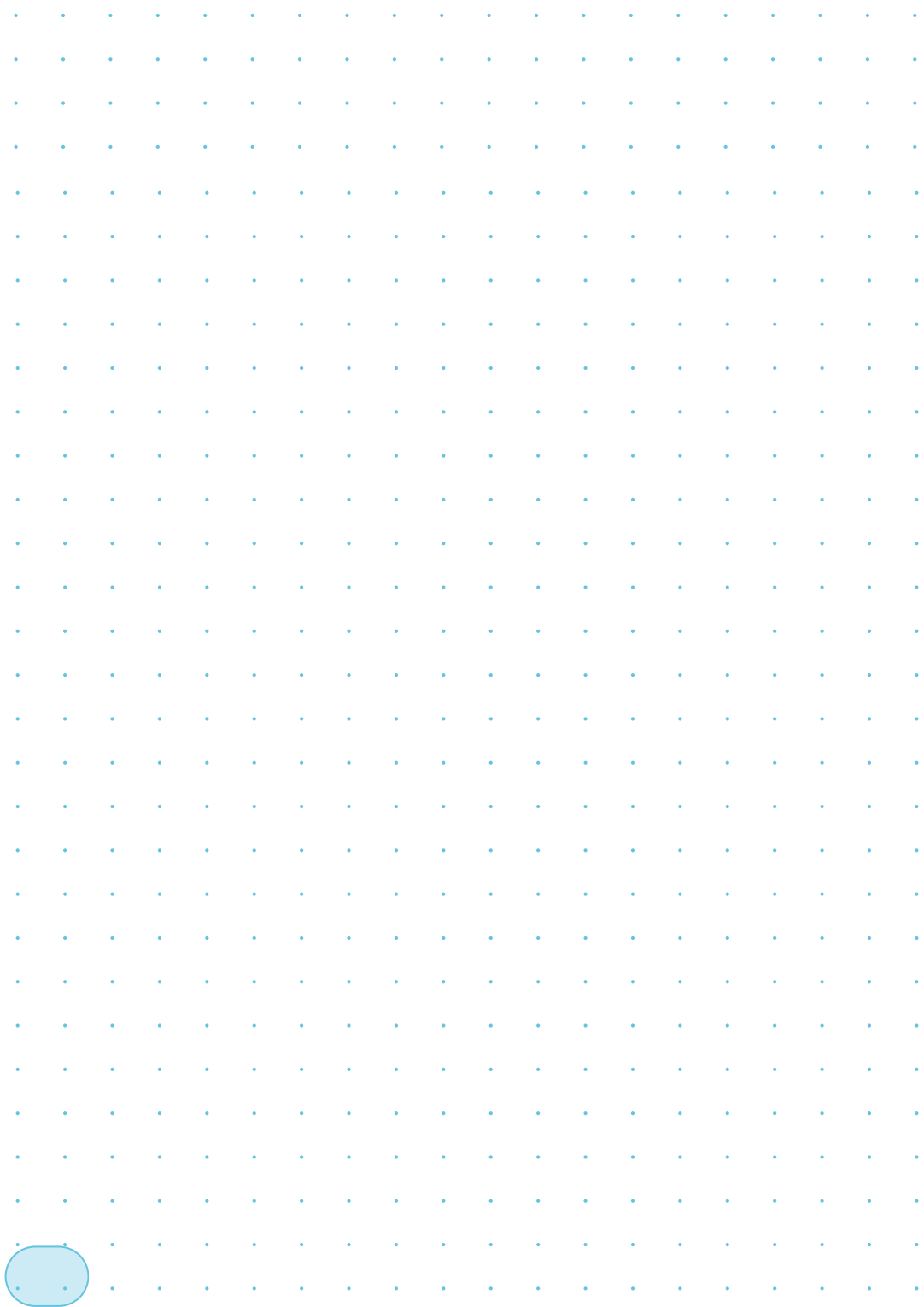
- Der Themeneingrenzung
- Der Auswahl der Stichprobe
- Der Erhebungsmethodik
- Der Auswertungsverfahren
- Struktureller Entscheidungen
- Stilistischer Entscheidungen
- Fokussetzungen
- Entscheidungen im Hinblick auf den Fokus der Auswertung

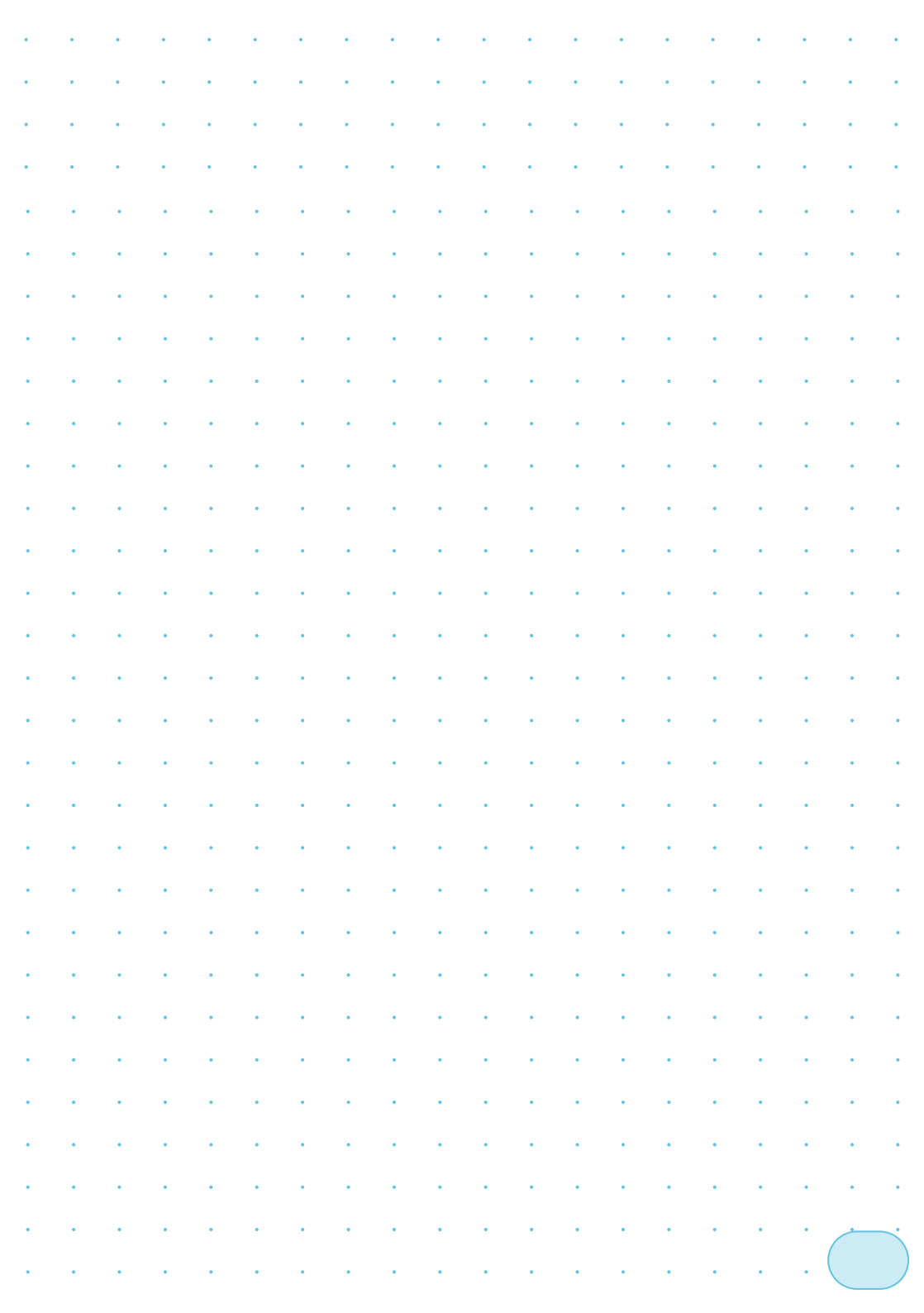
Reflexion

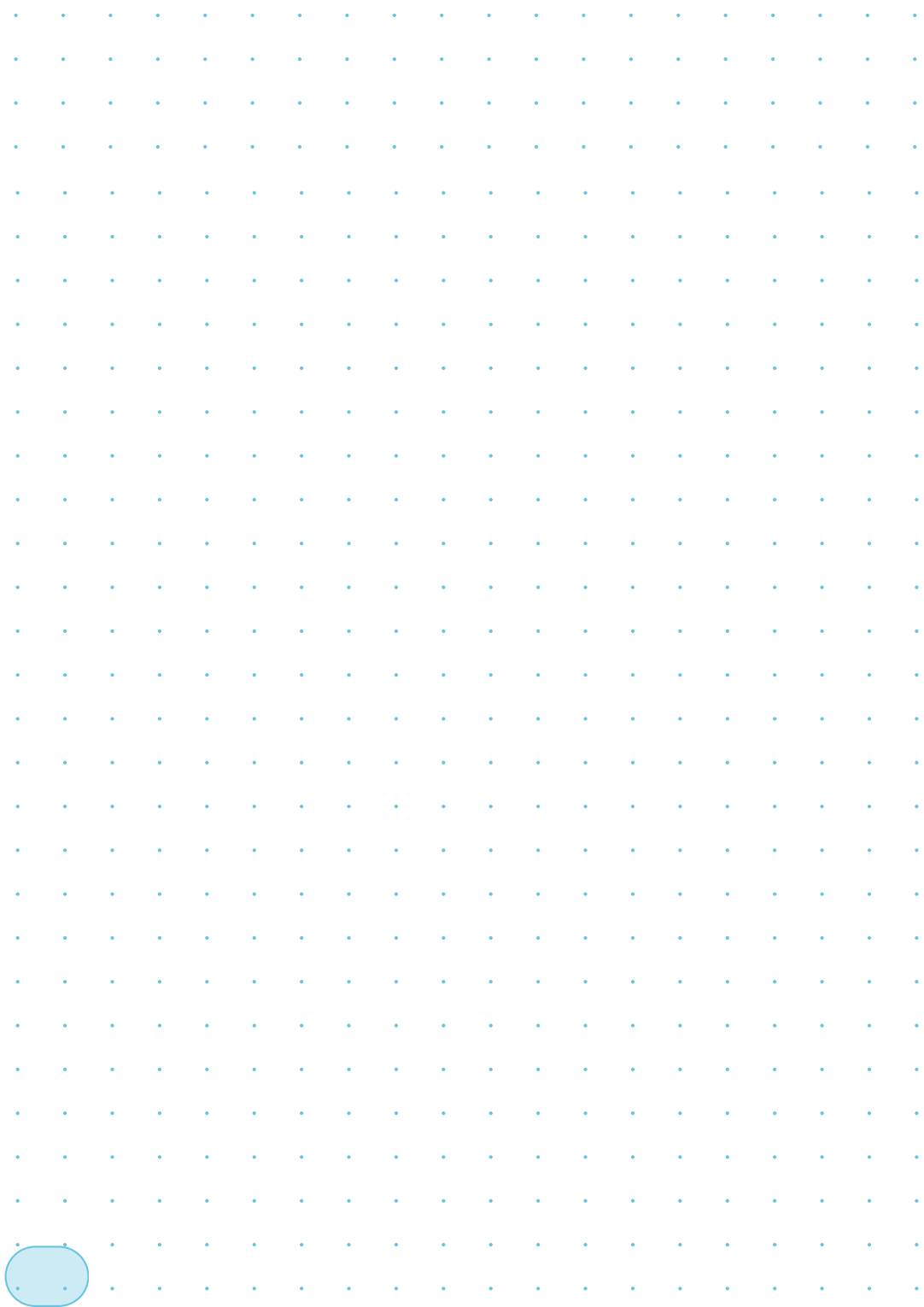
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Positiven Erlebnissen Raum bieten / Korrigierende Erfahrungen festhalten
- Unangenehme Gedanken und Gefühle aus dem Kopf schreiben

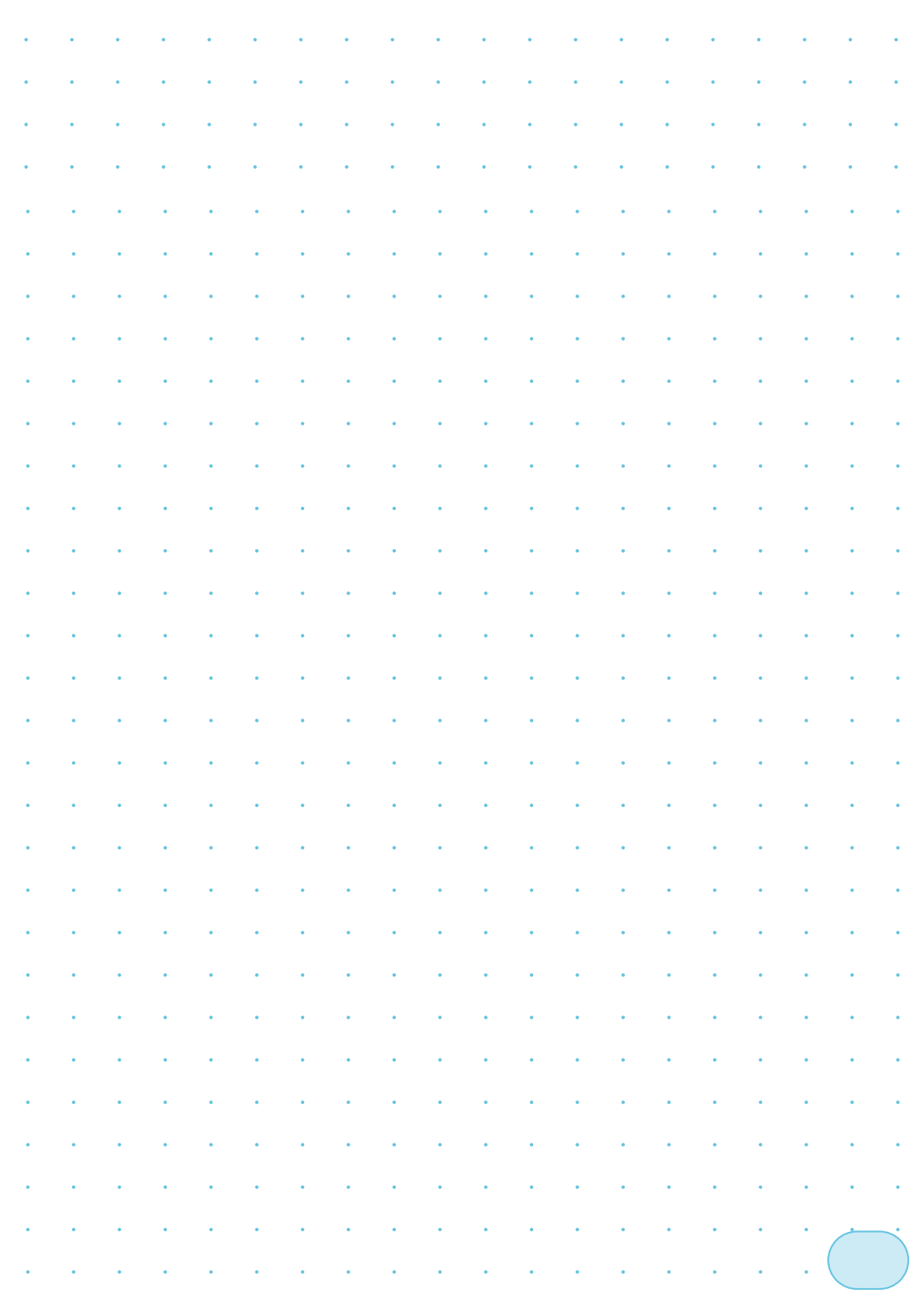


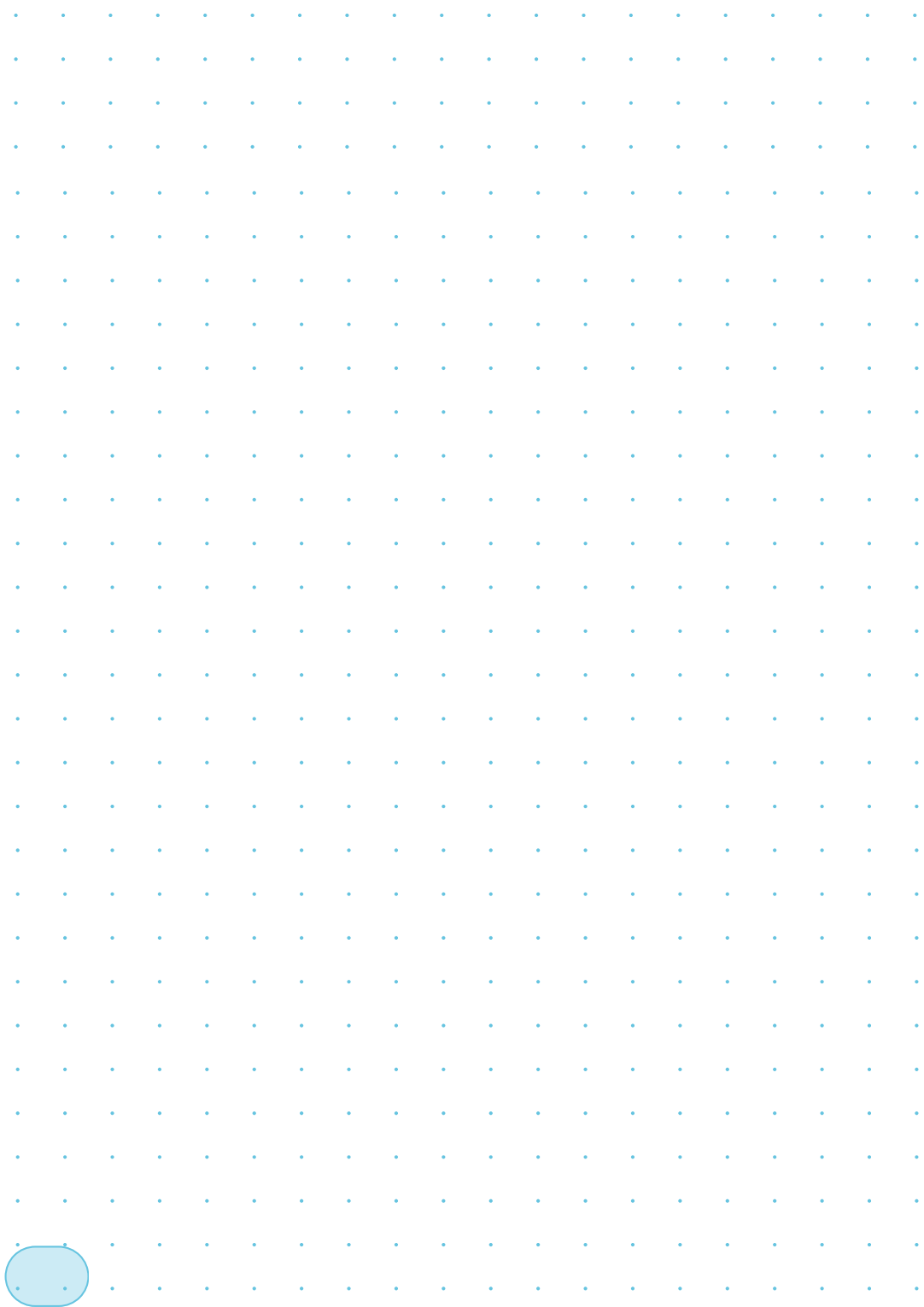


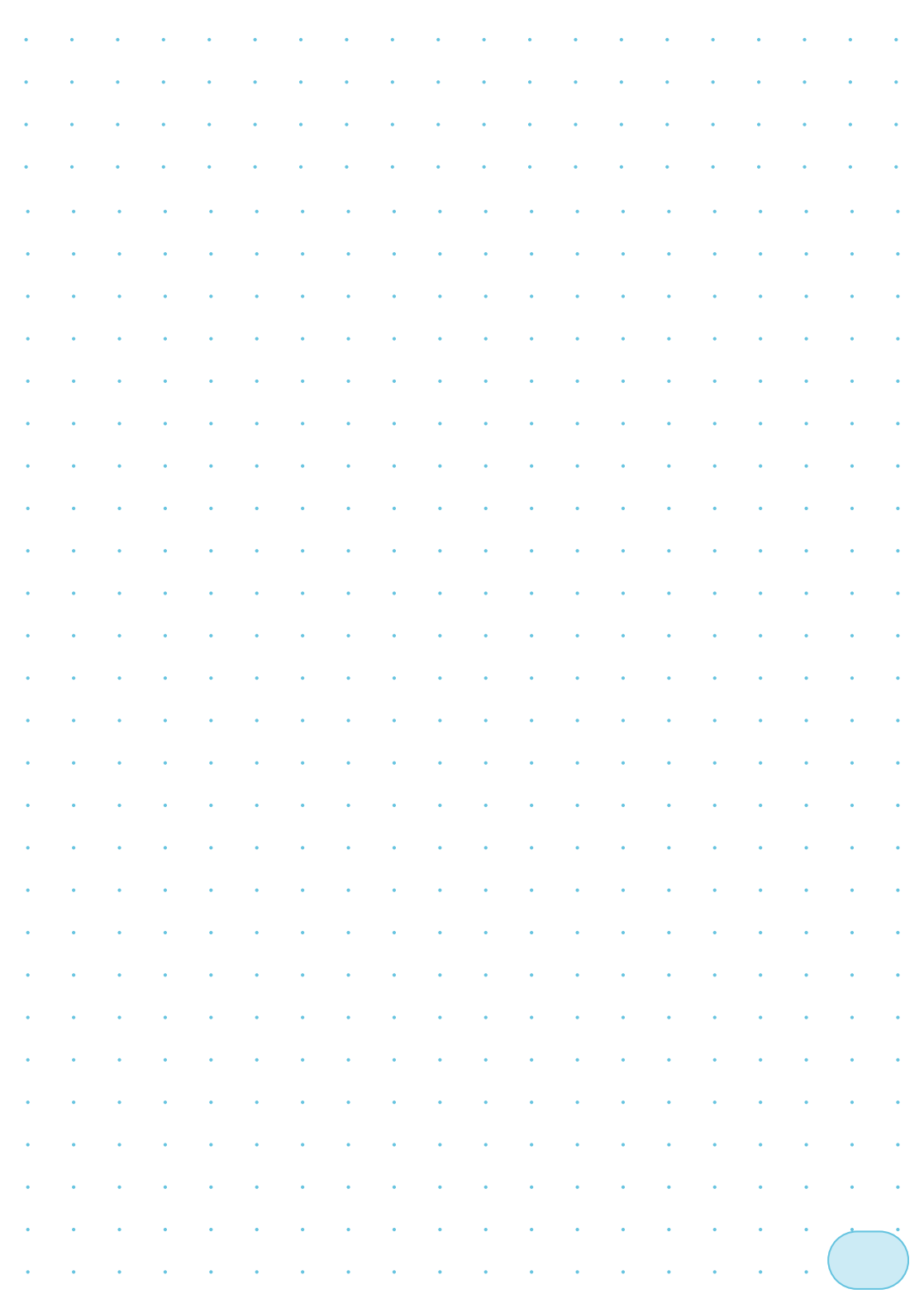


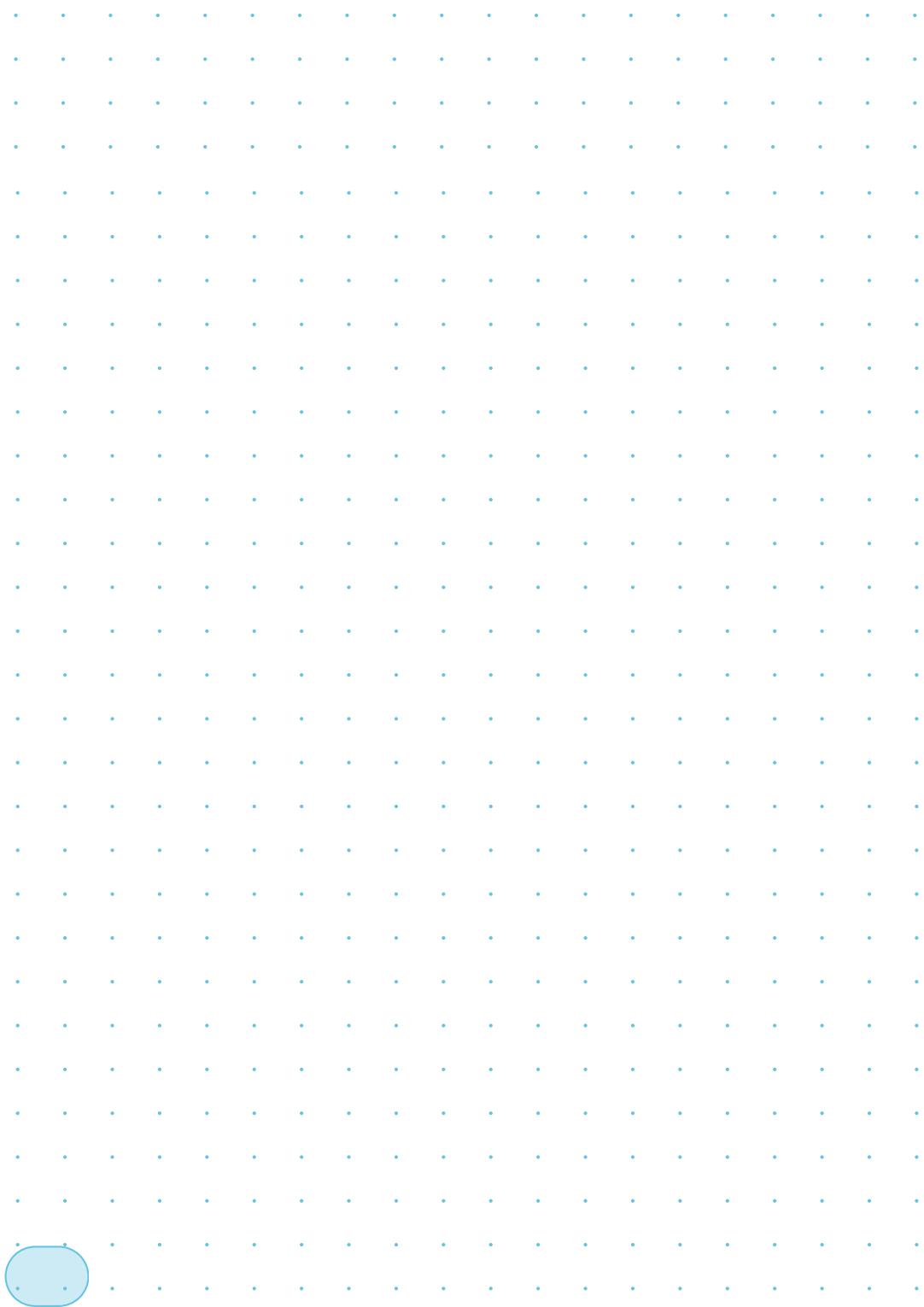


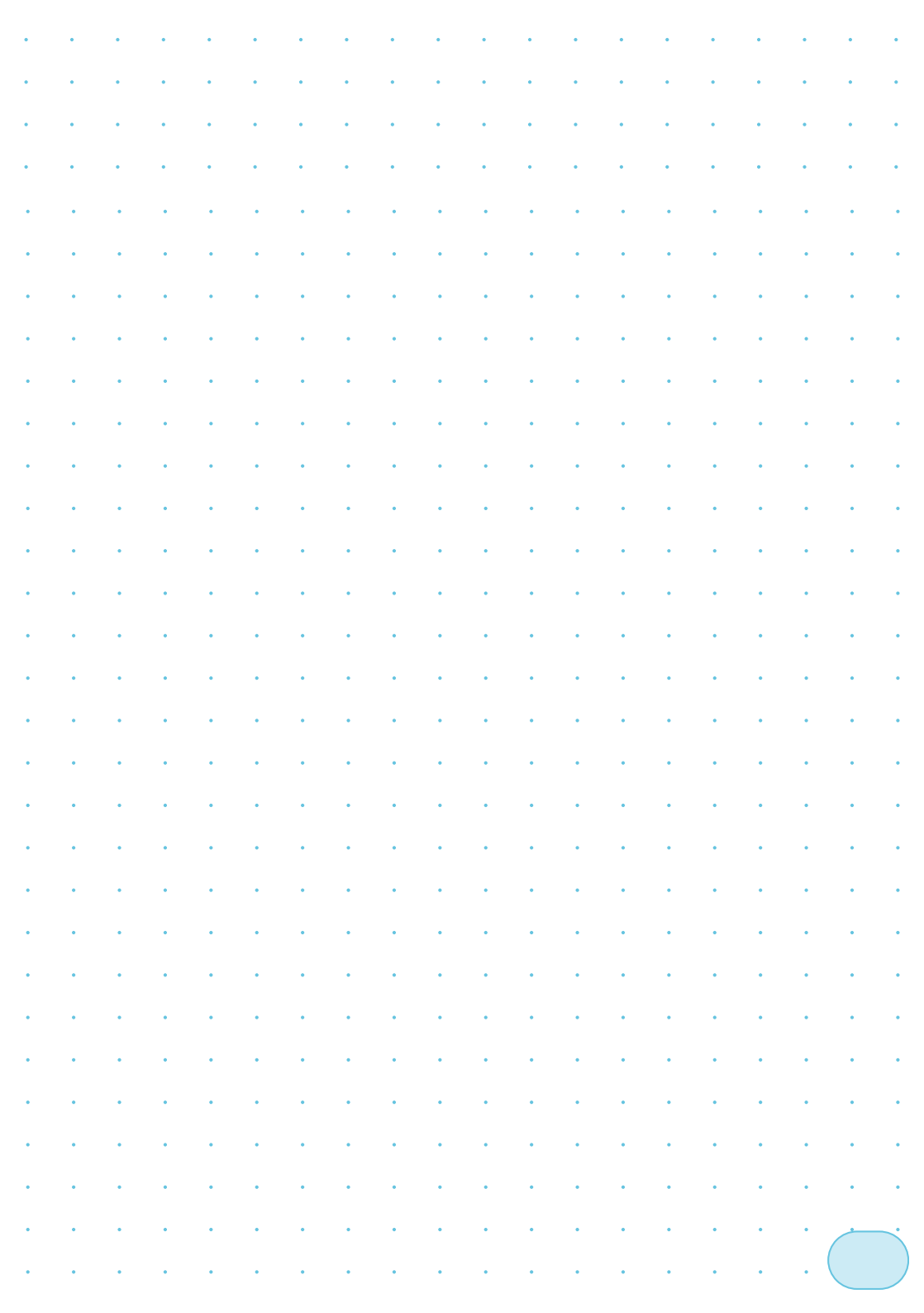


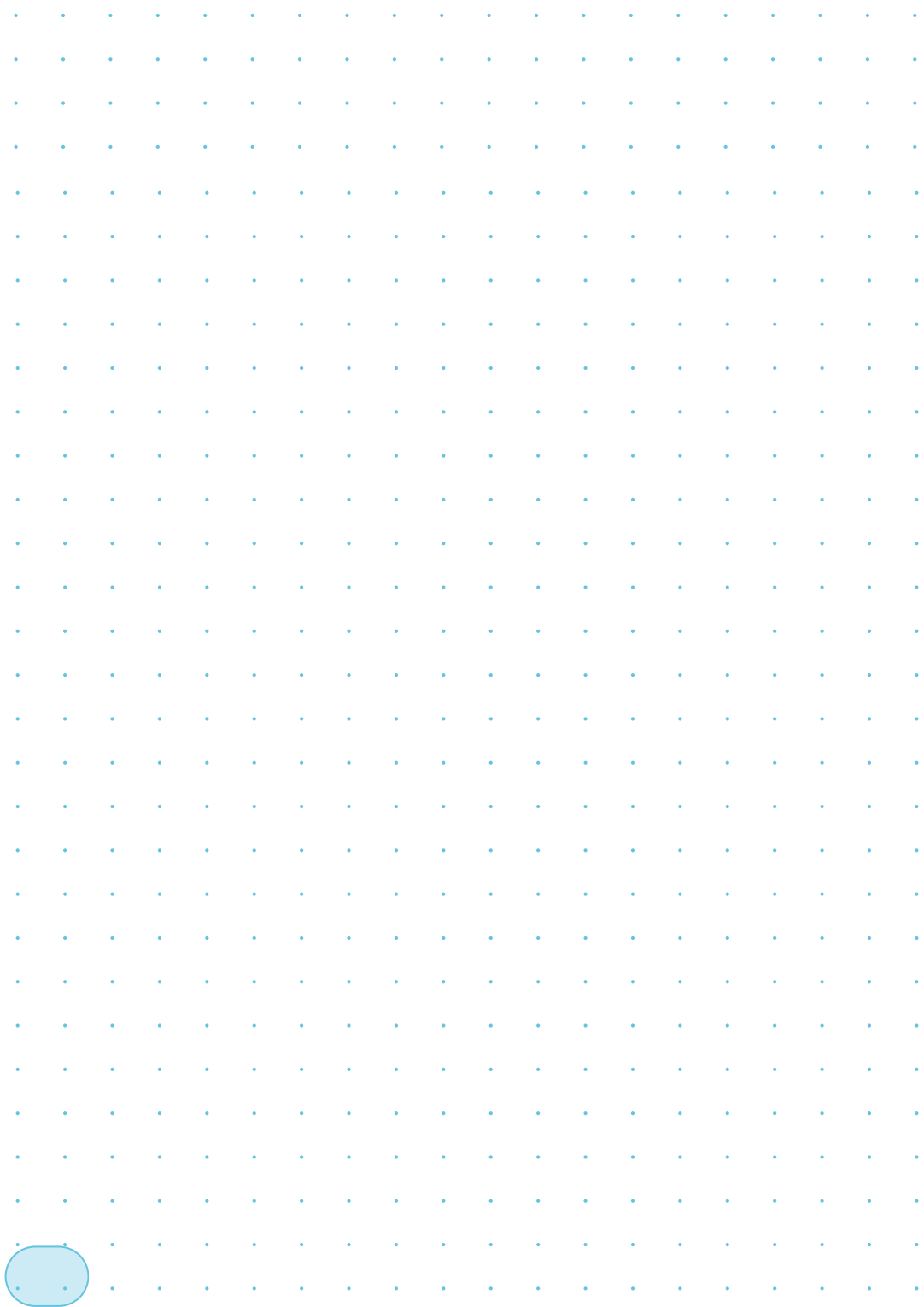


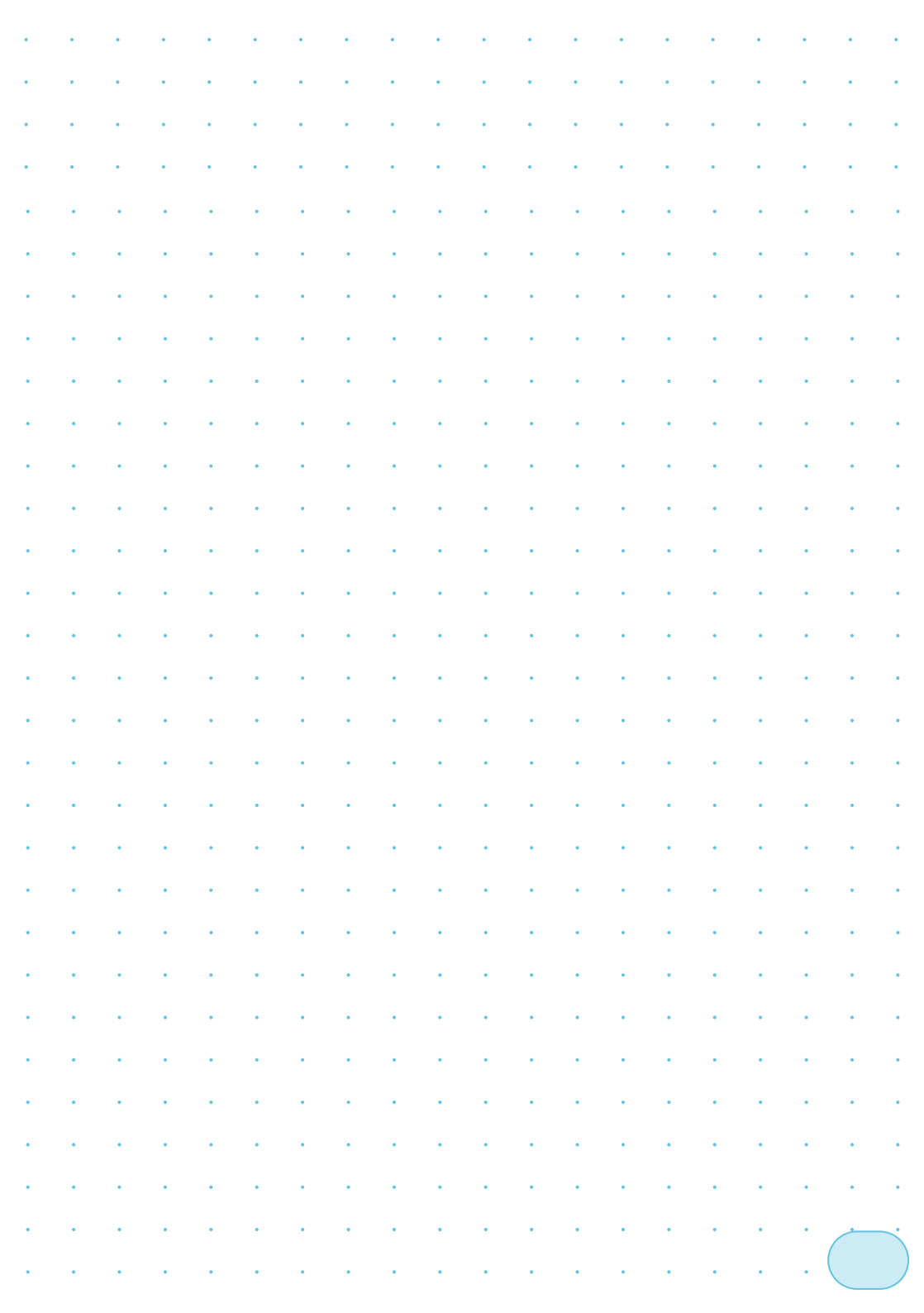


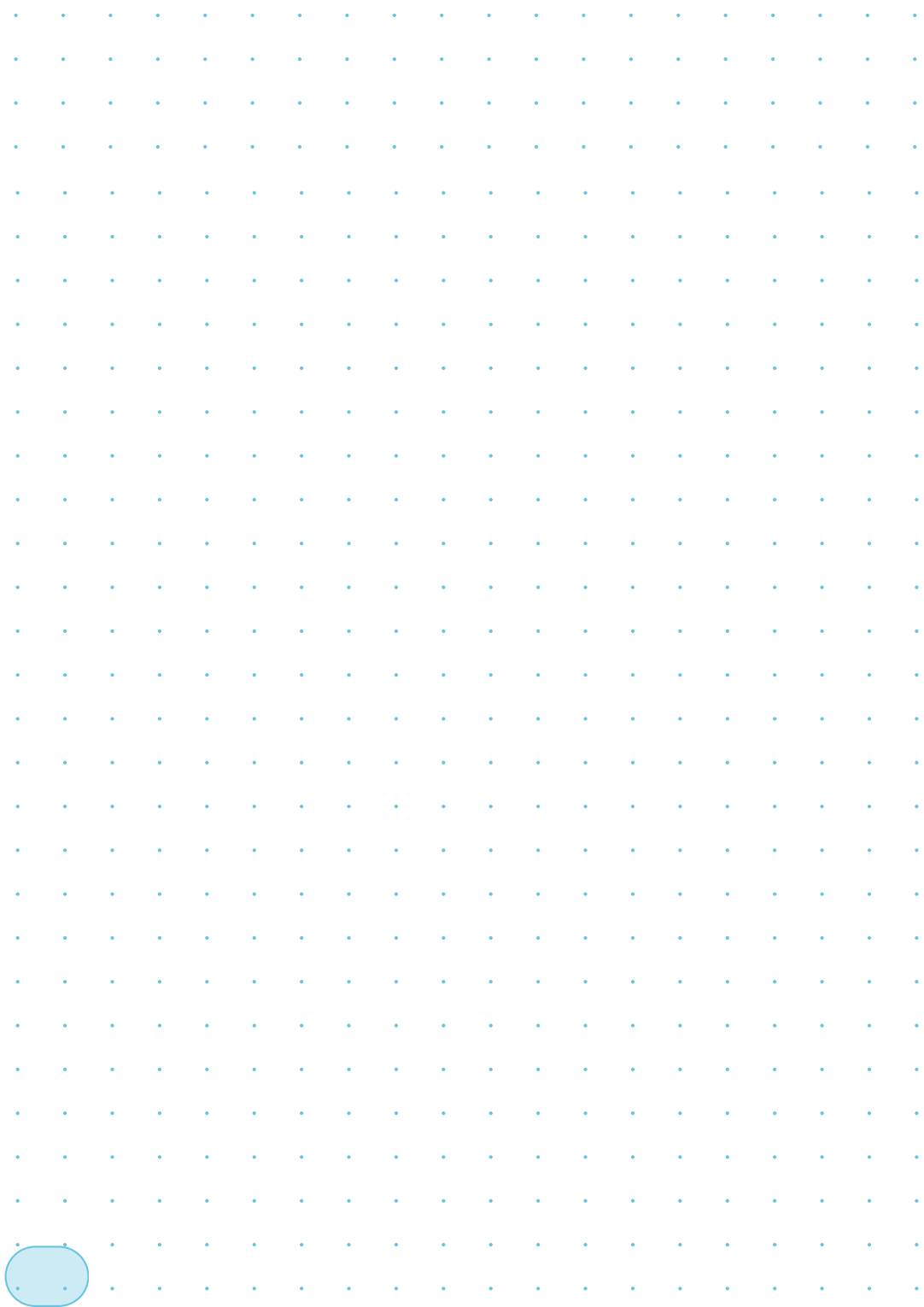


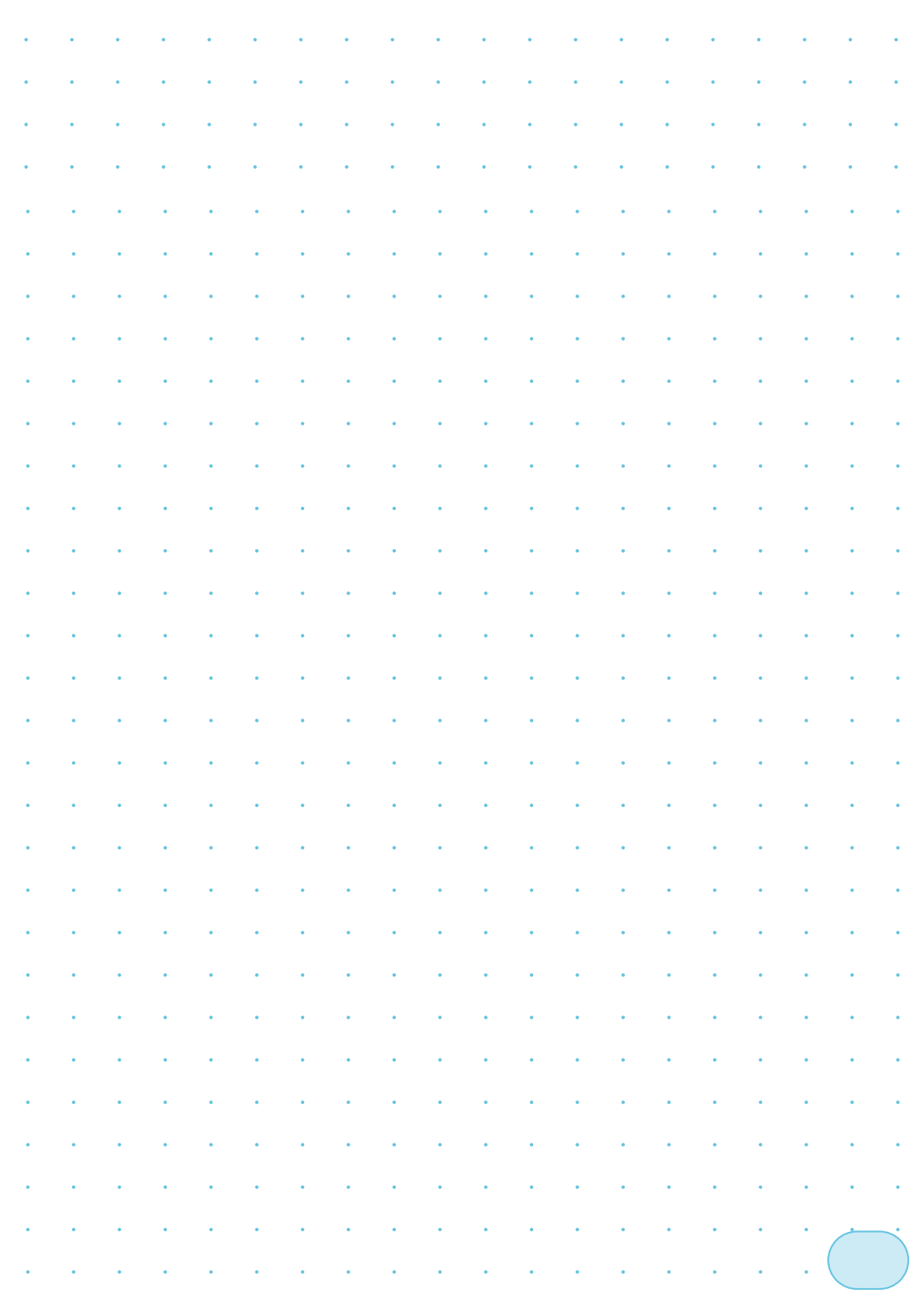


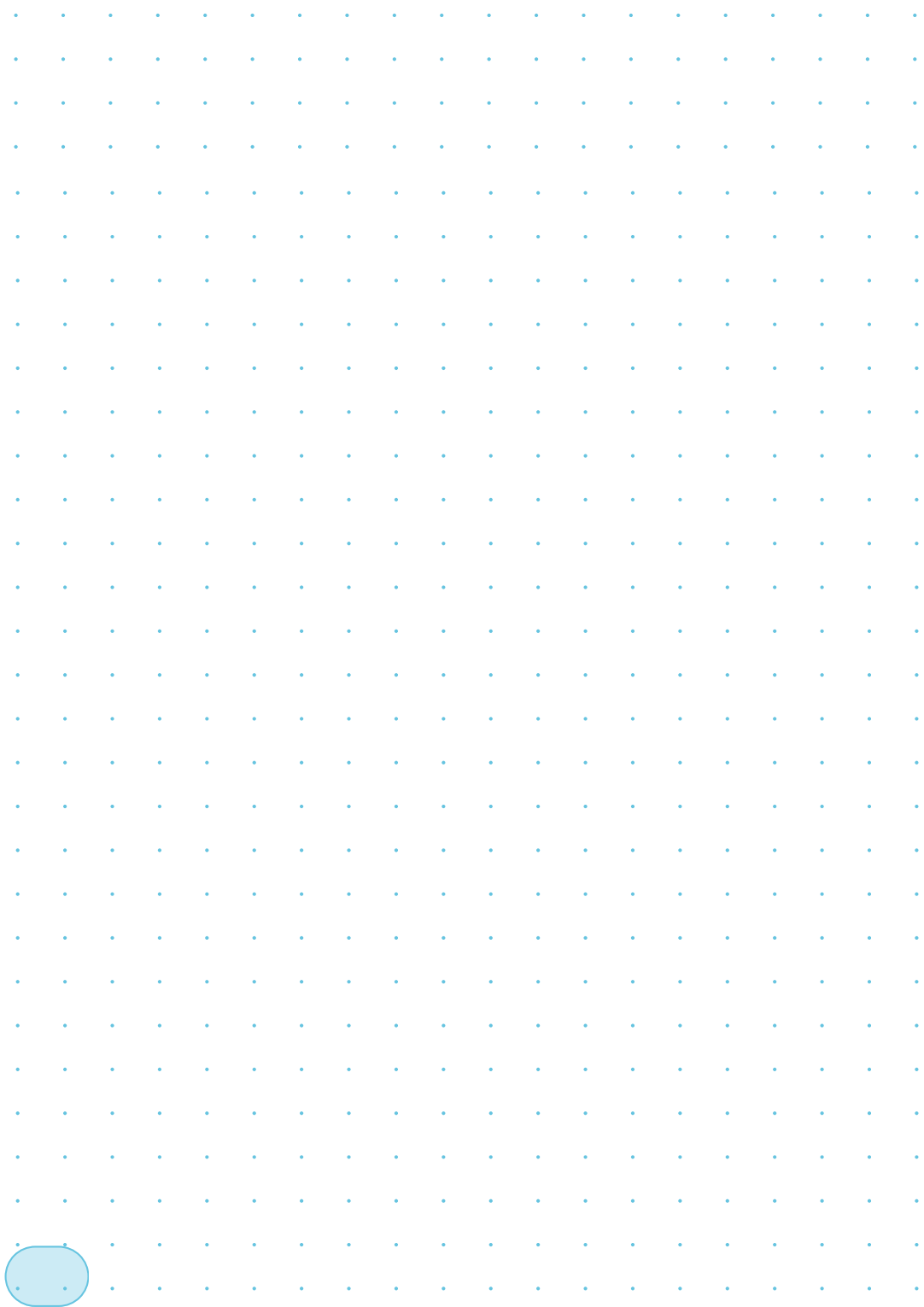


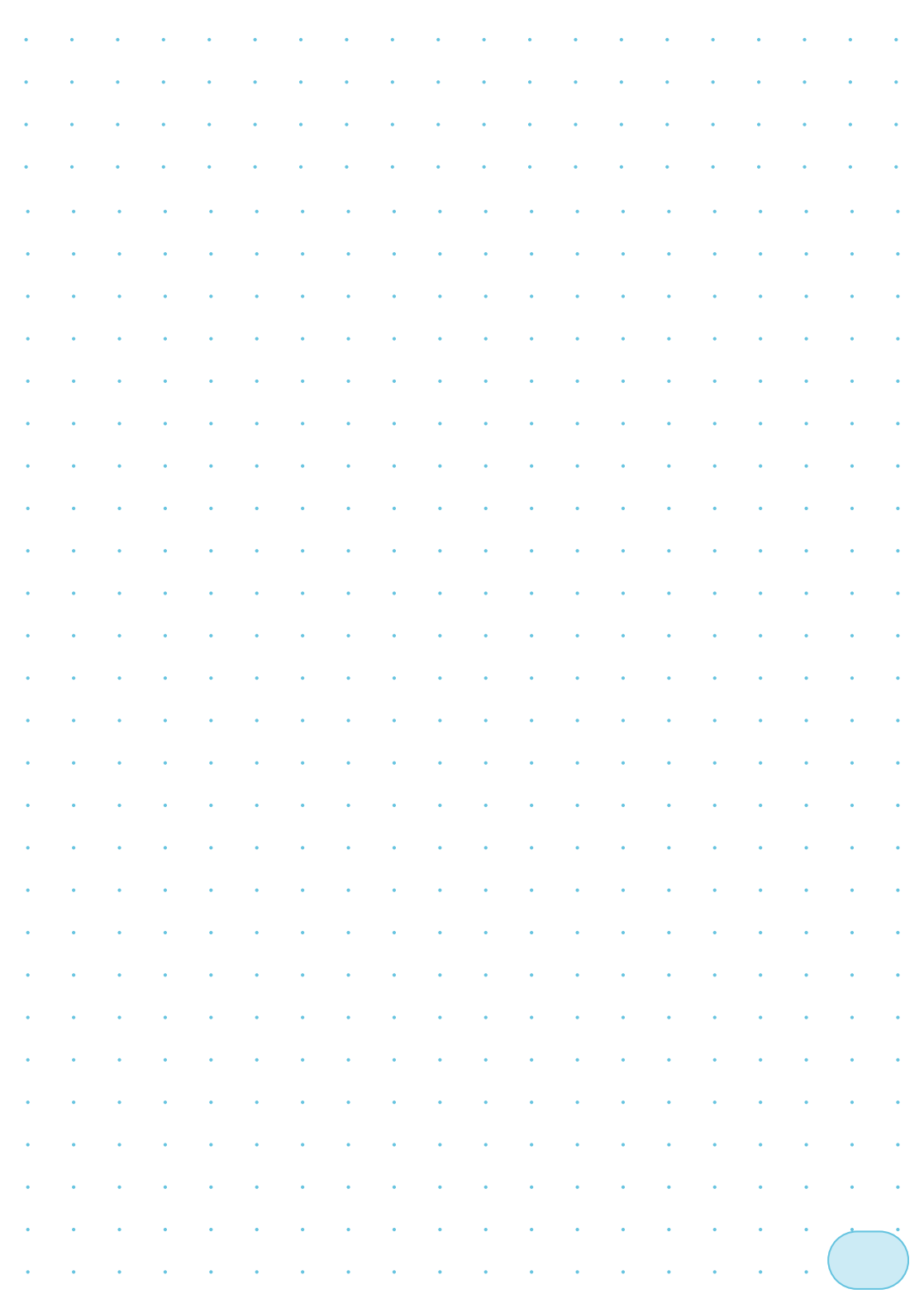


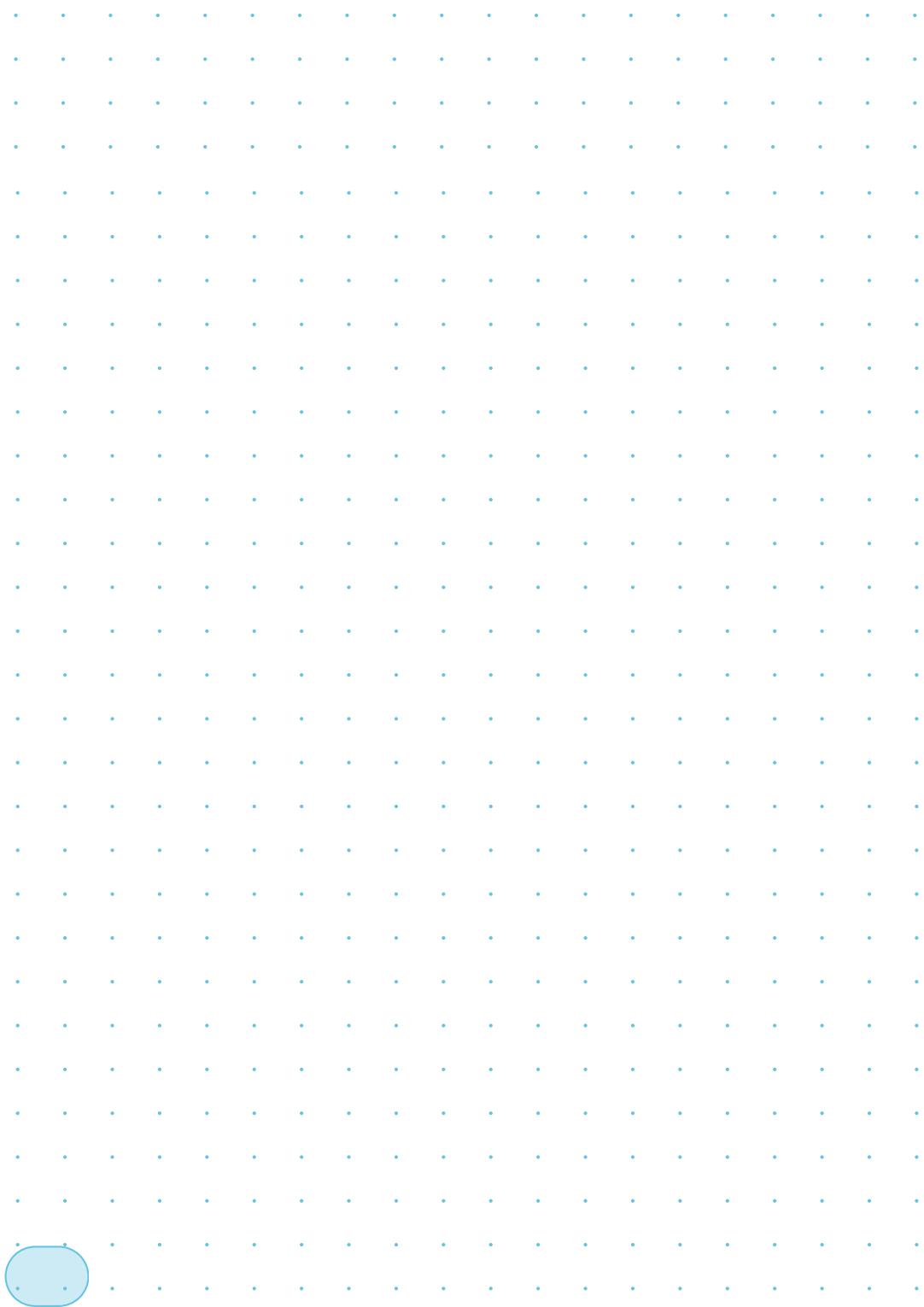


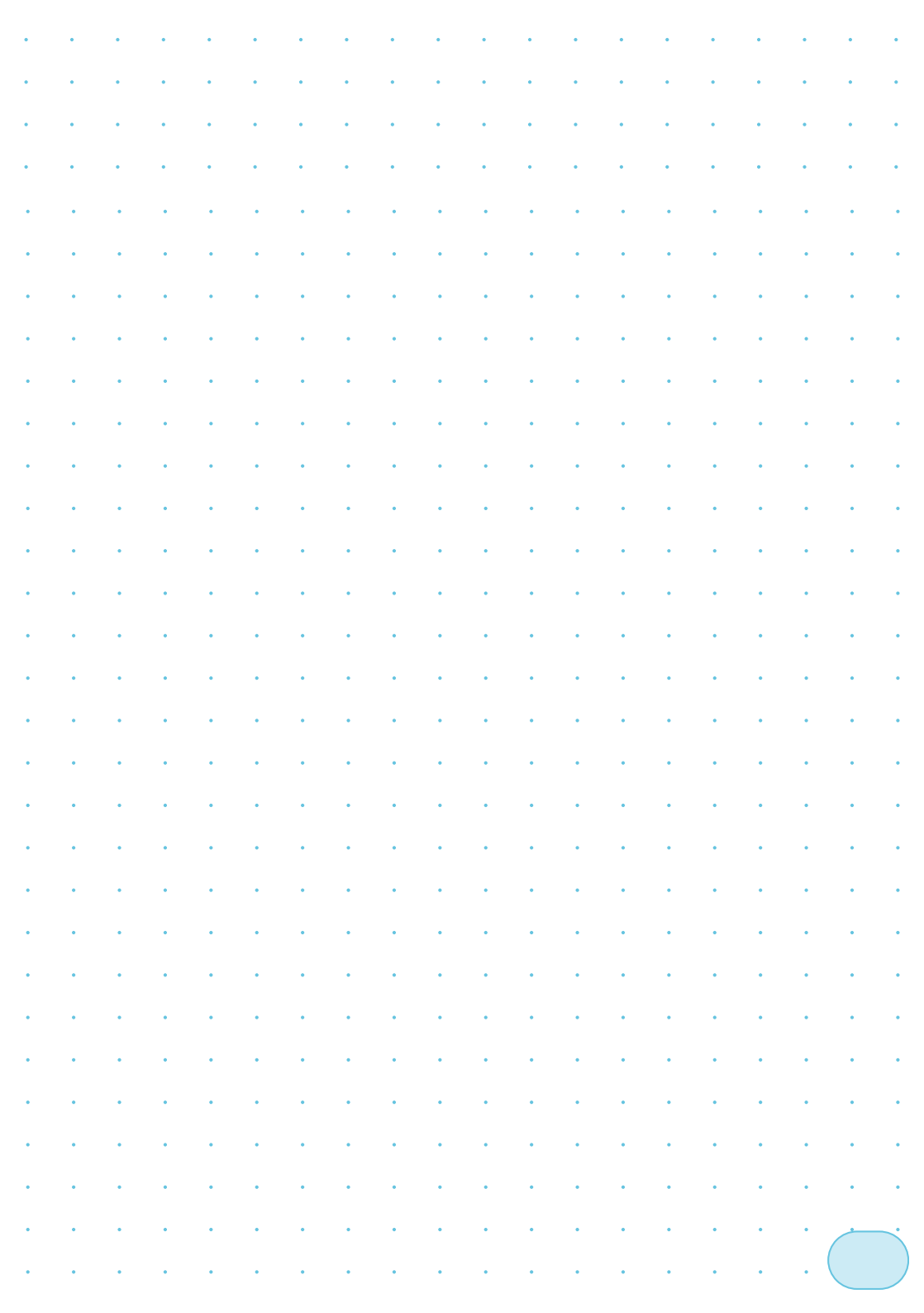


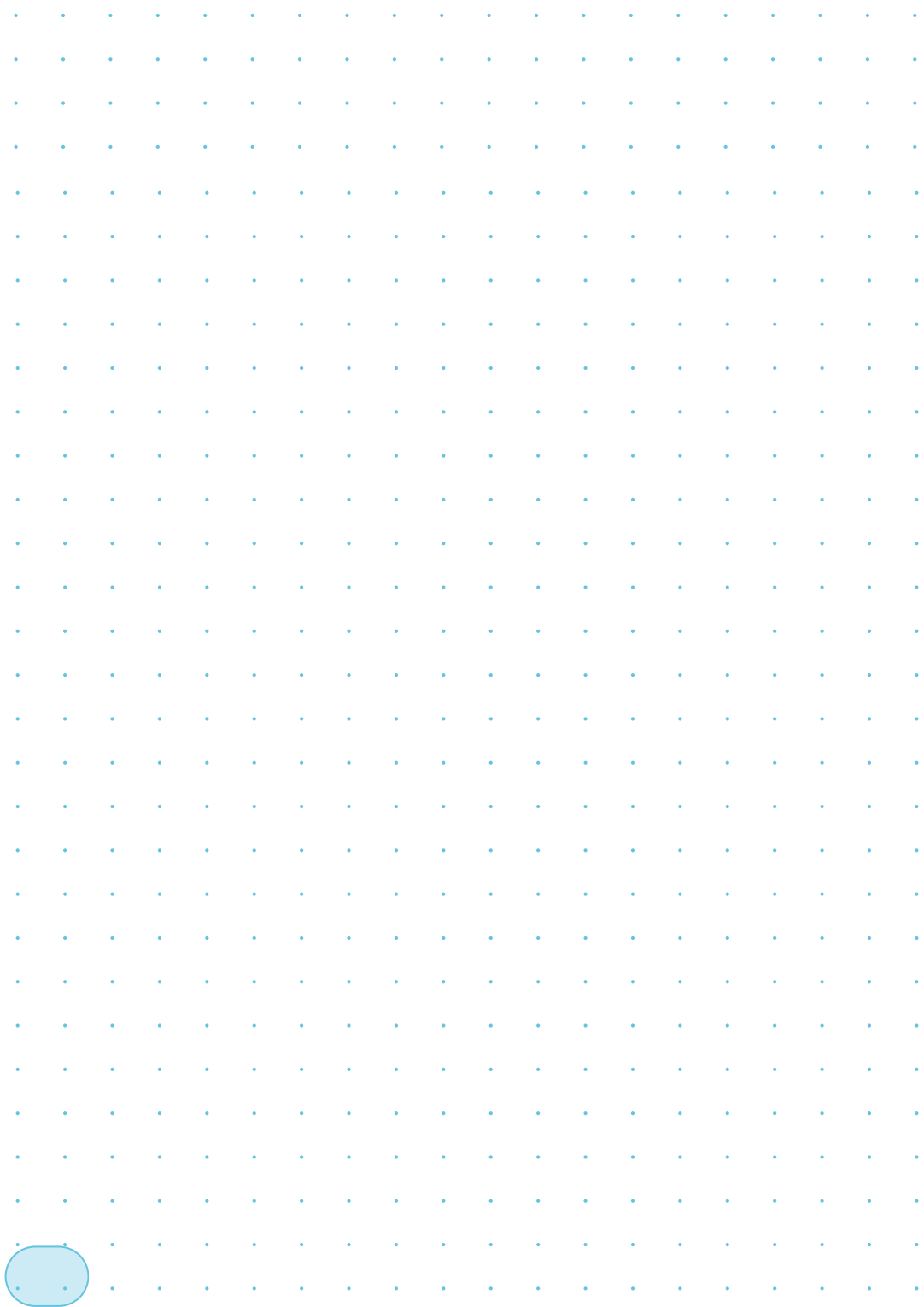


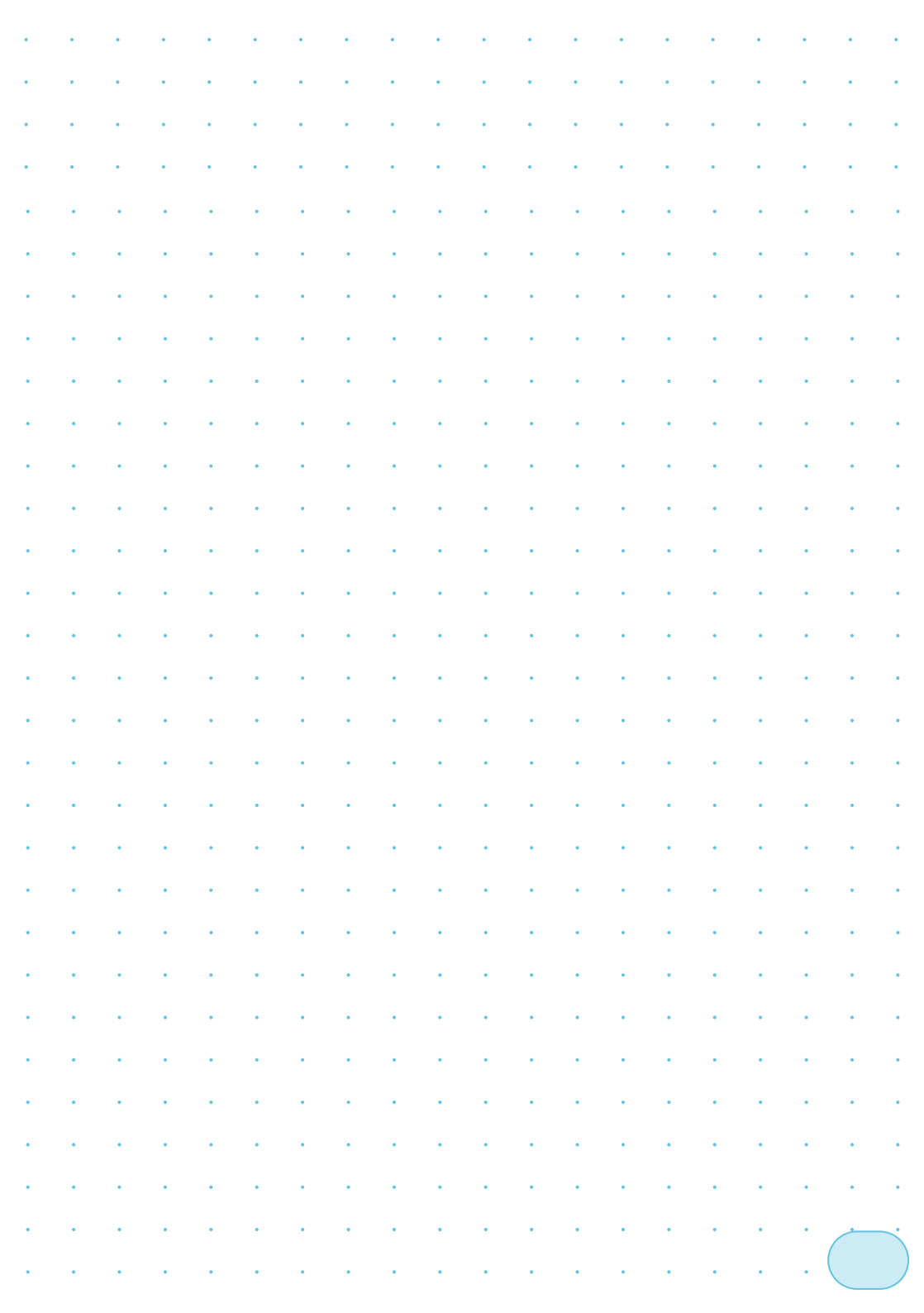


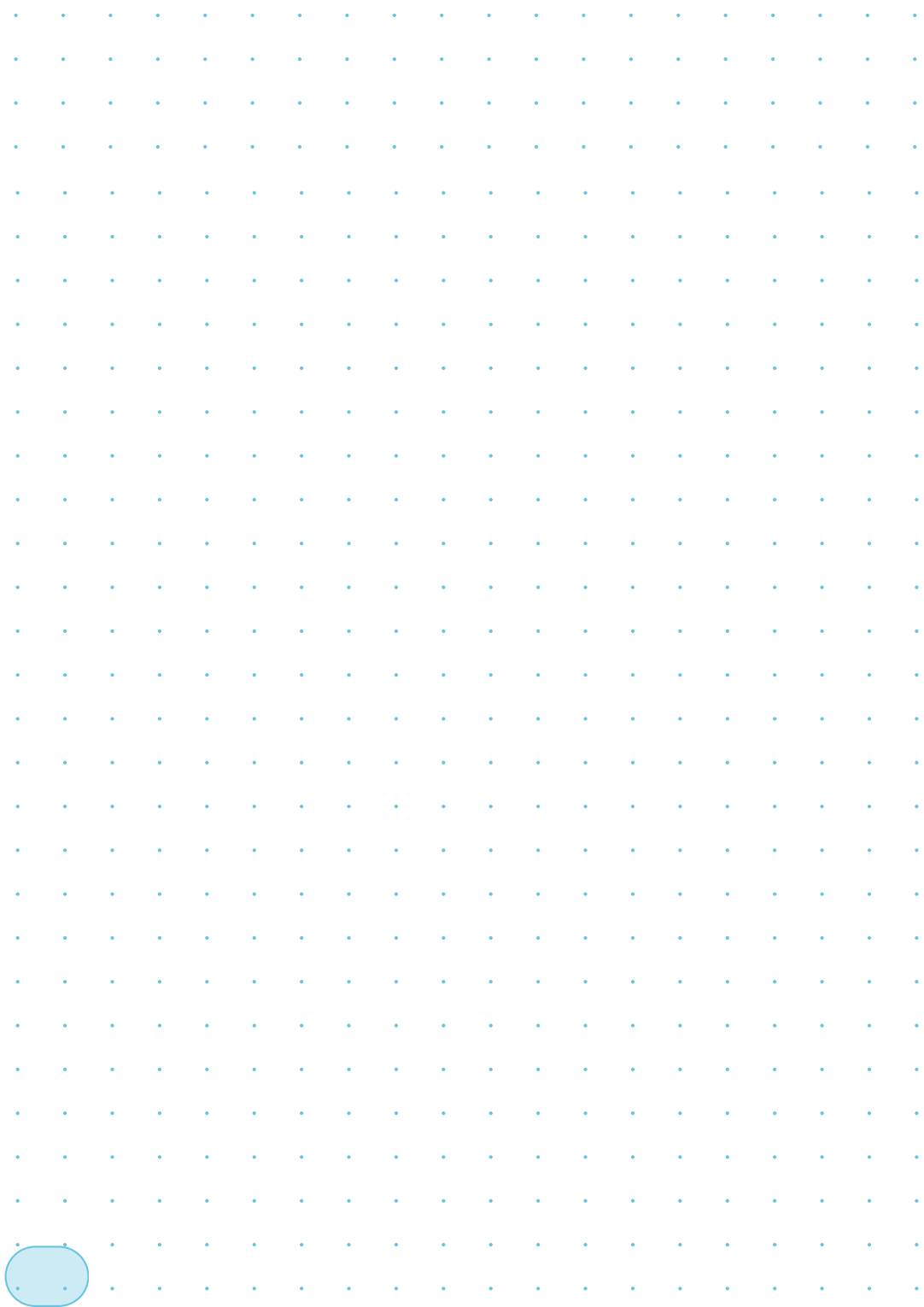


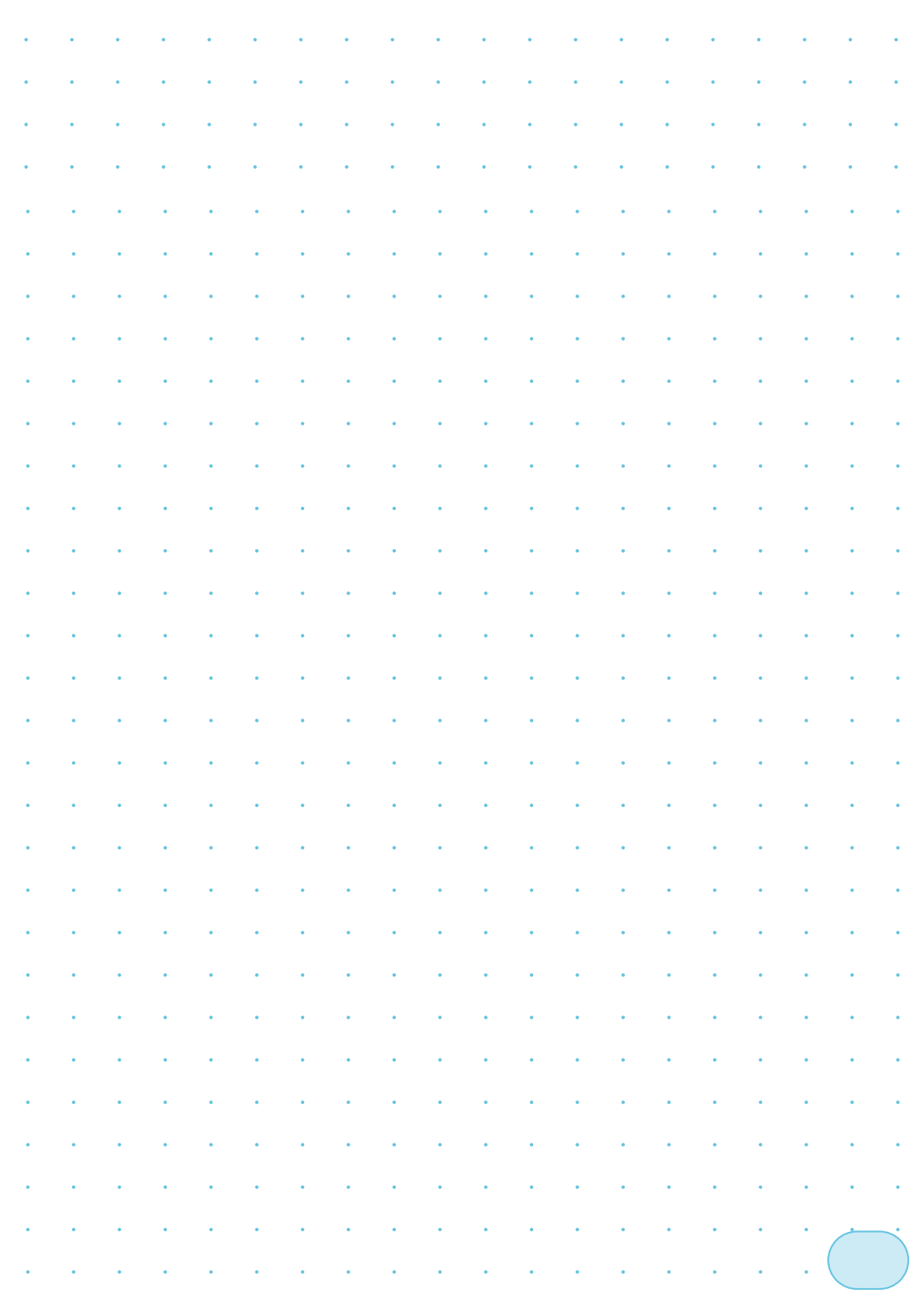


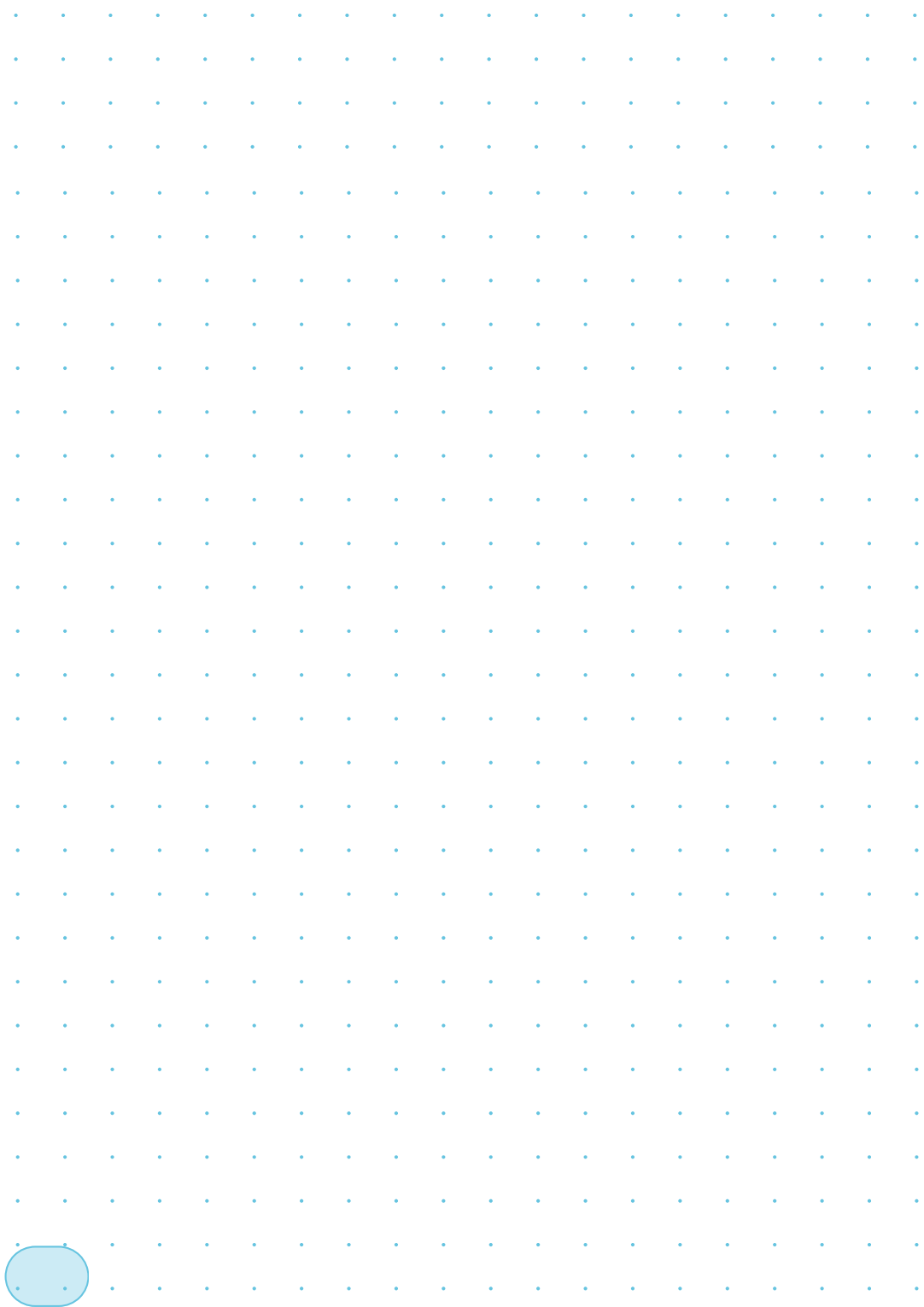


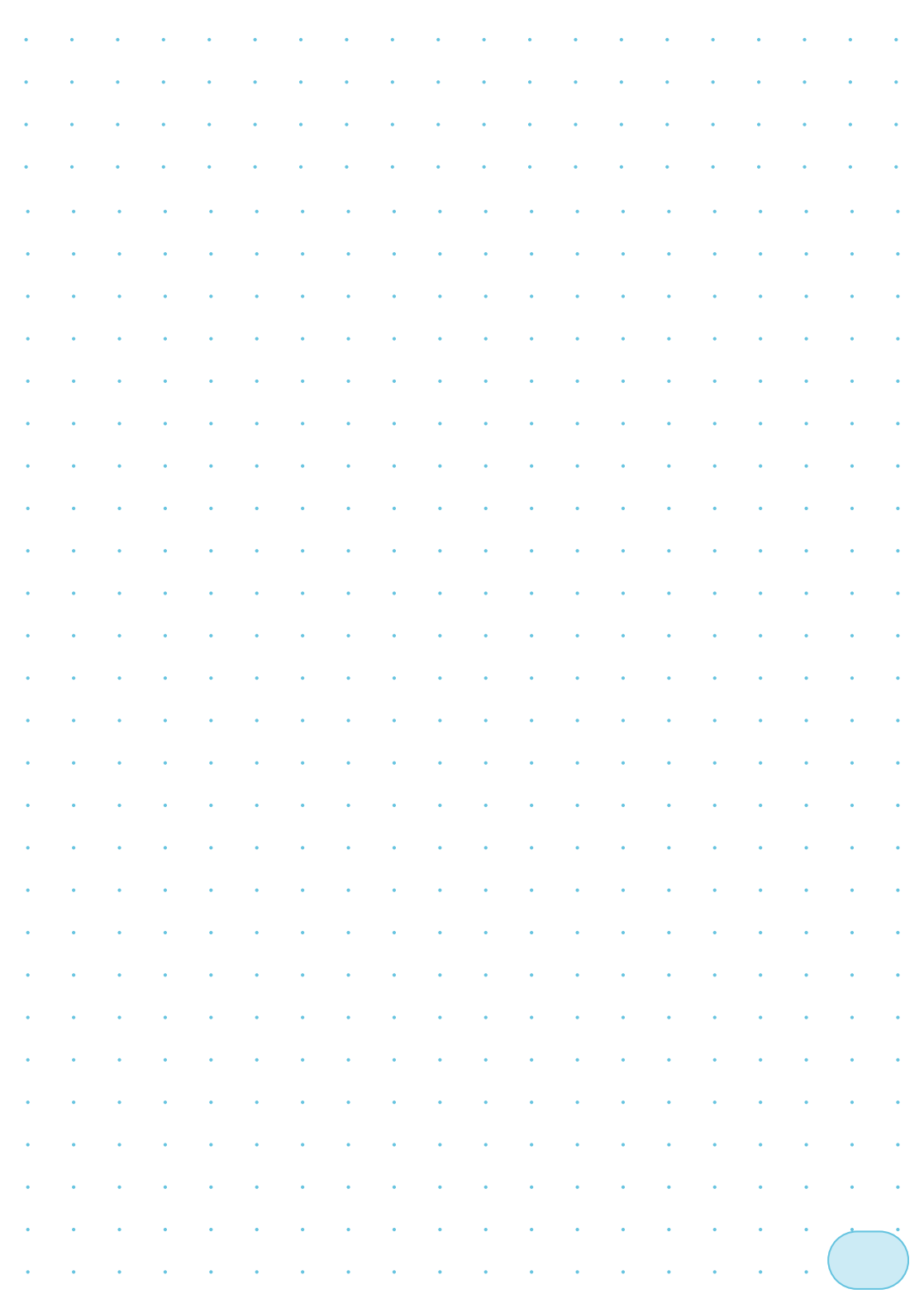


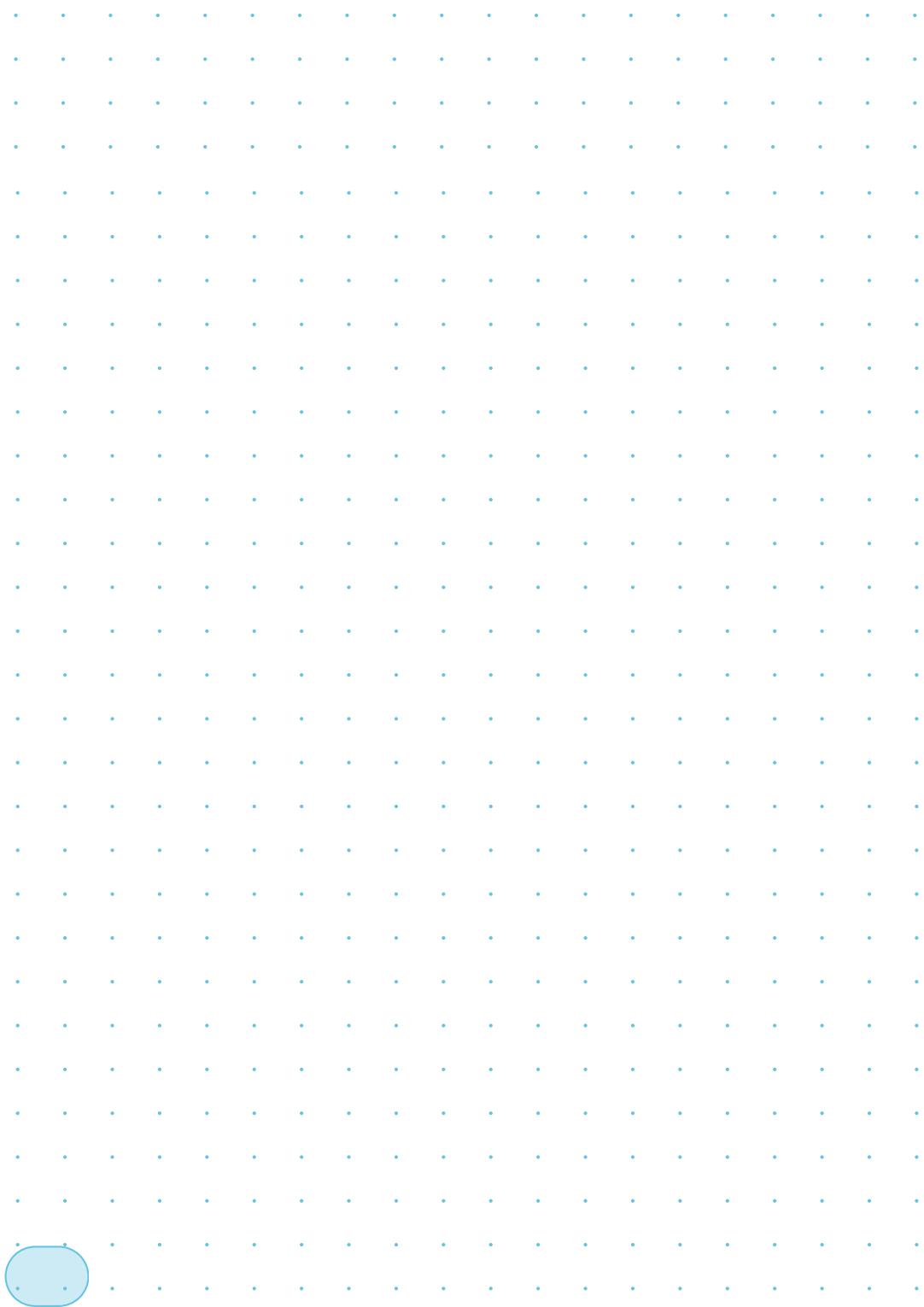


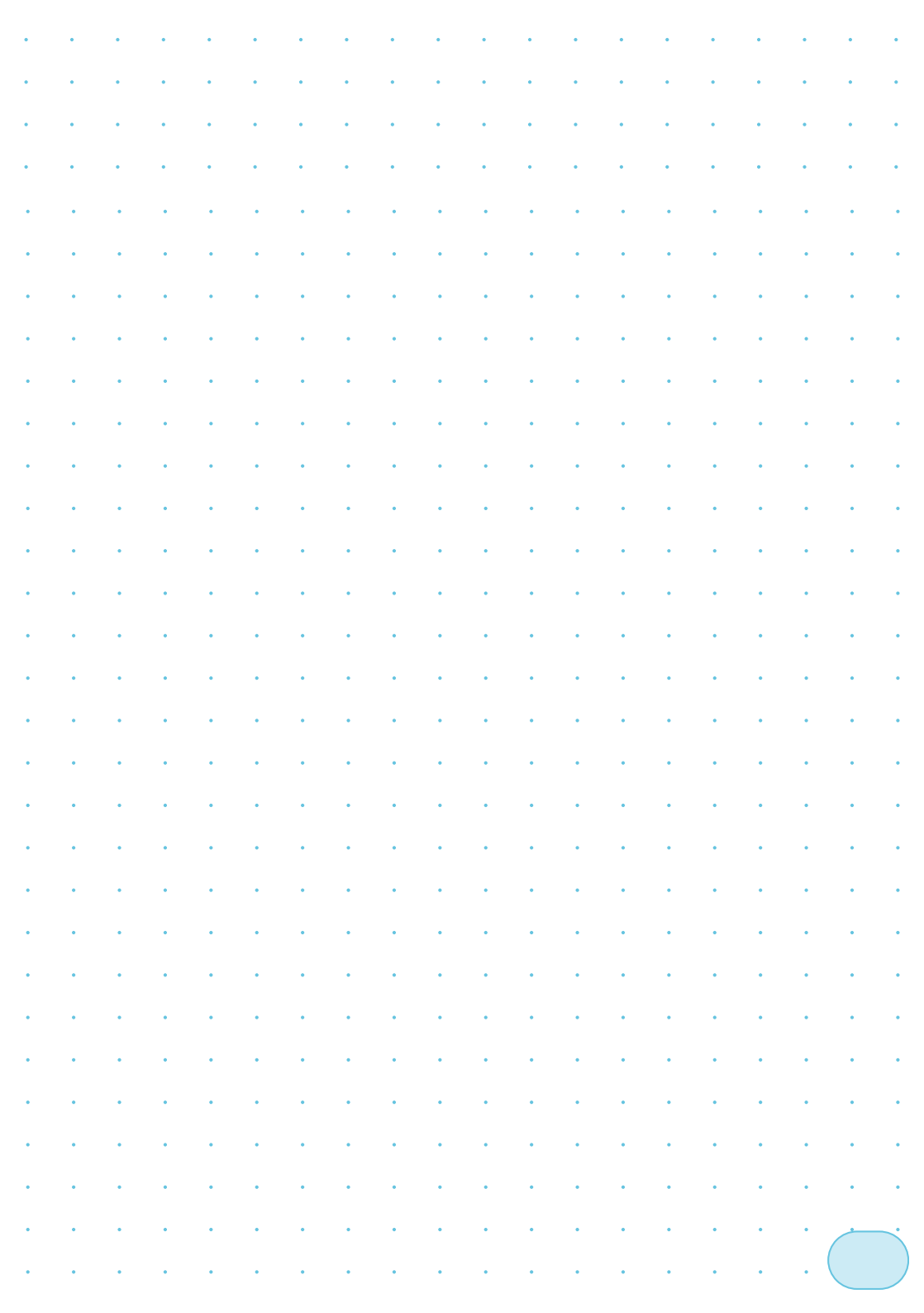


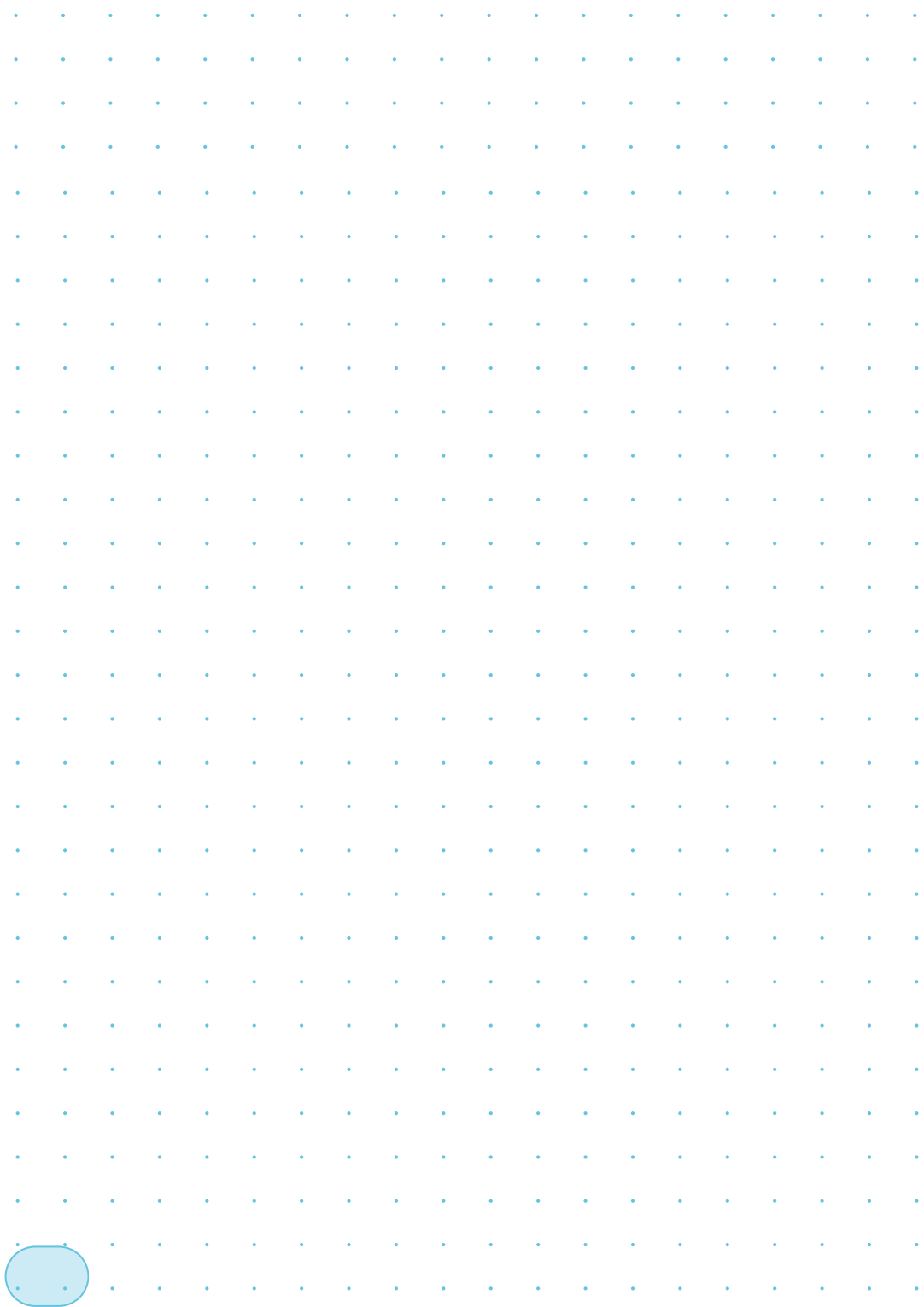


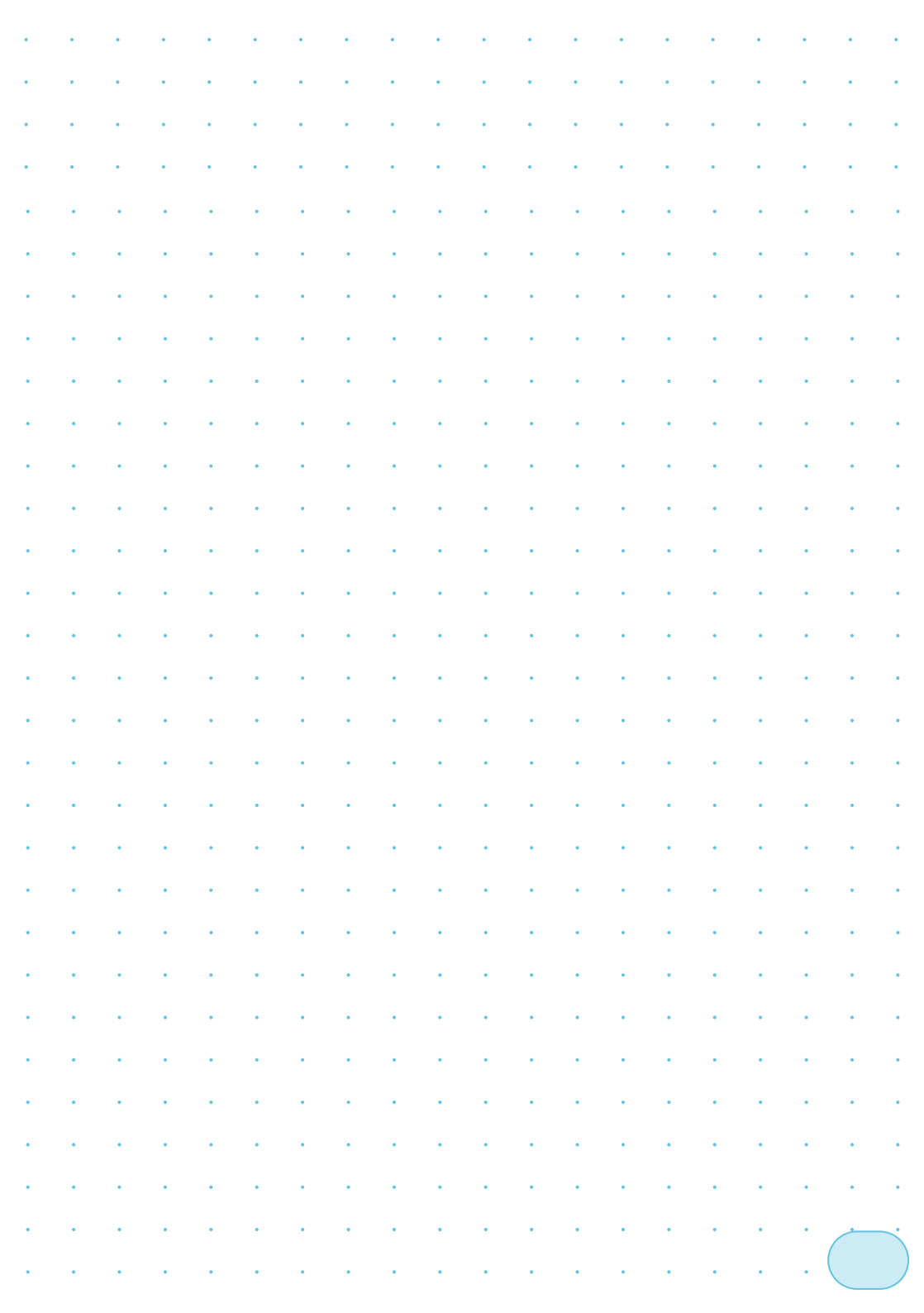


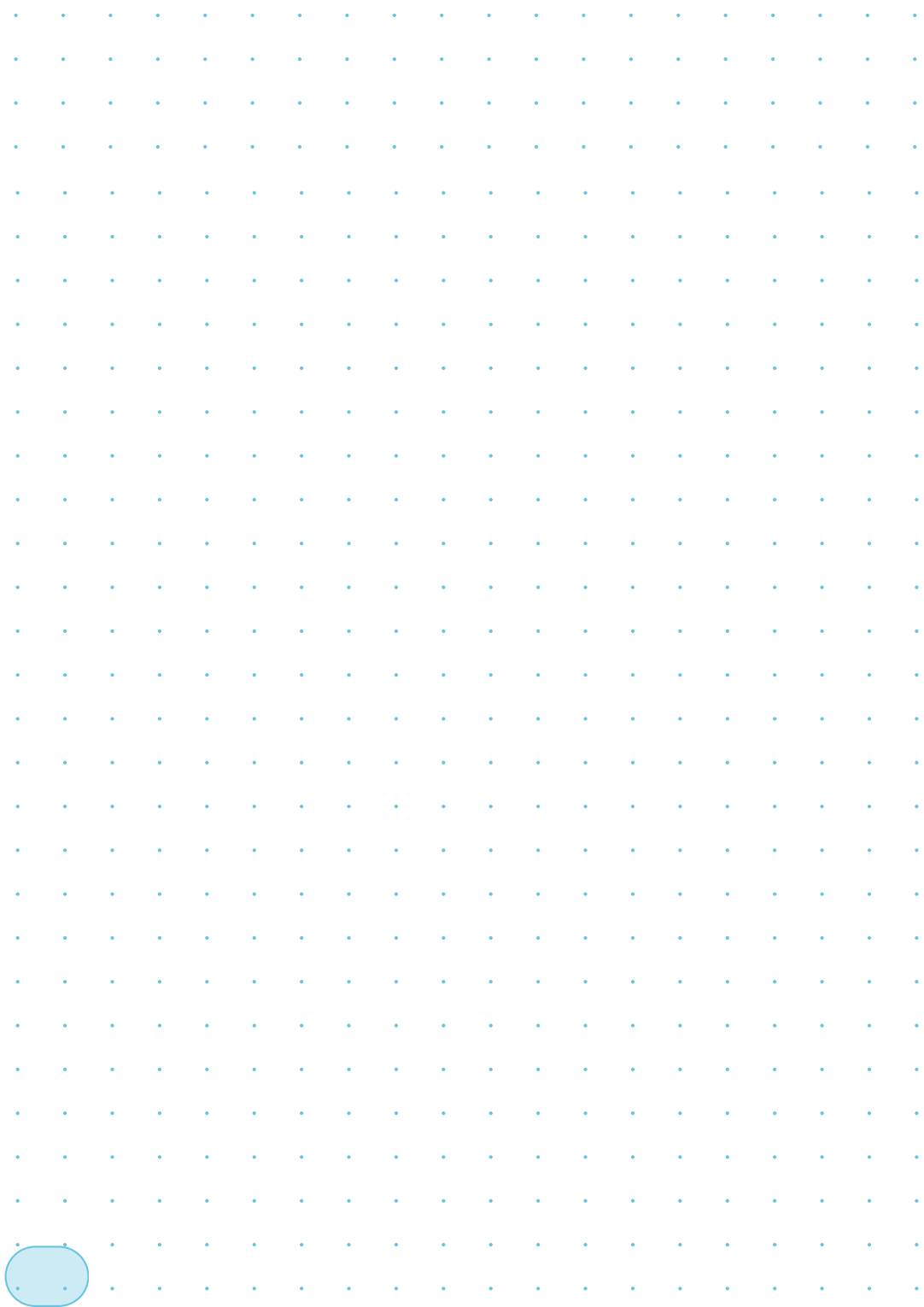


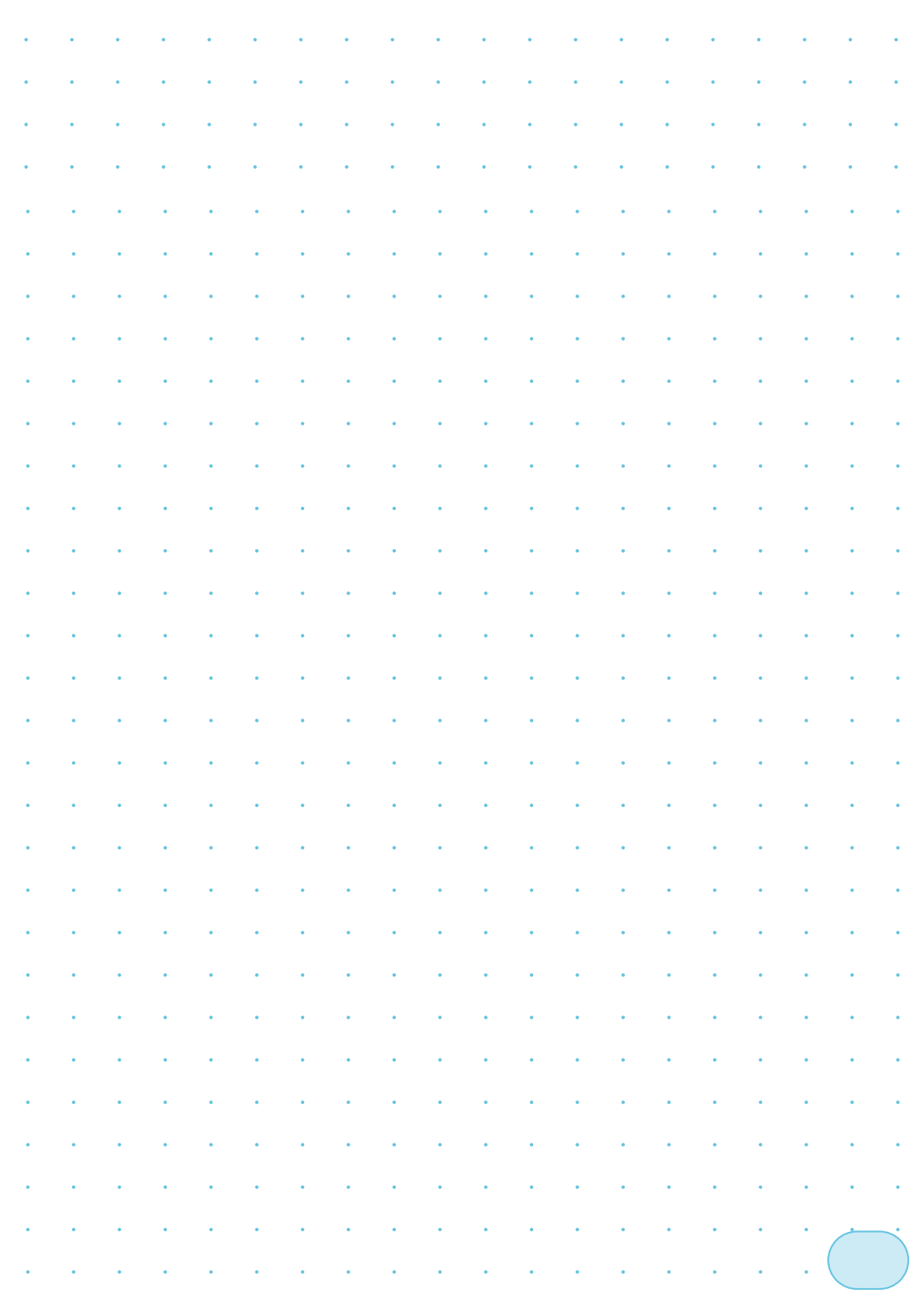


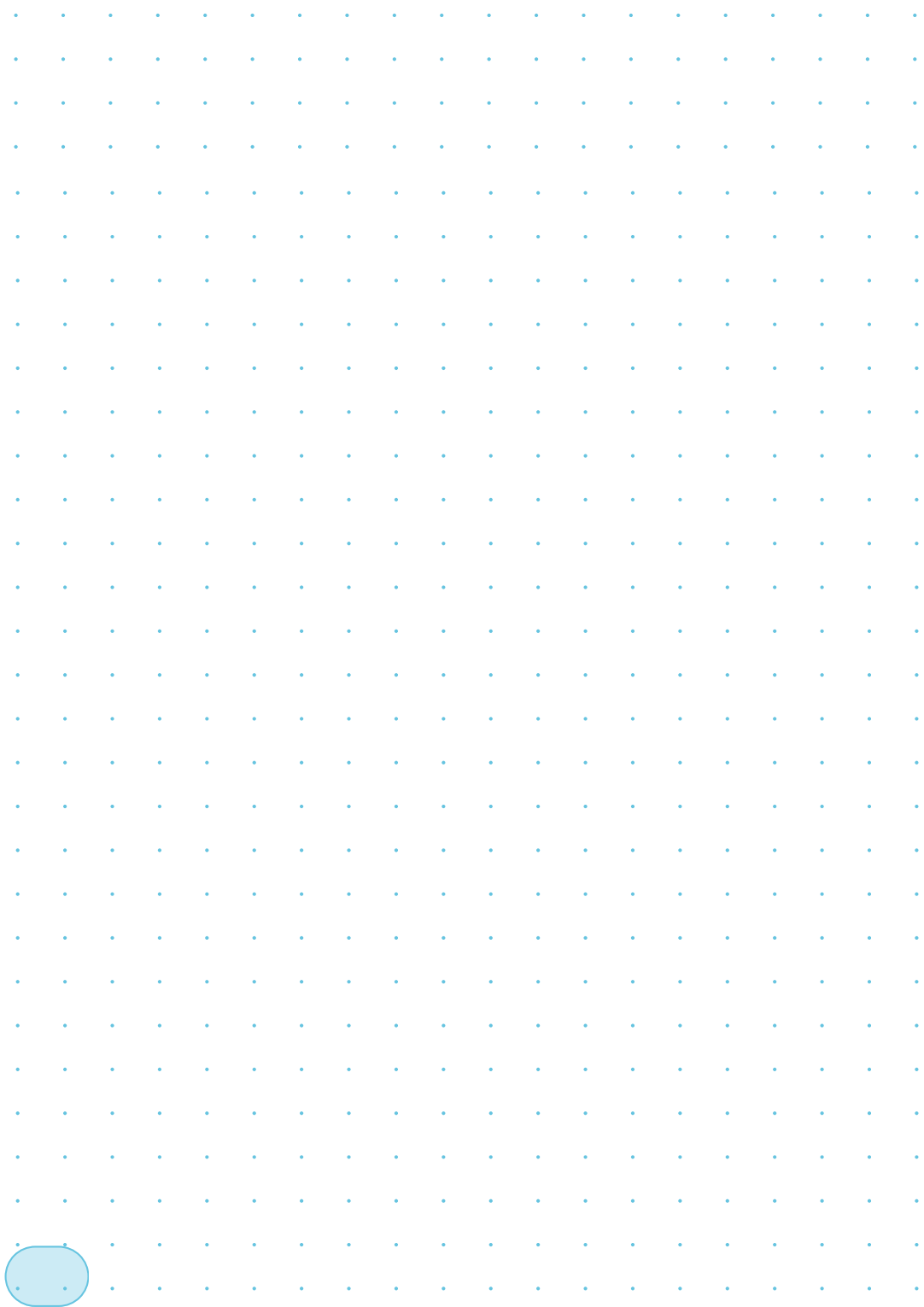


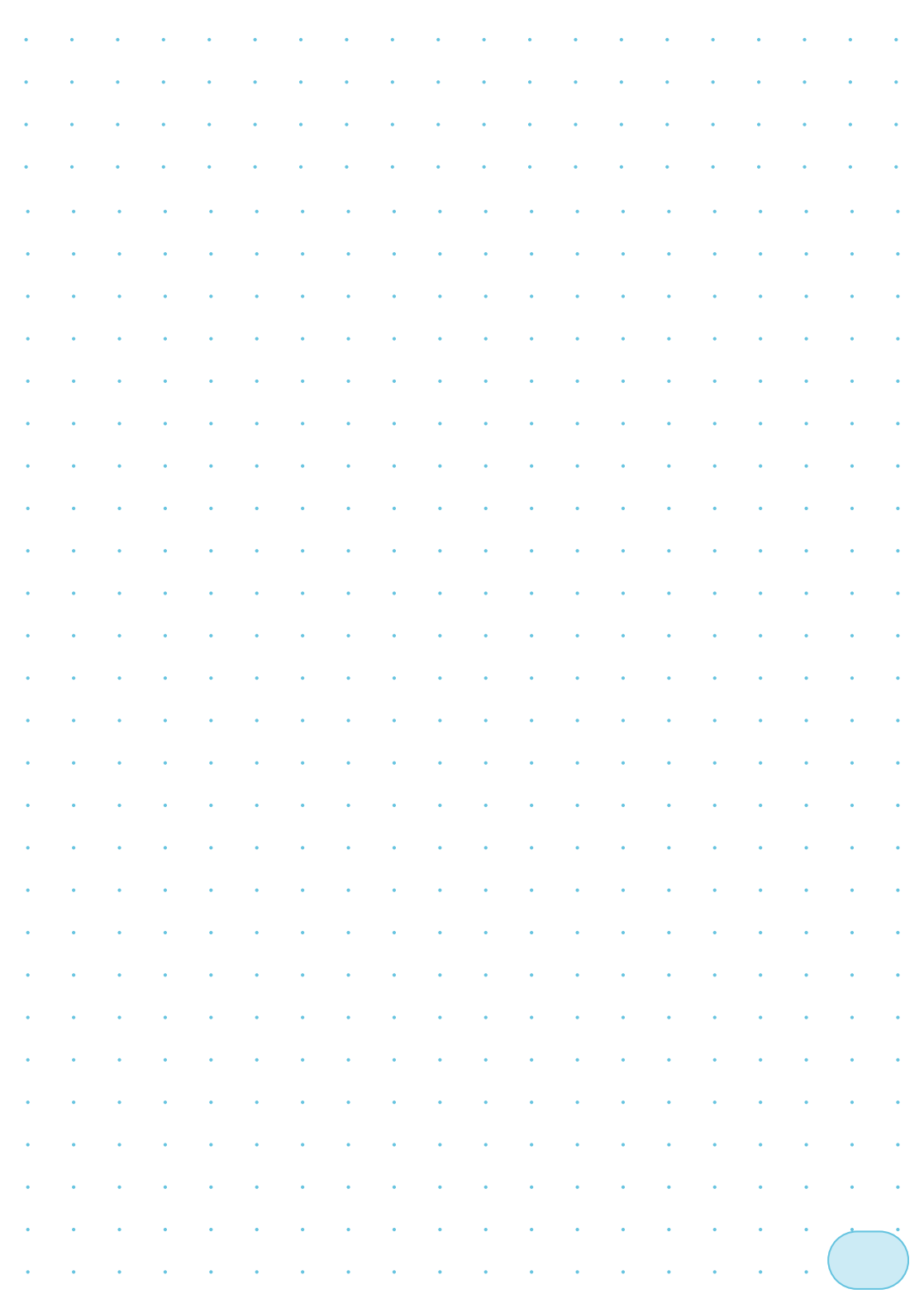


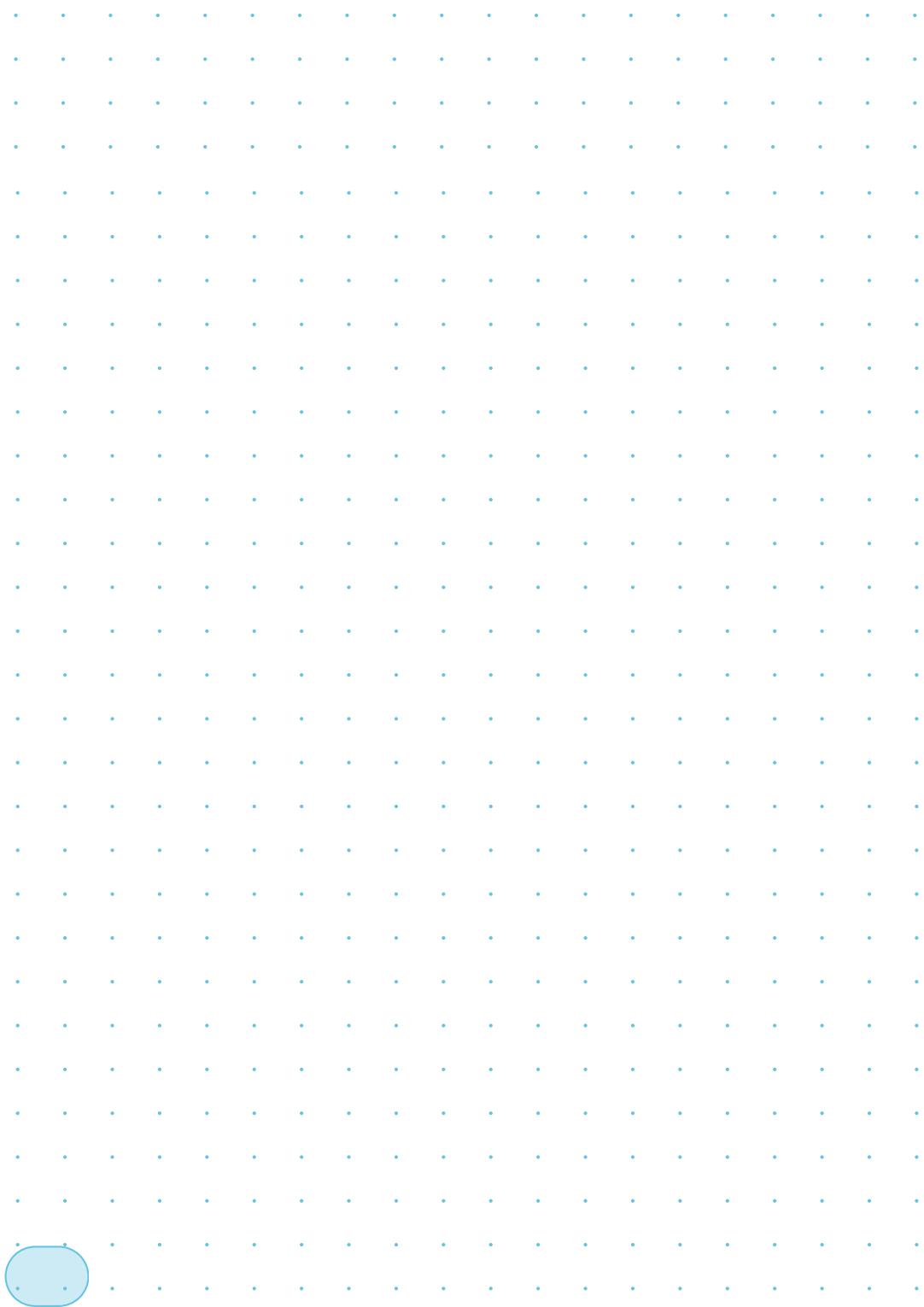


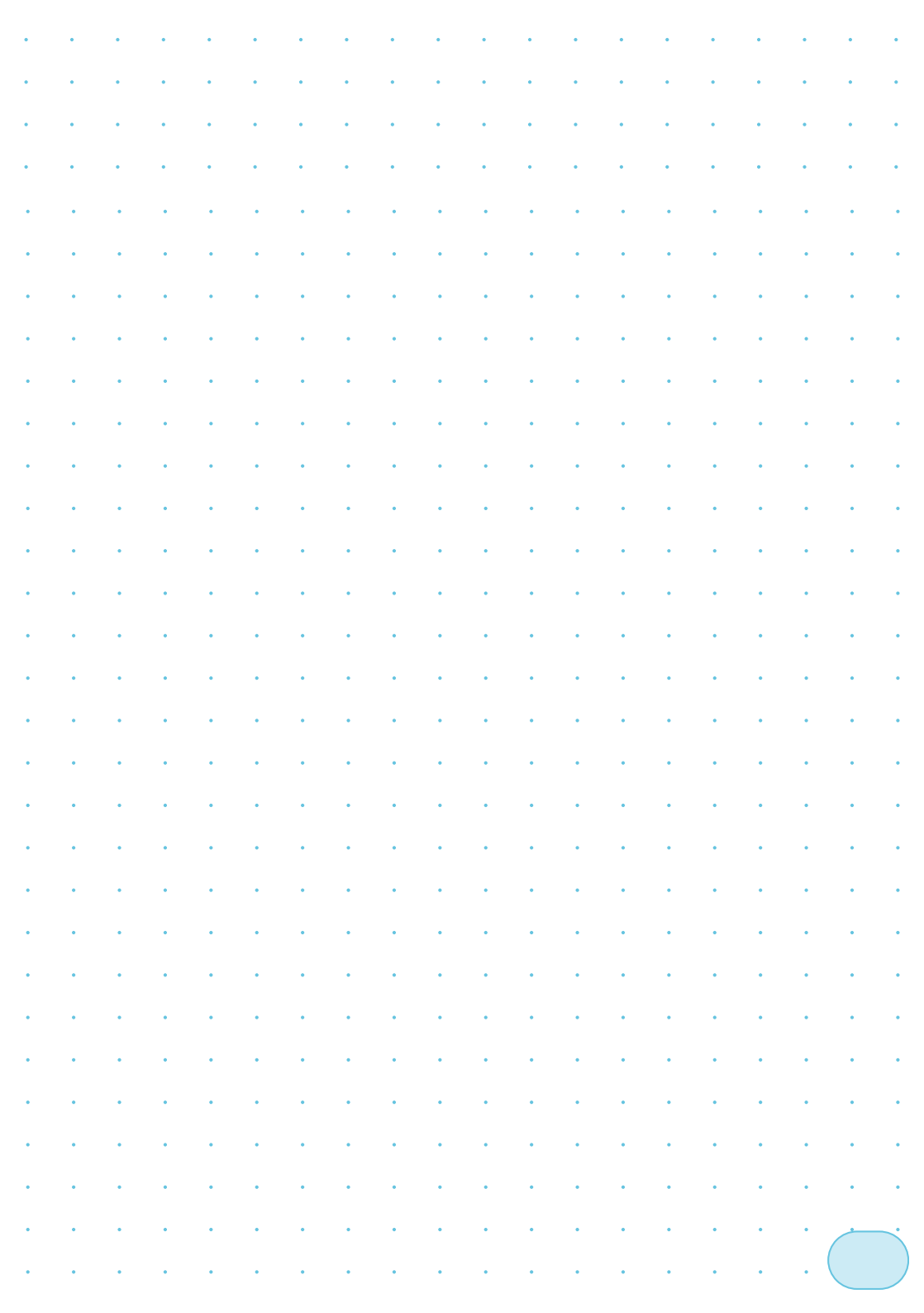


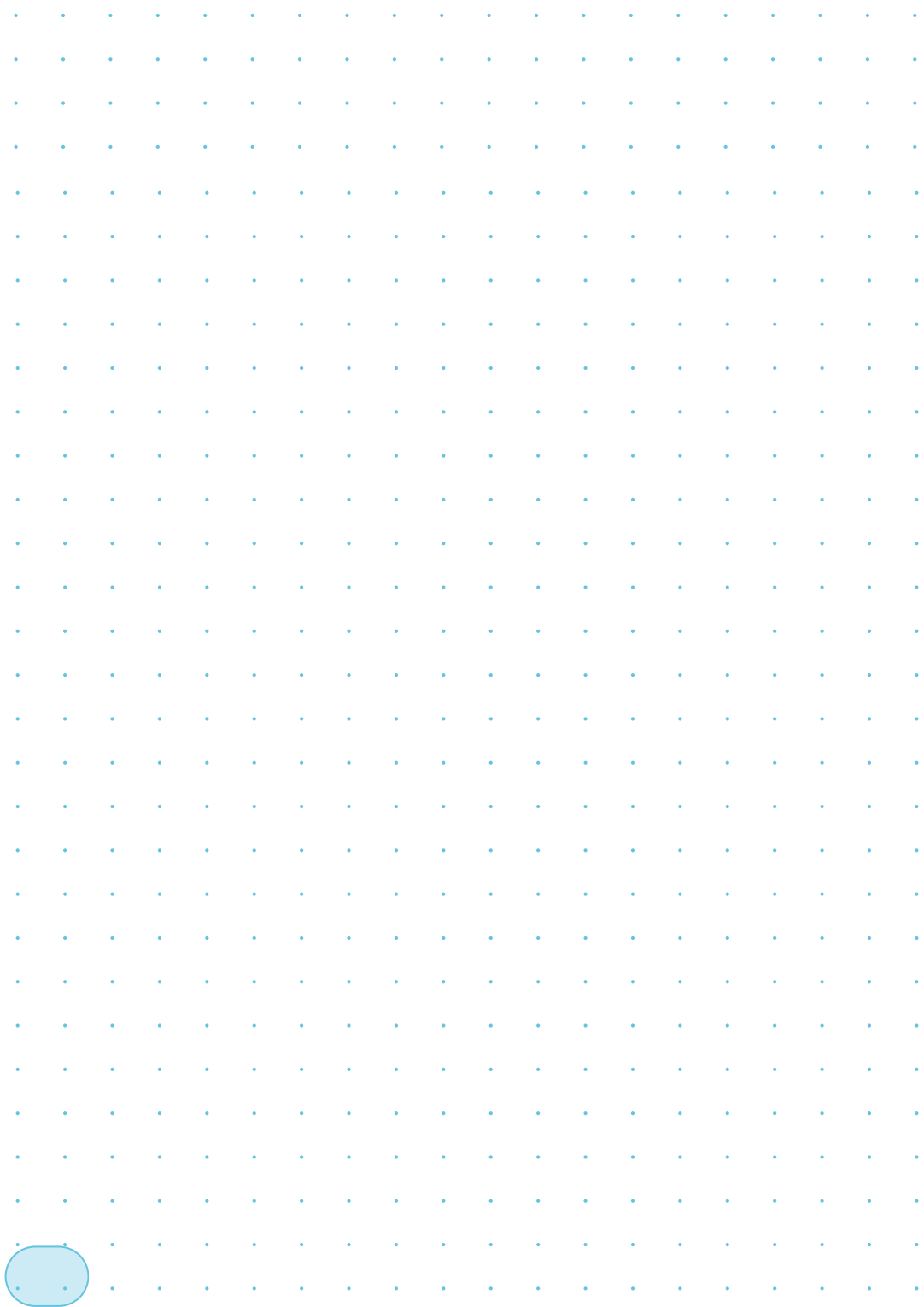


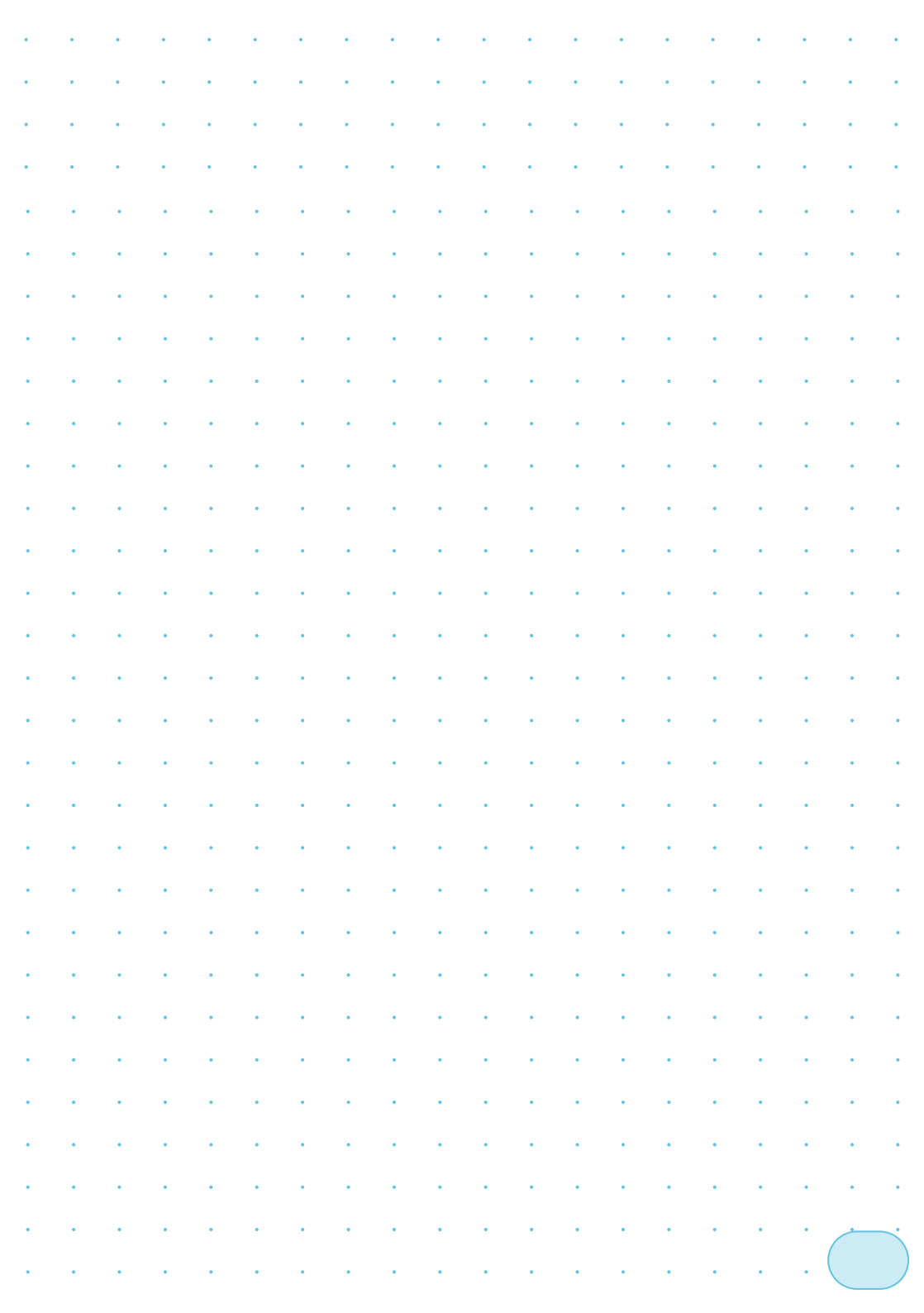


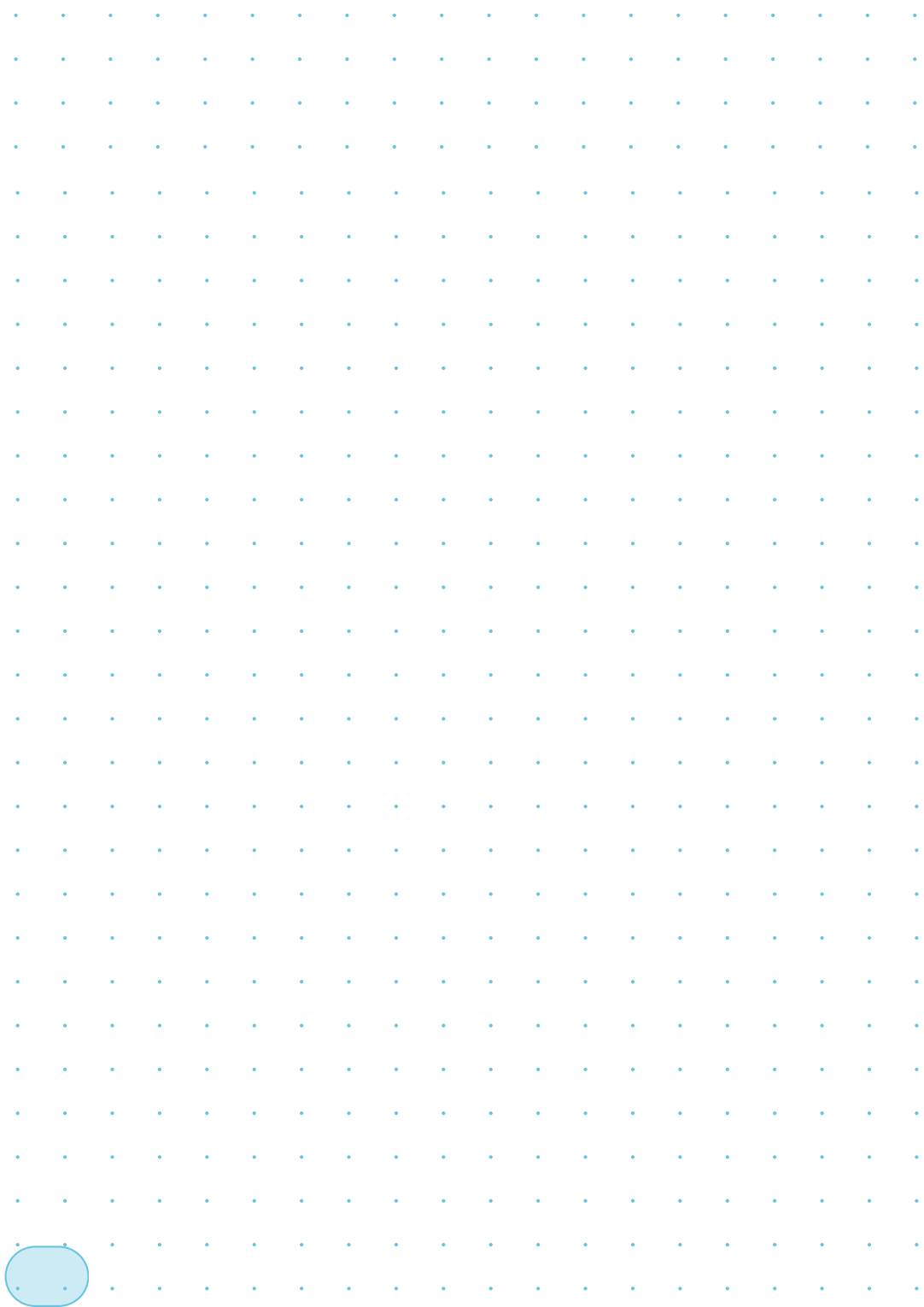


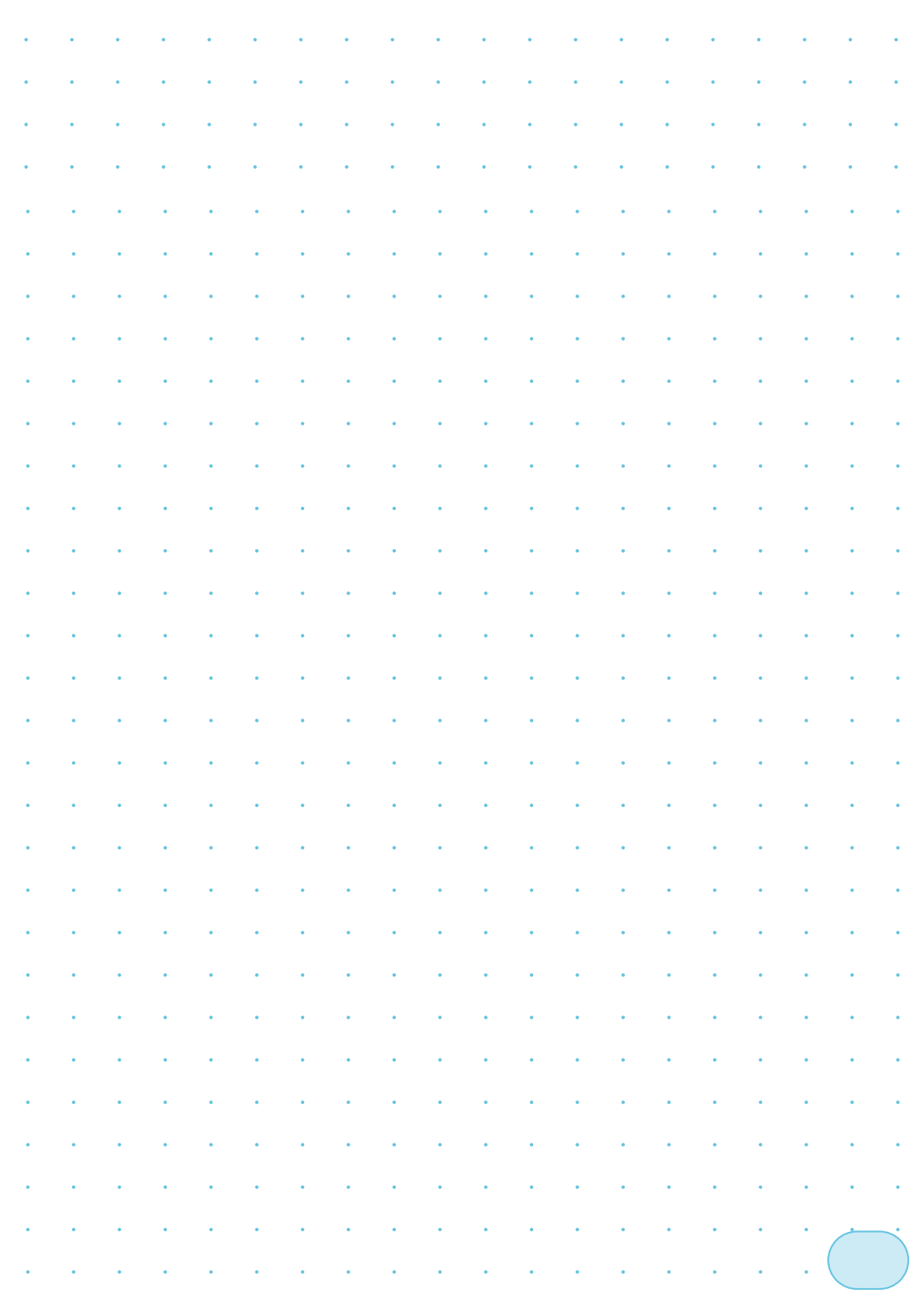


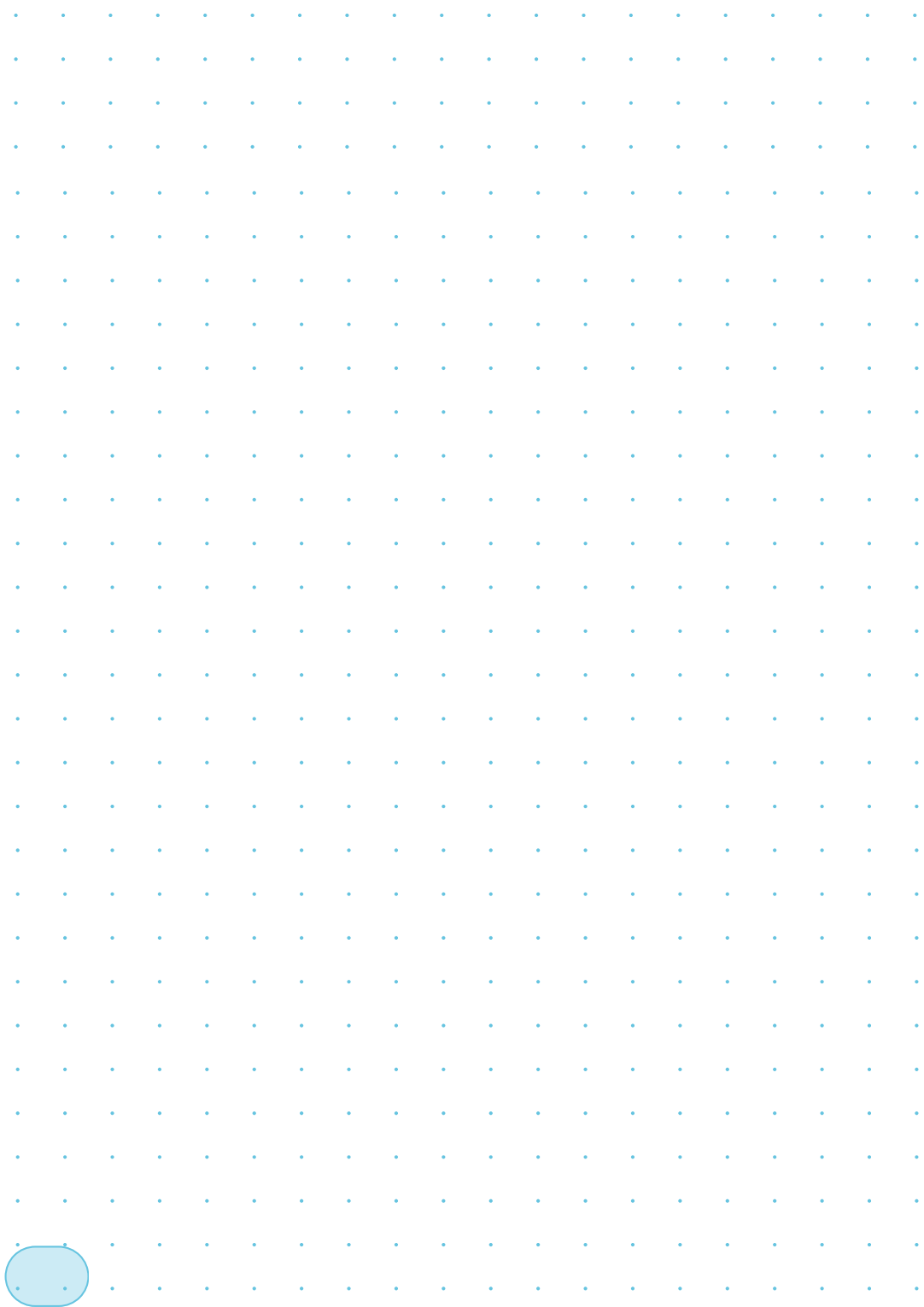


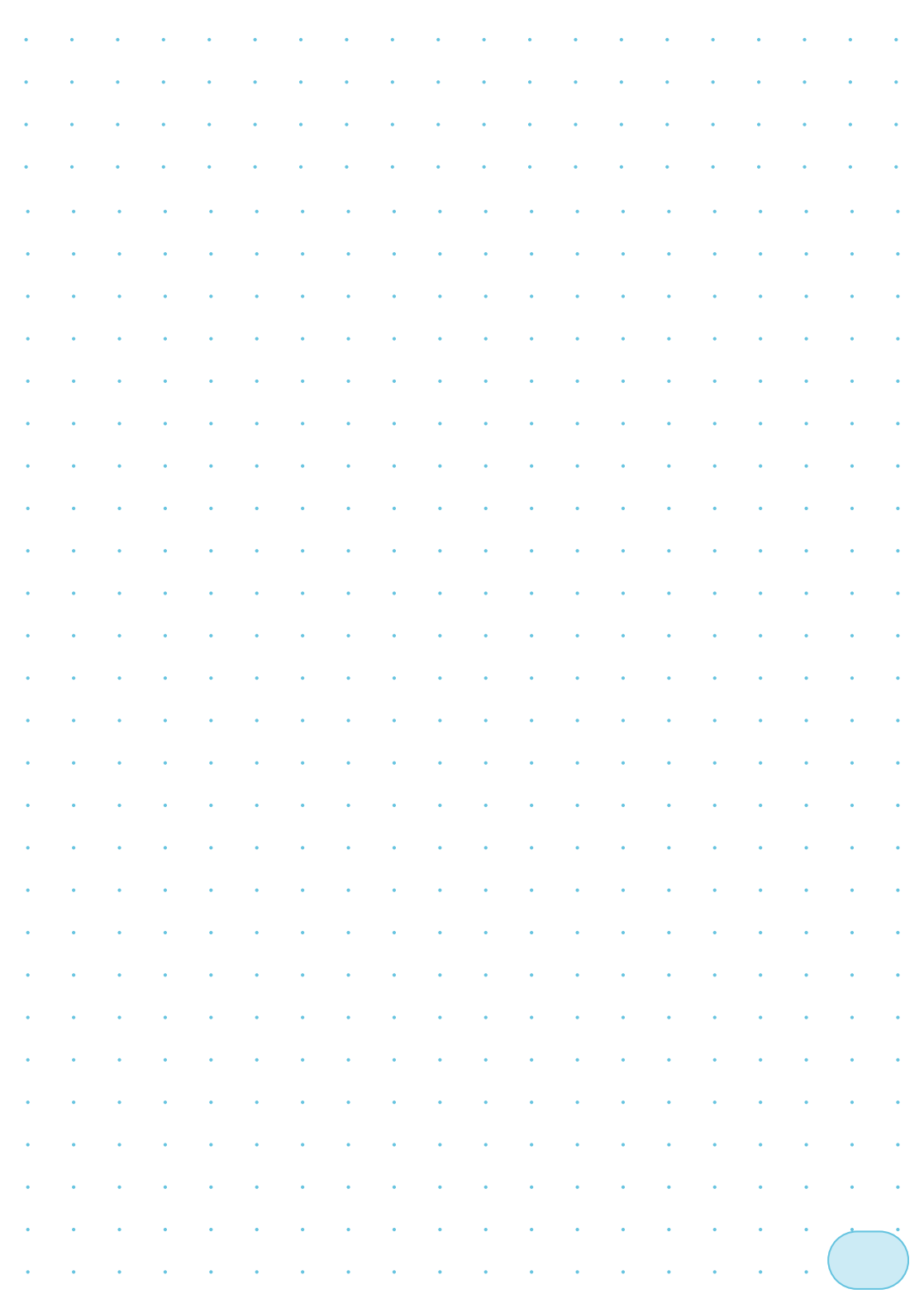


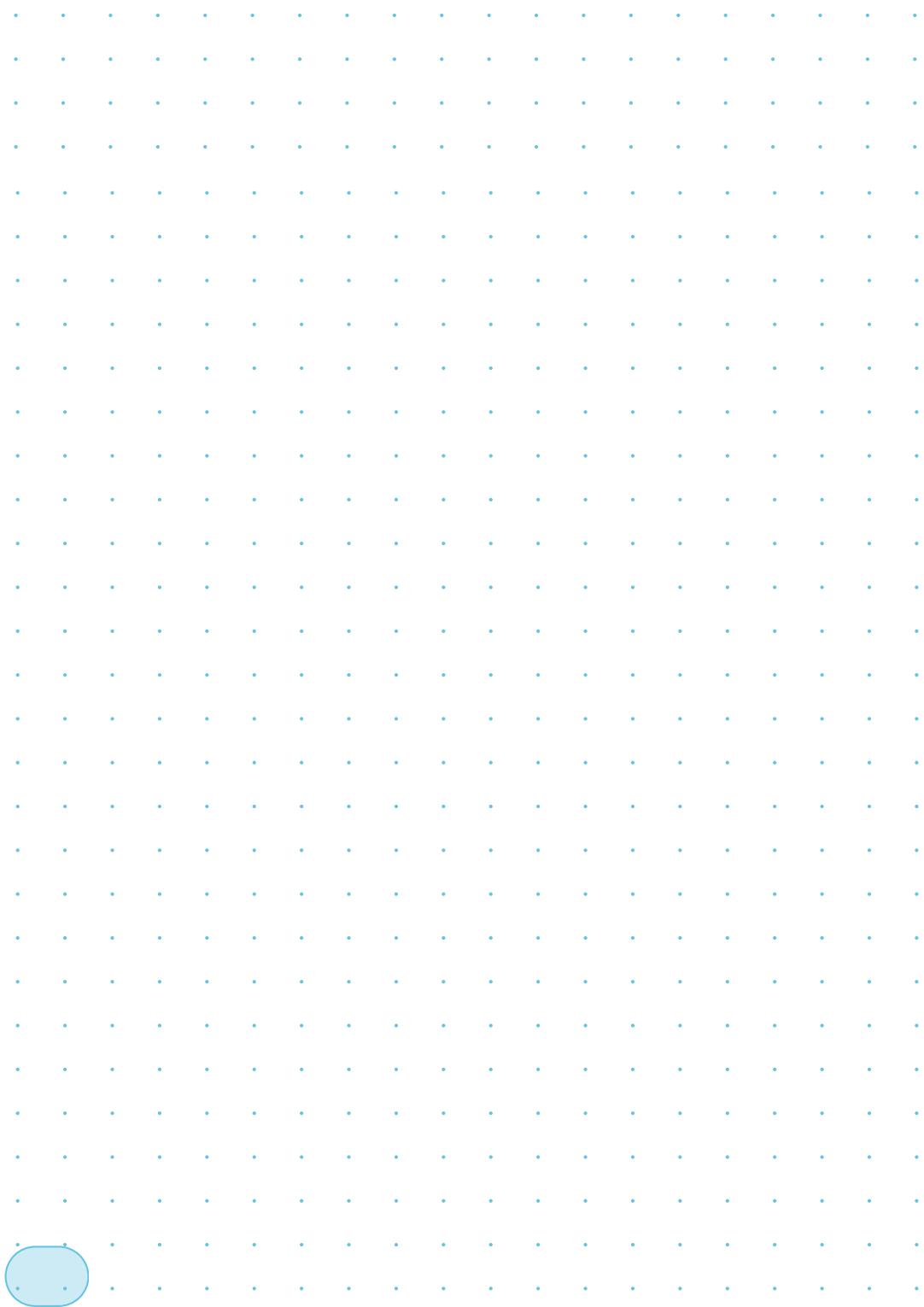


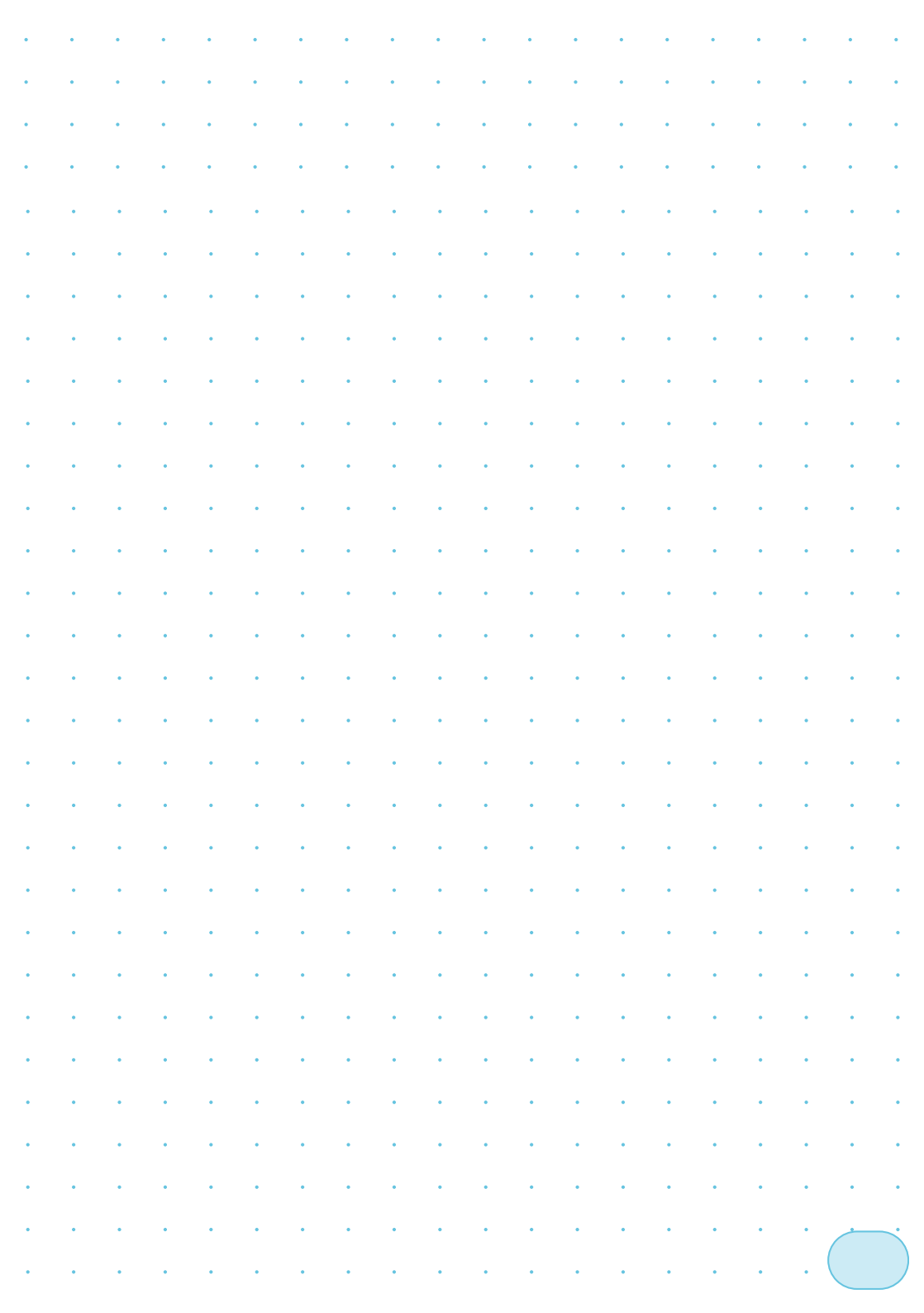


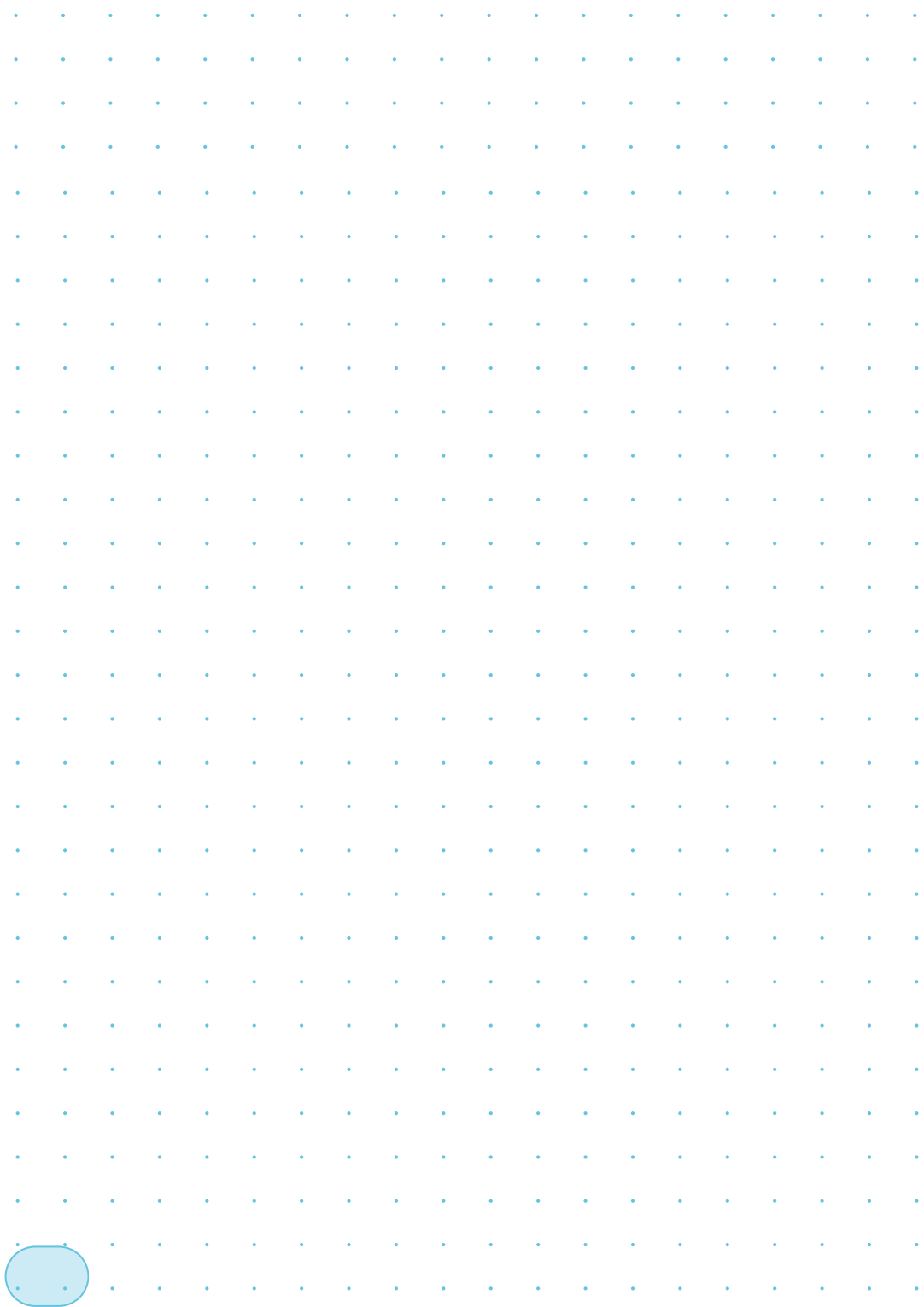


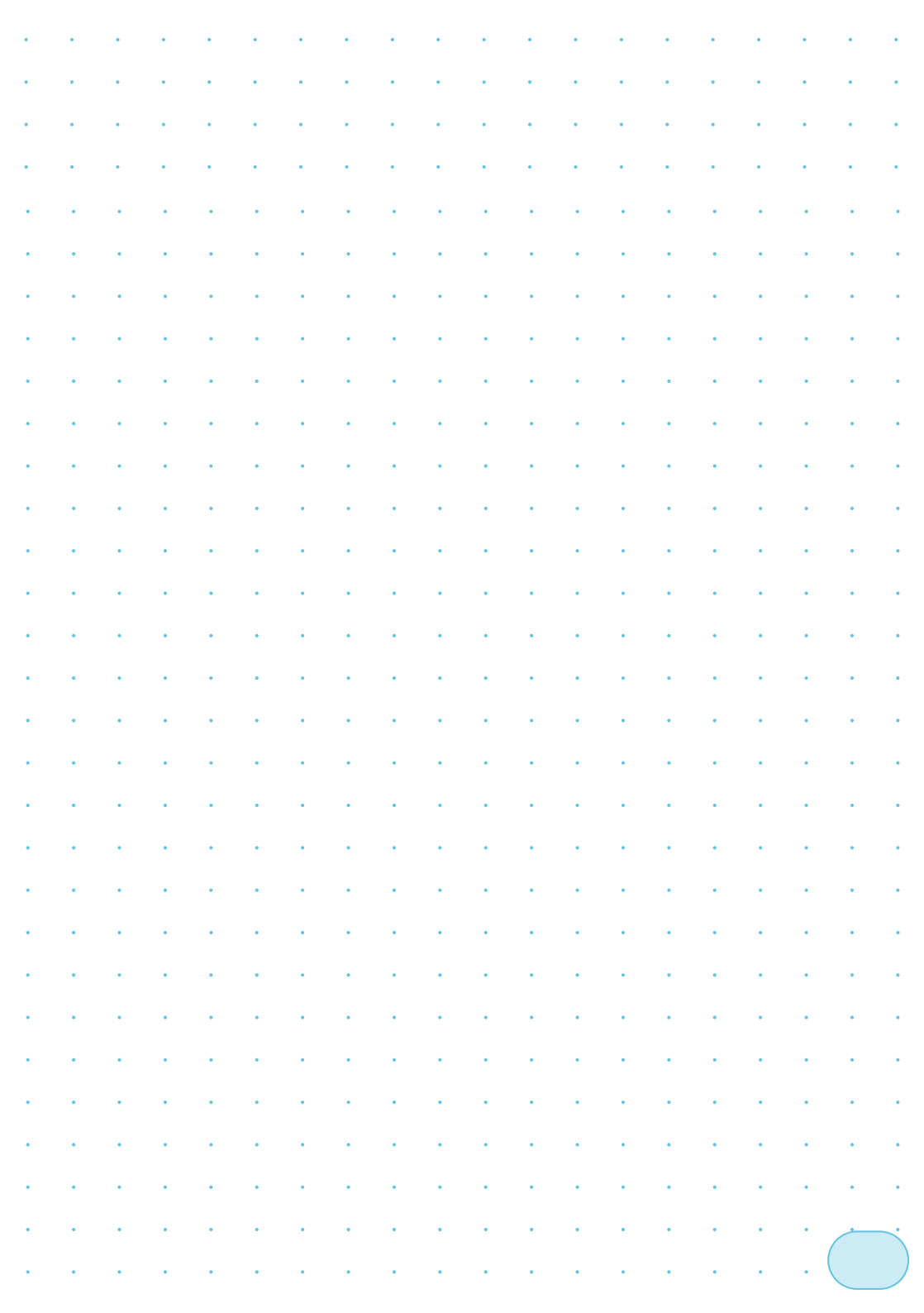


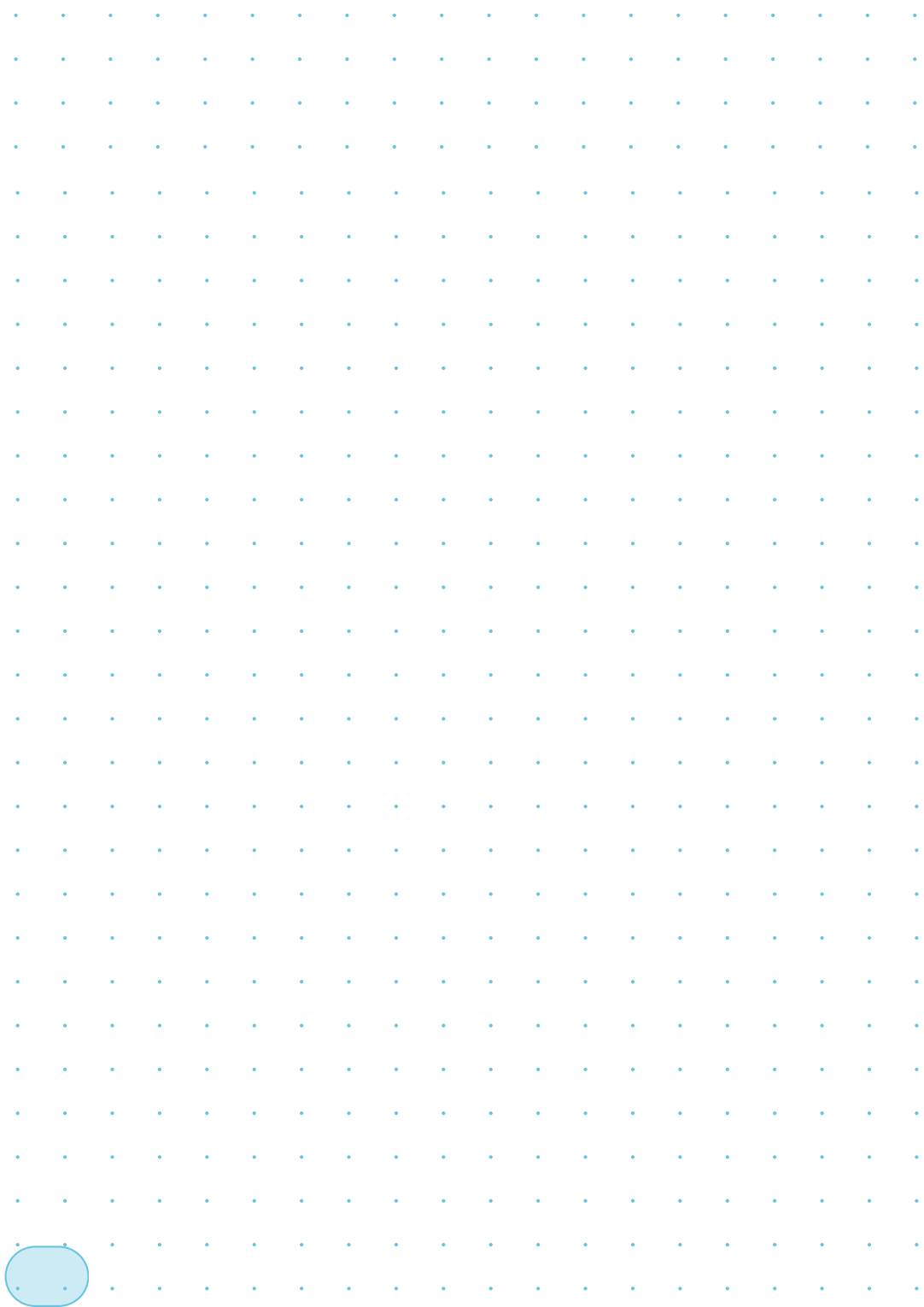


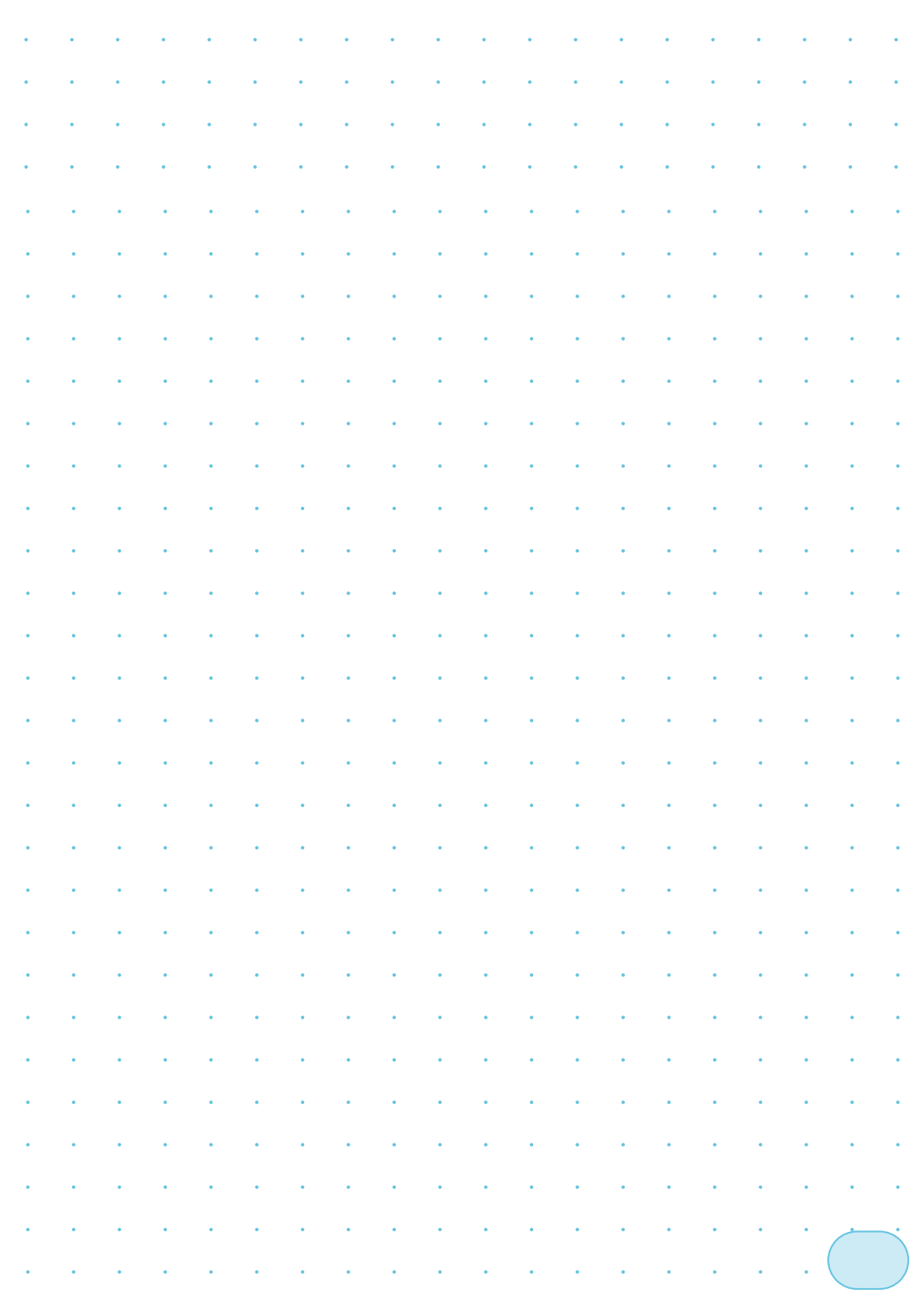


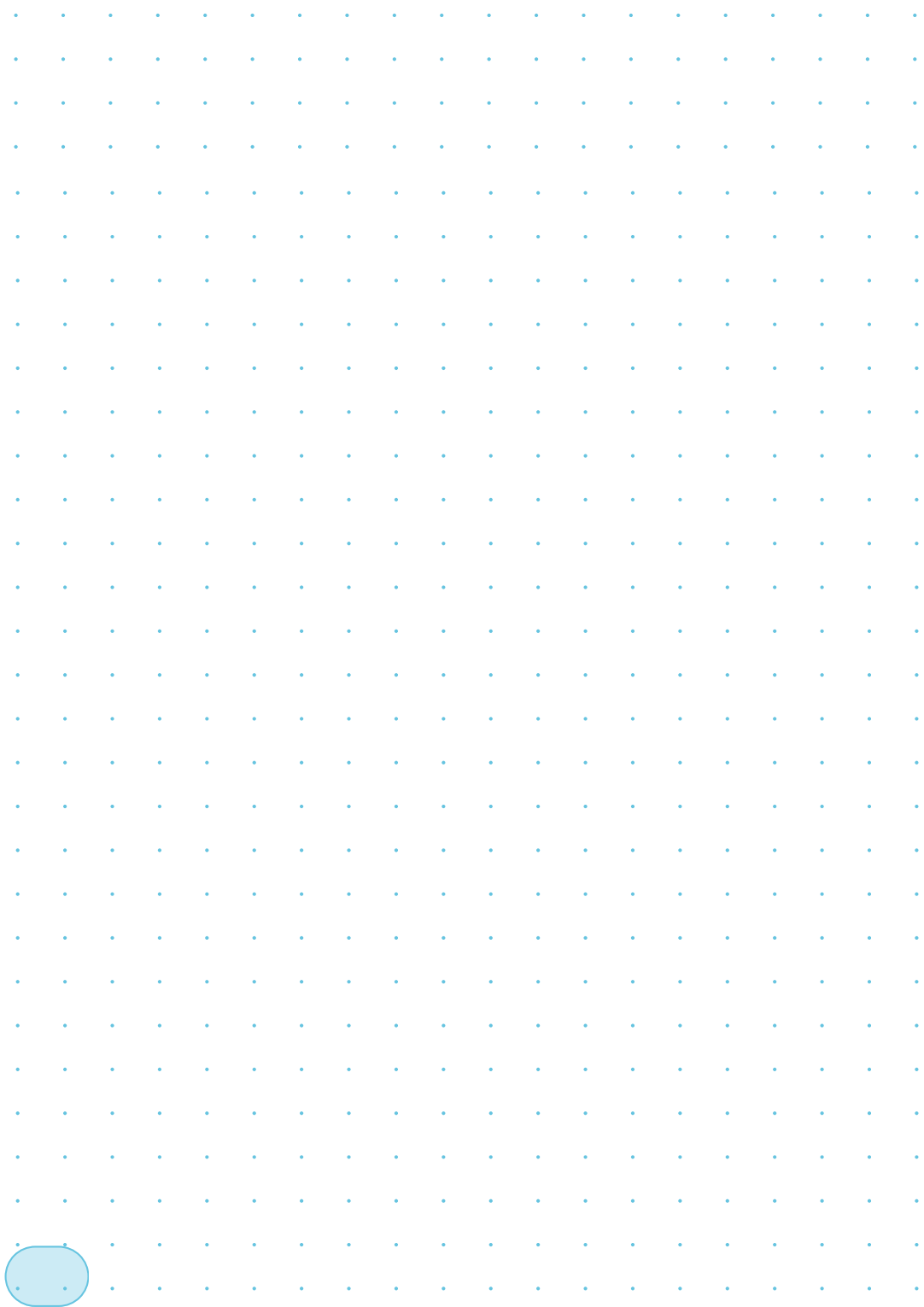


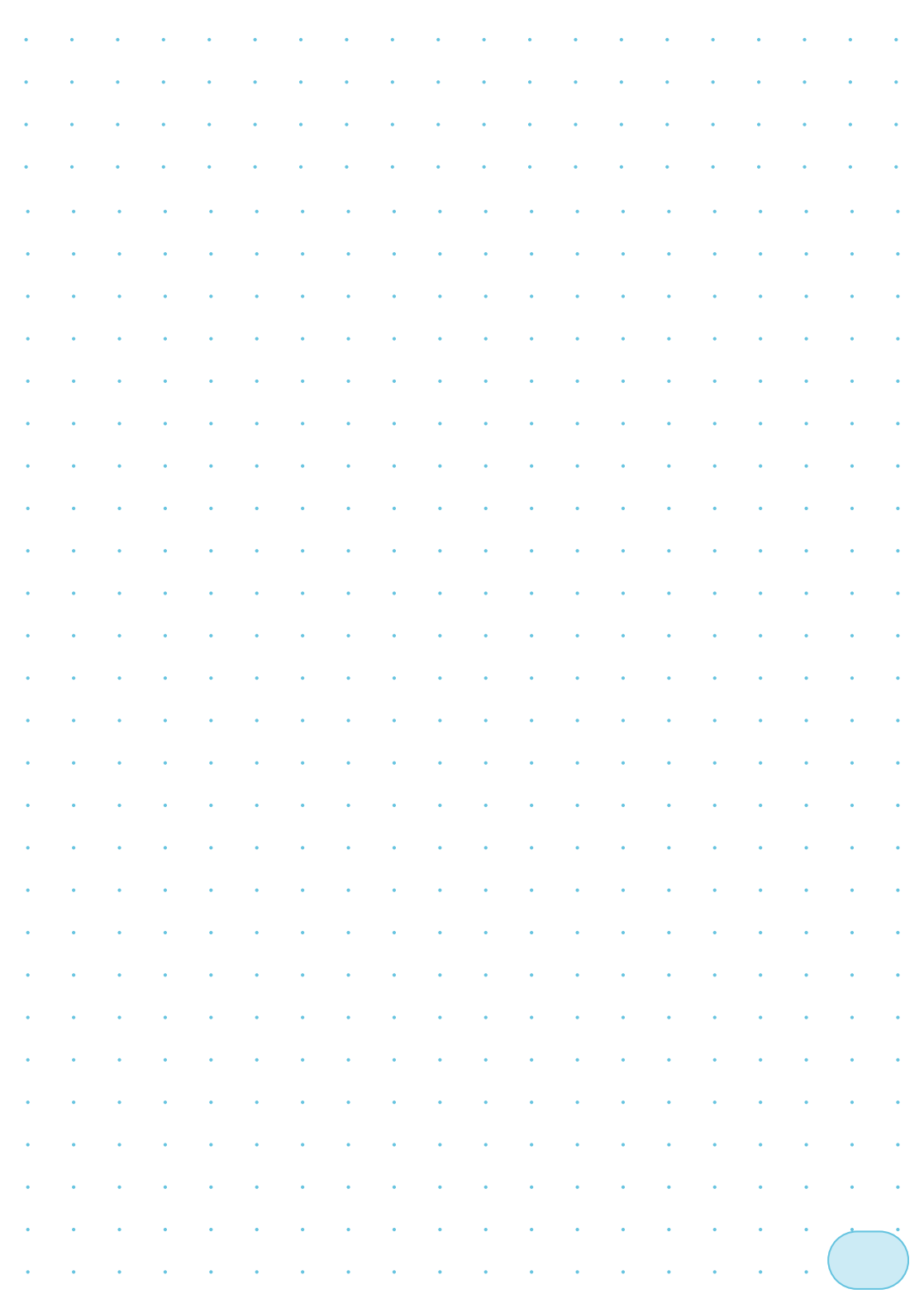


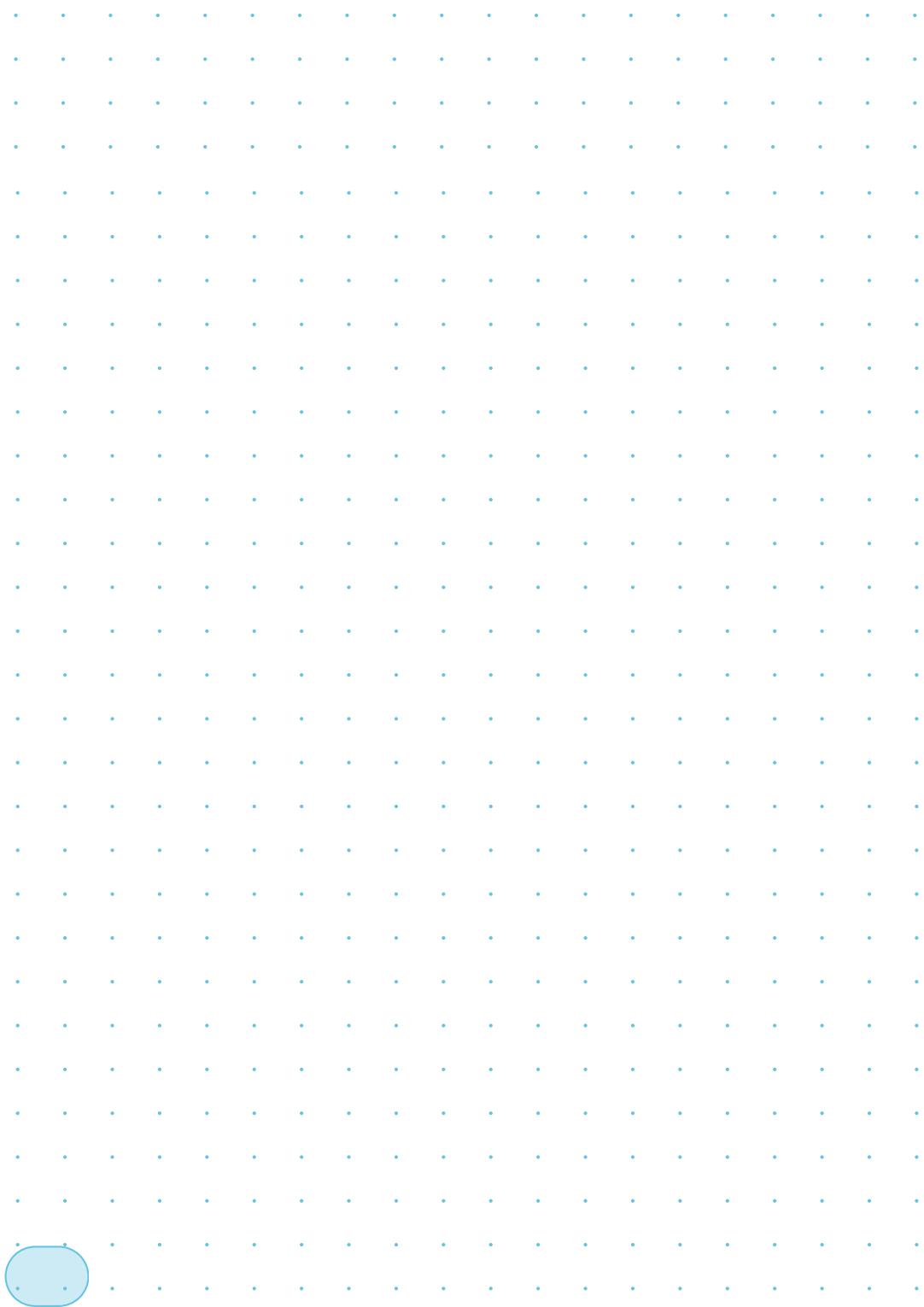


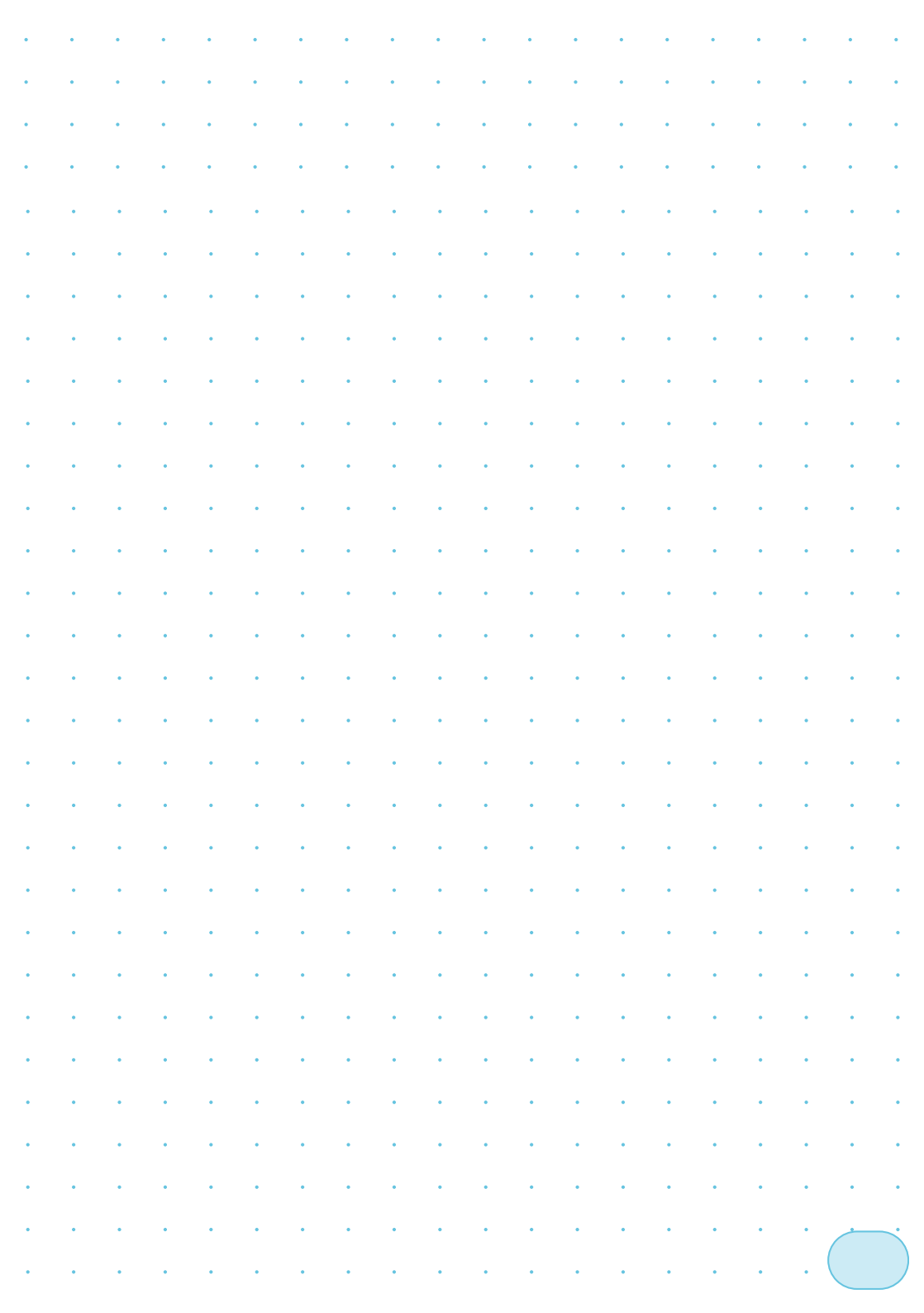


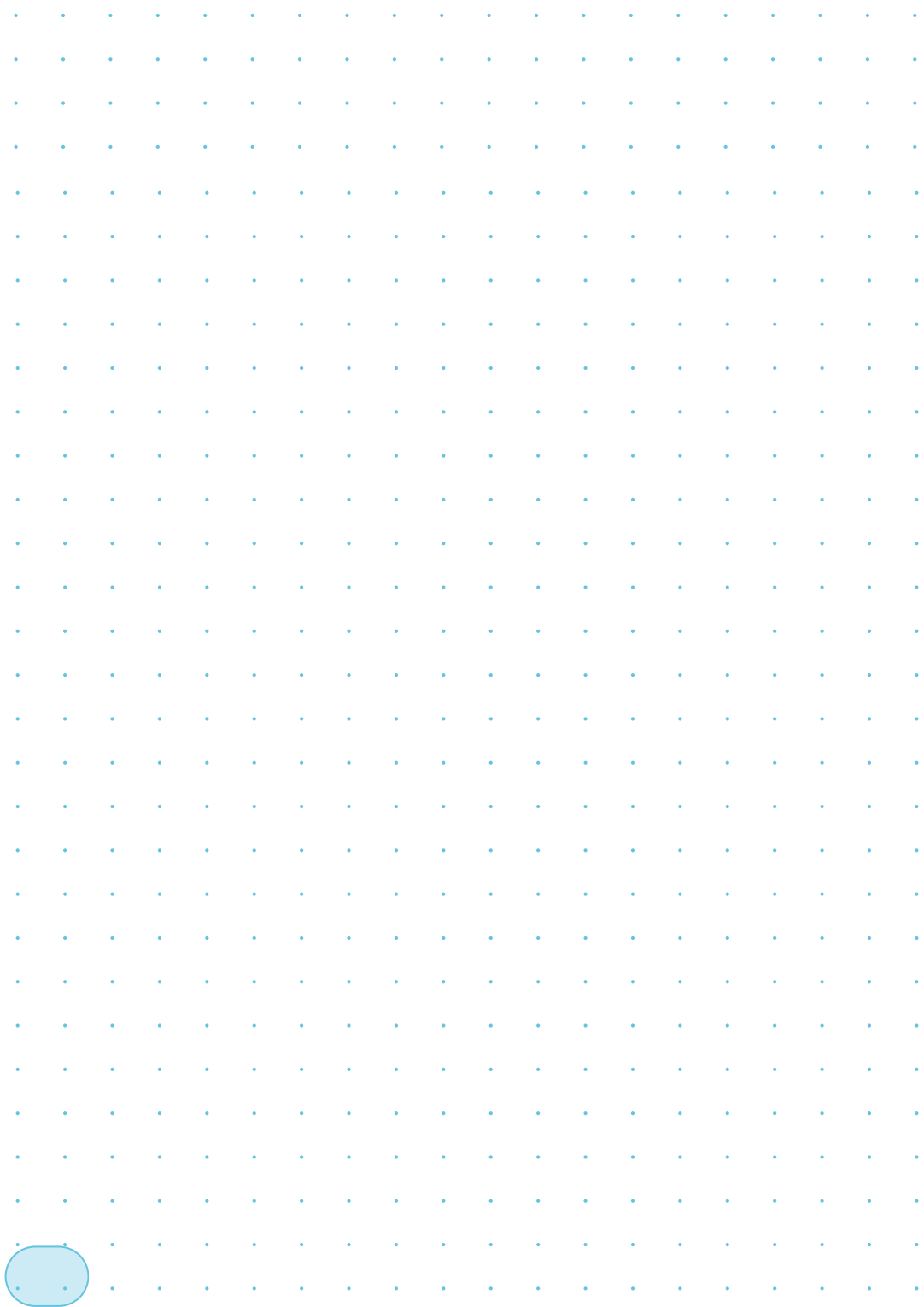


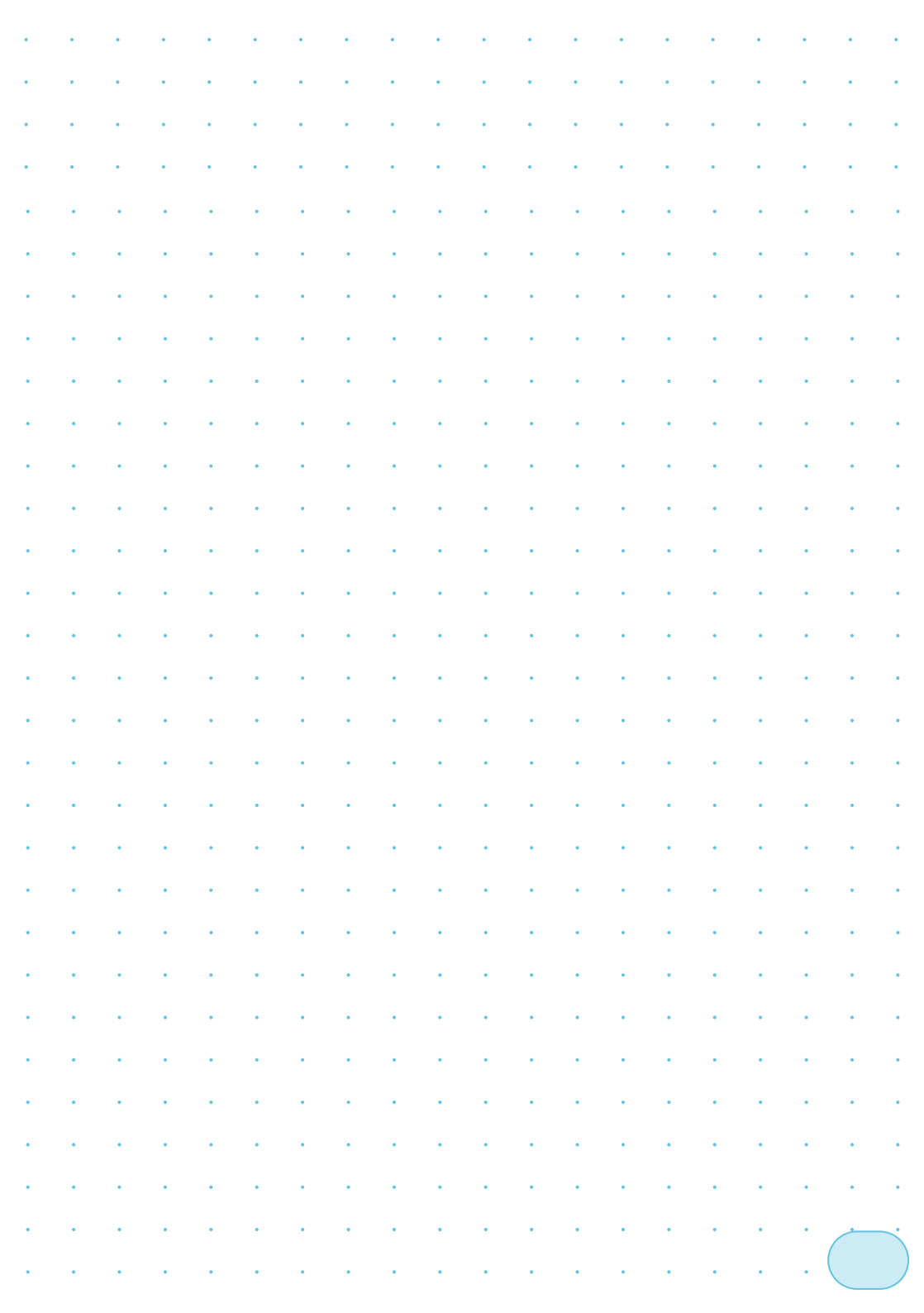


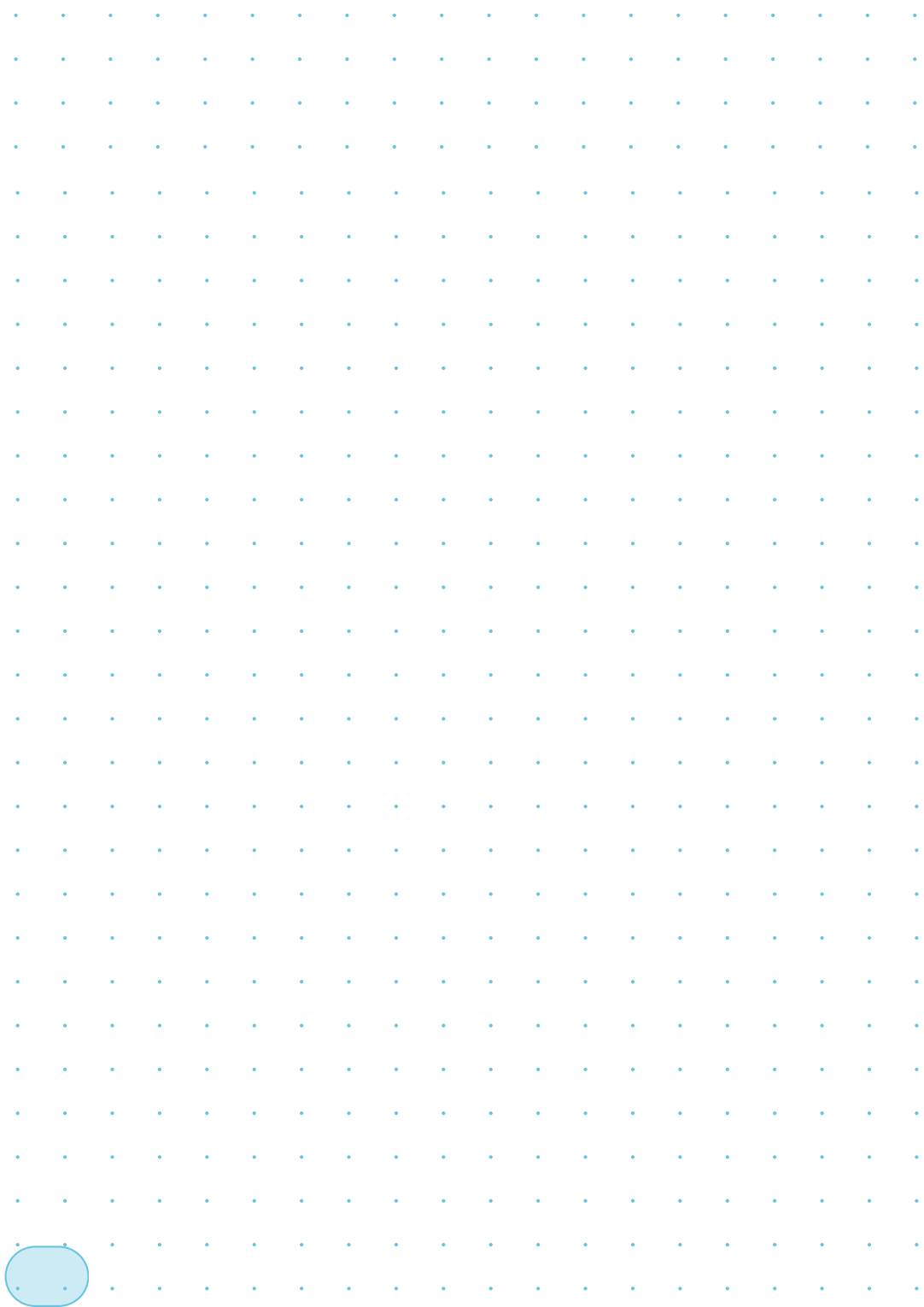


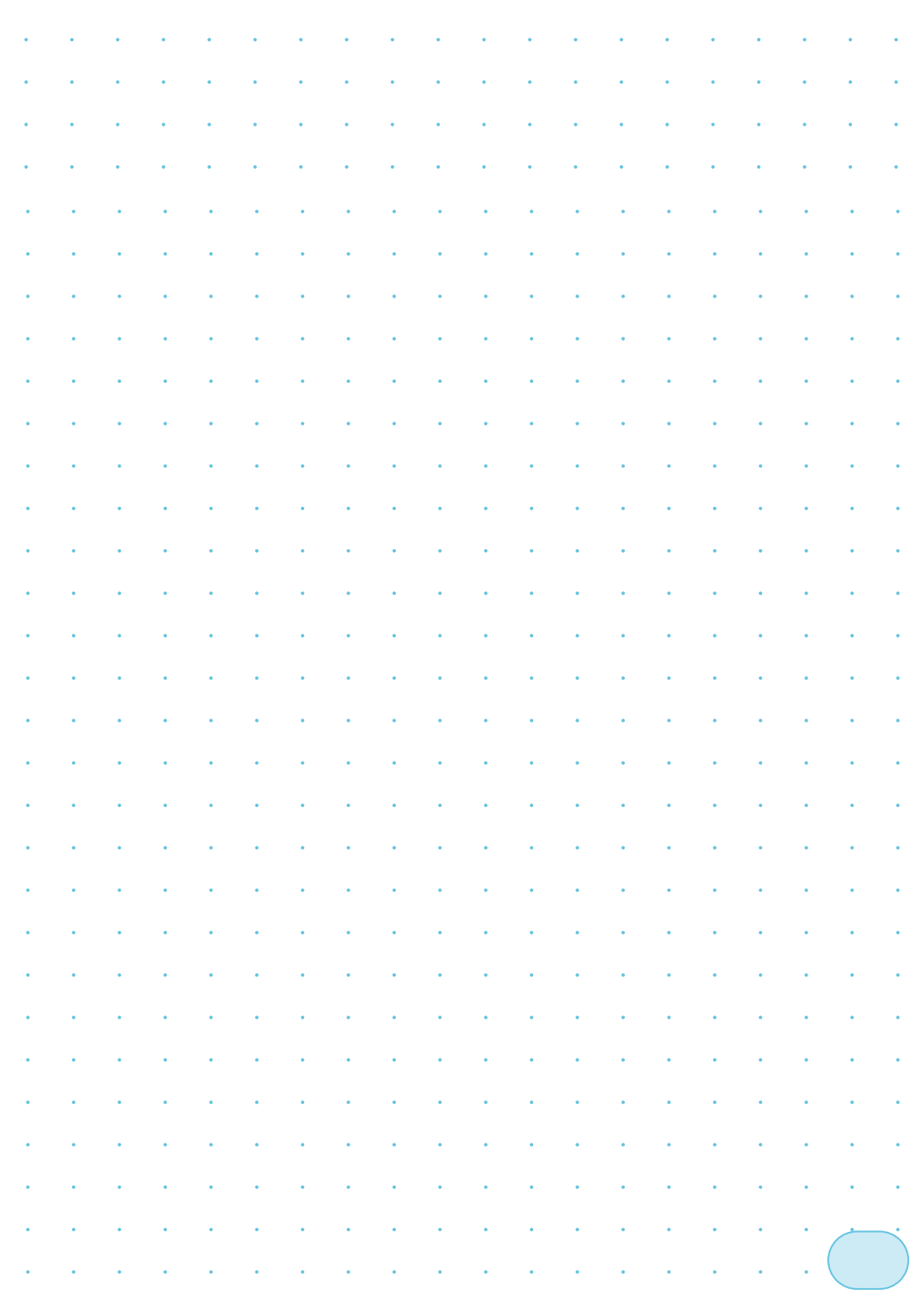


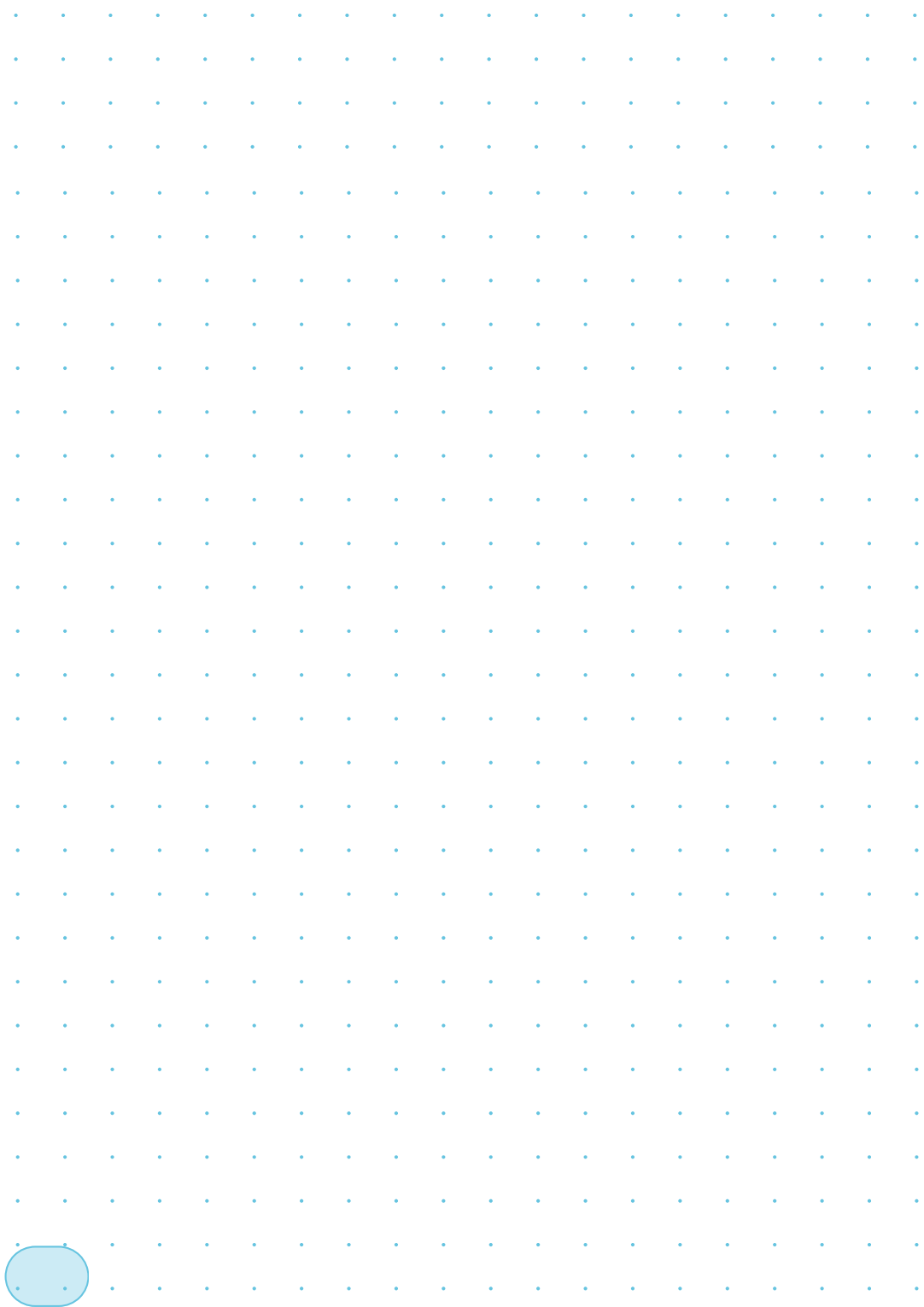


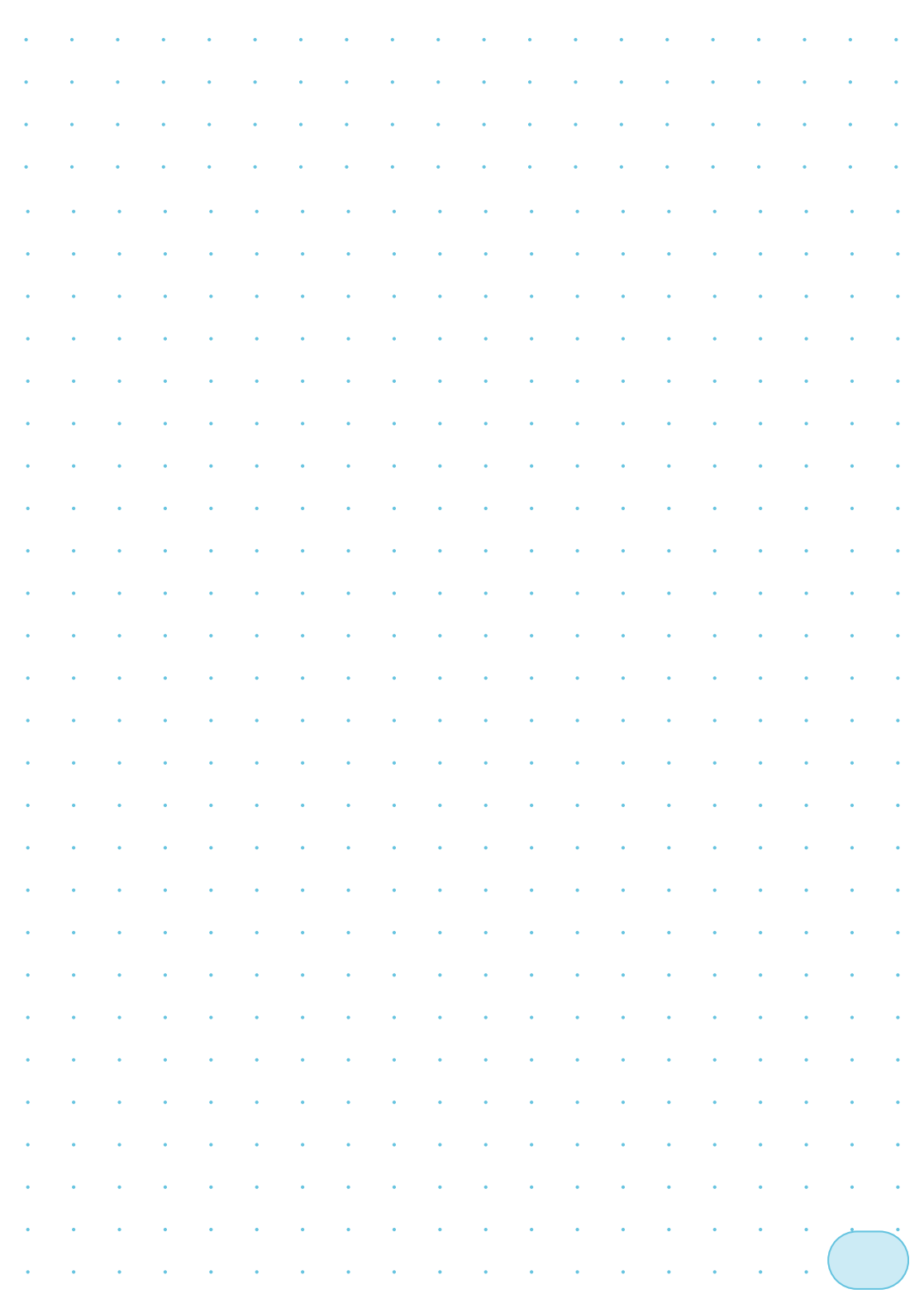


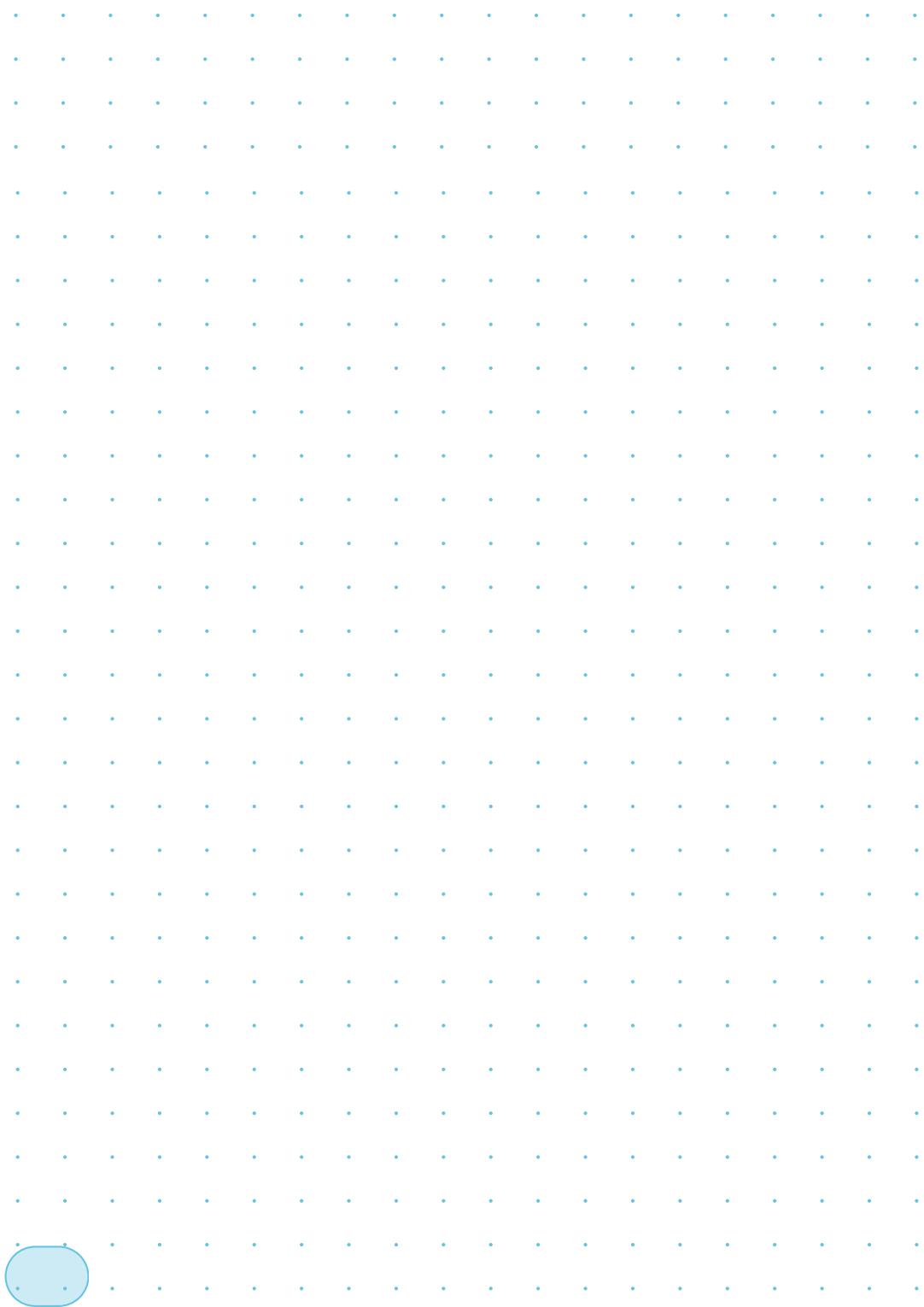


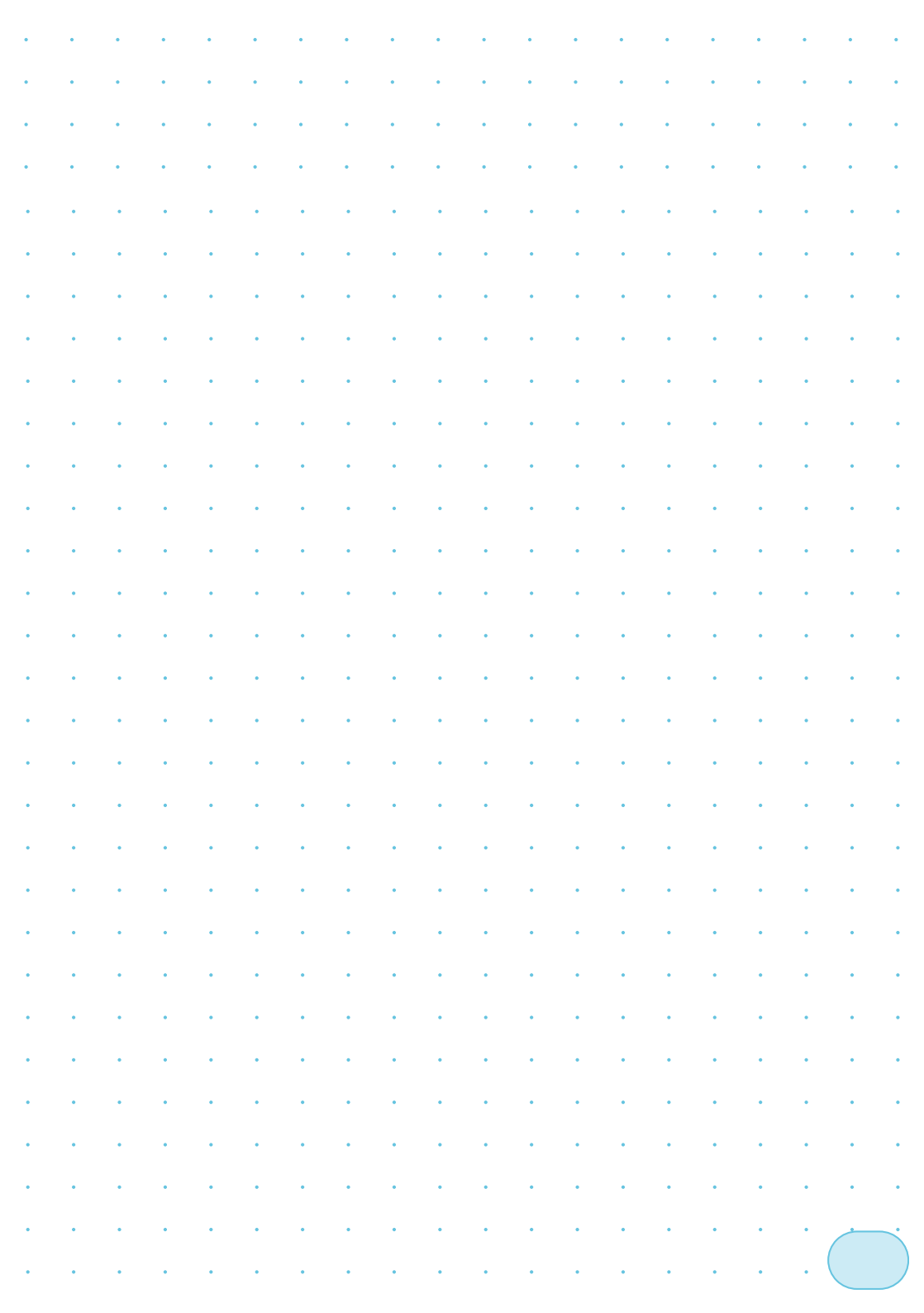


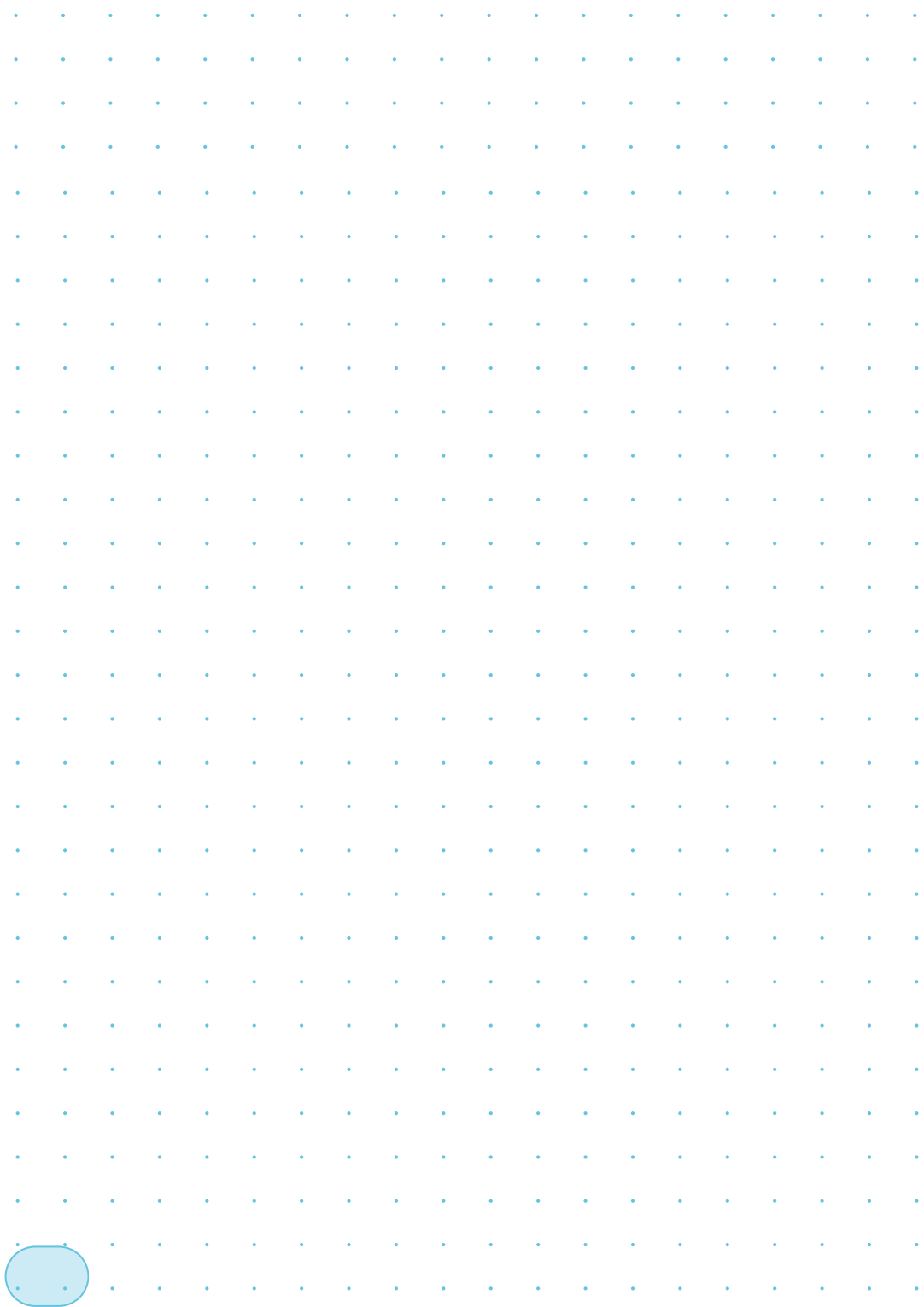


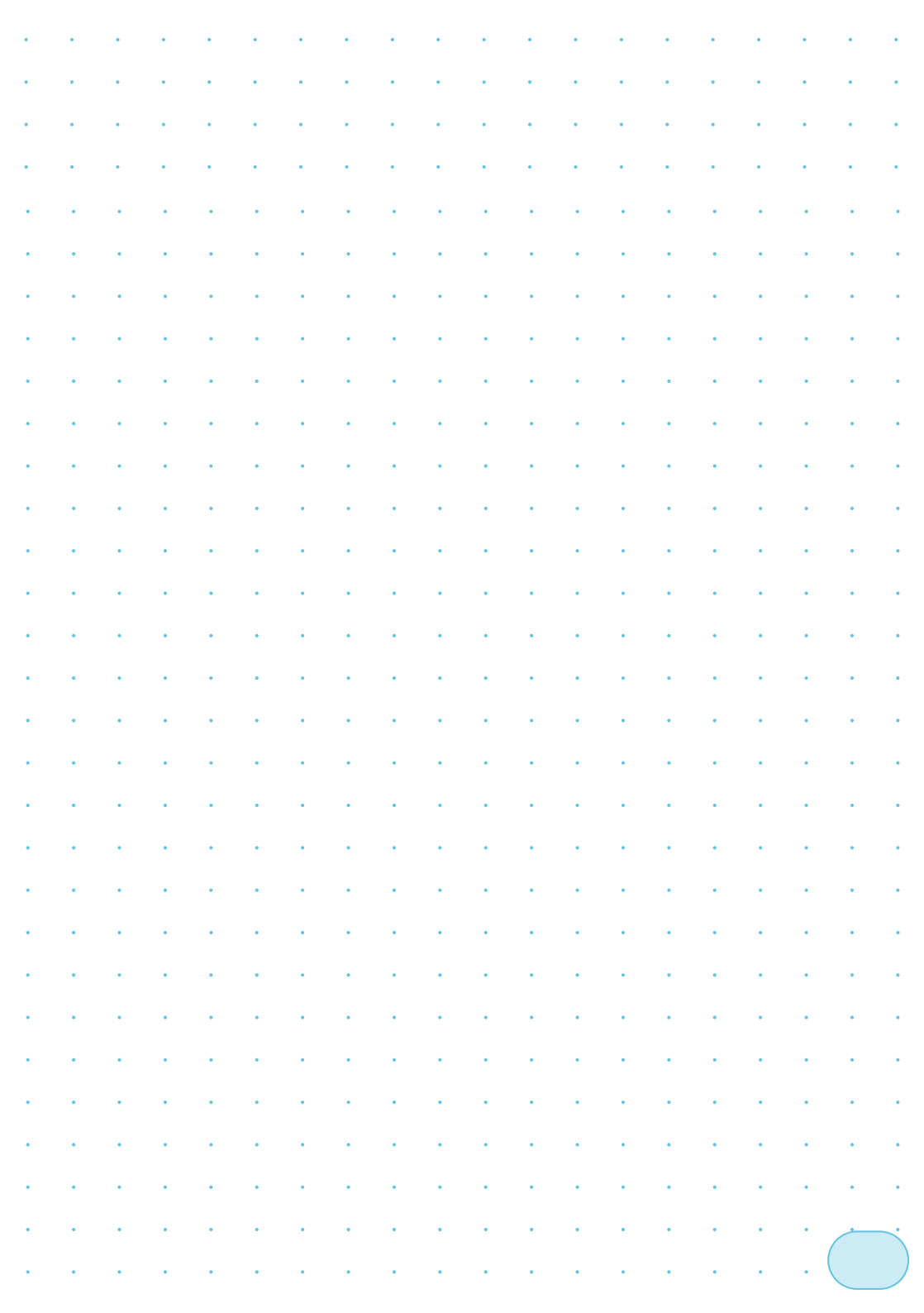


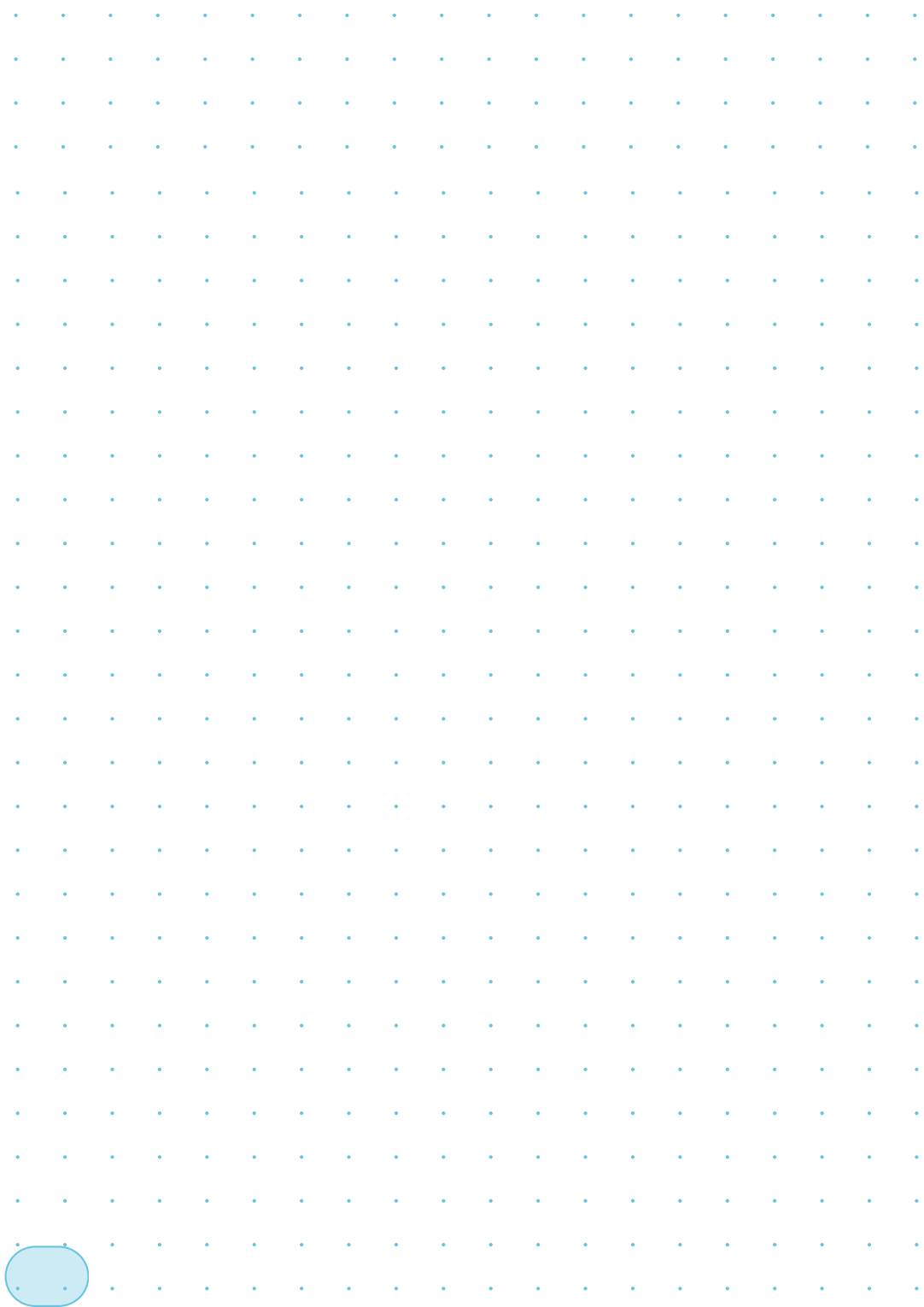


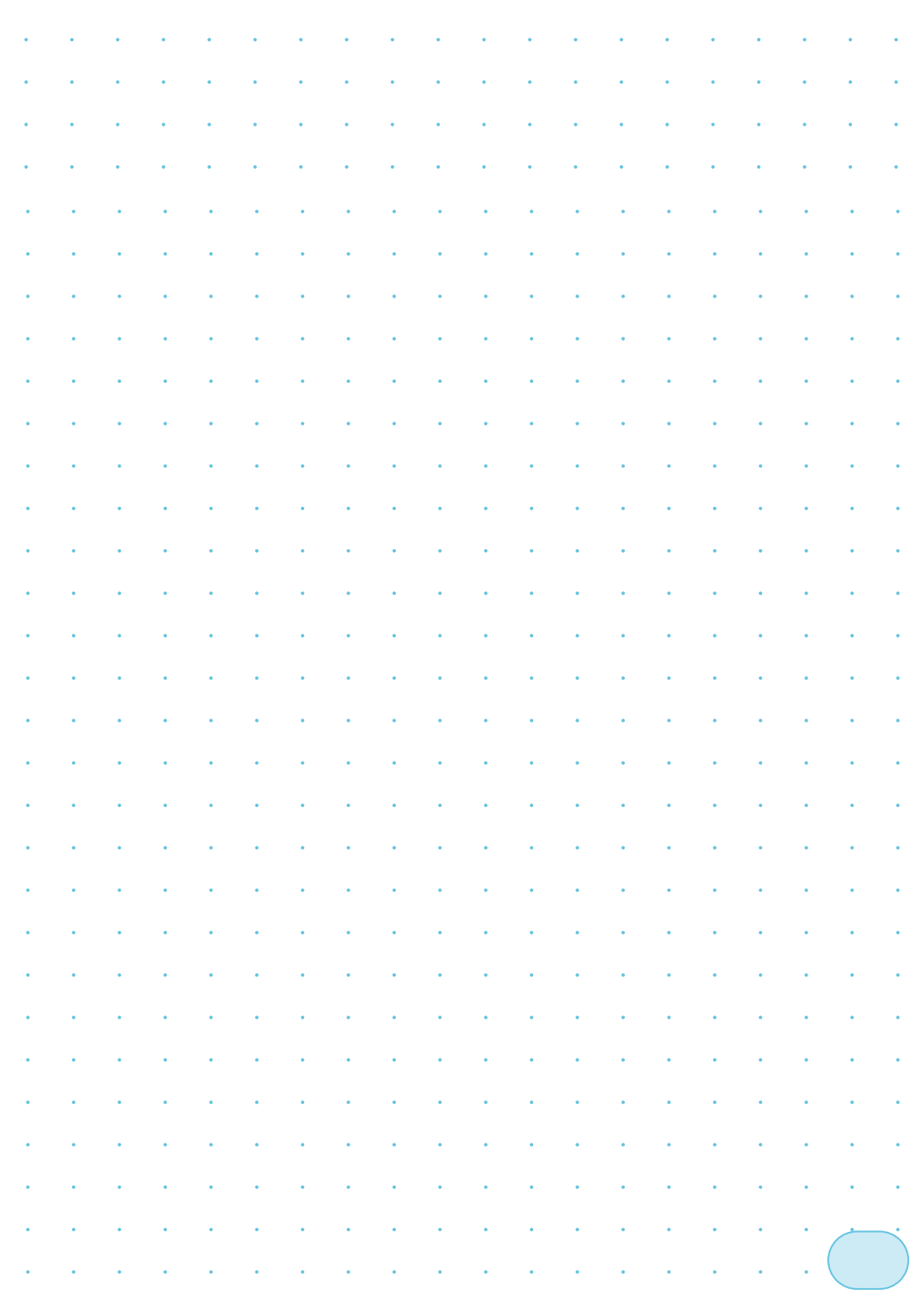


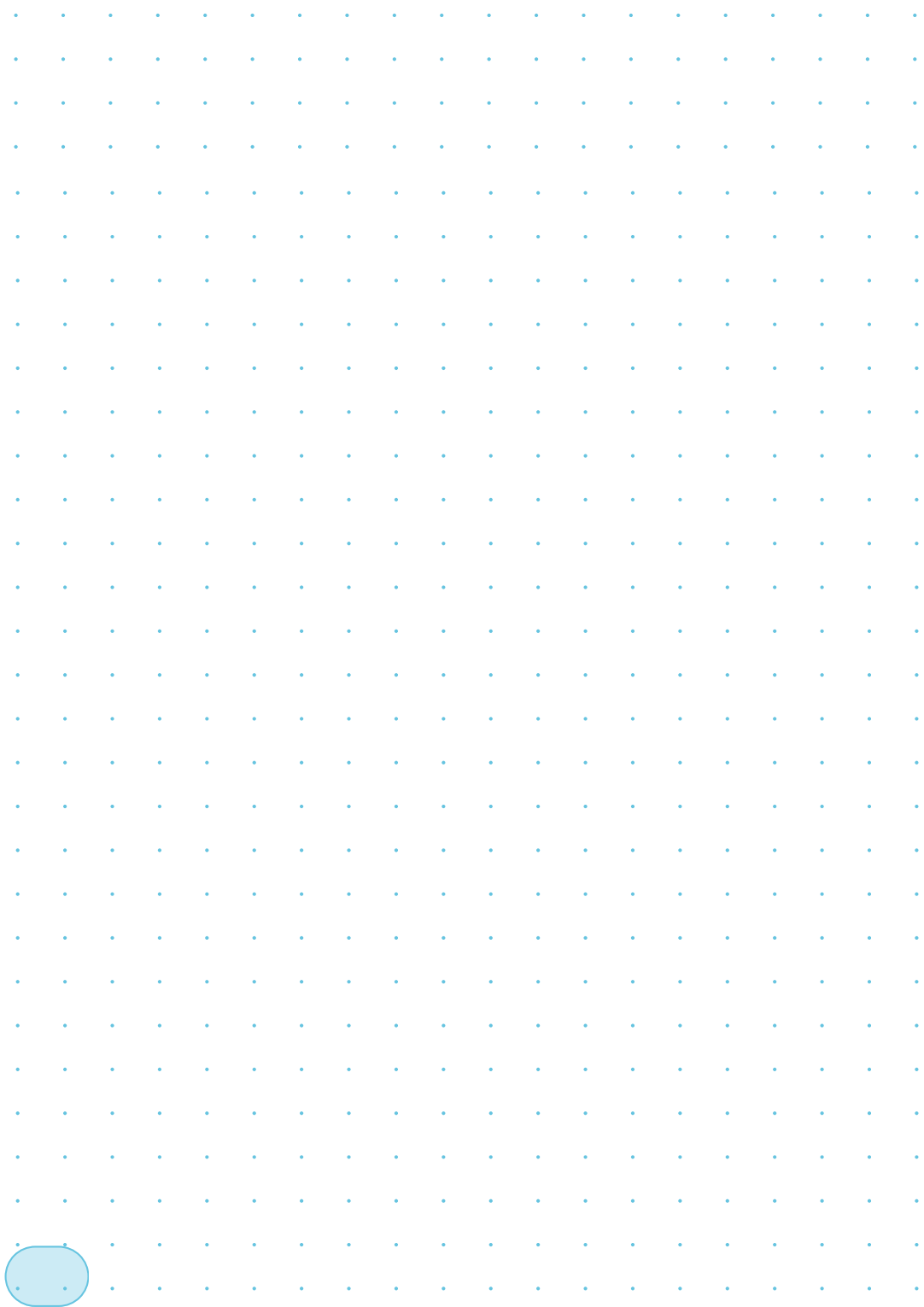


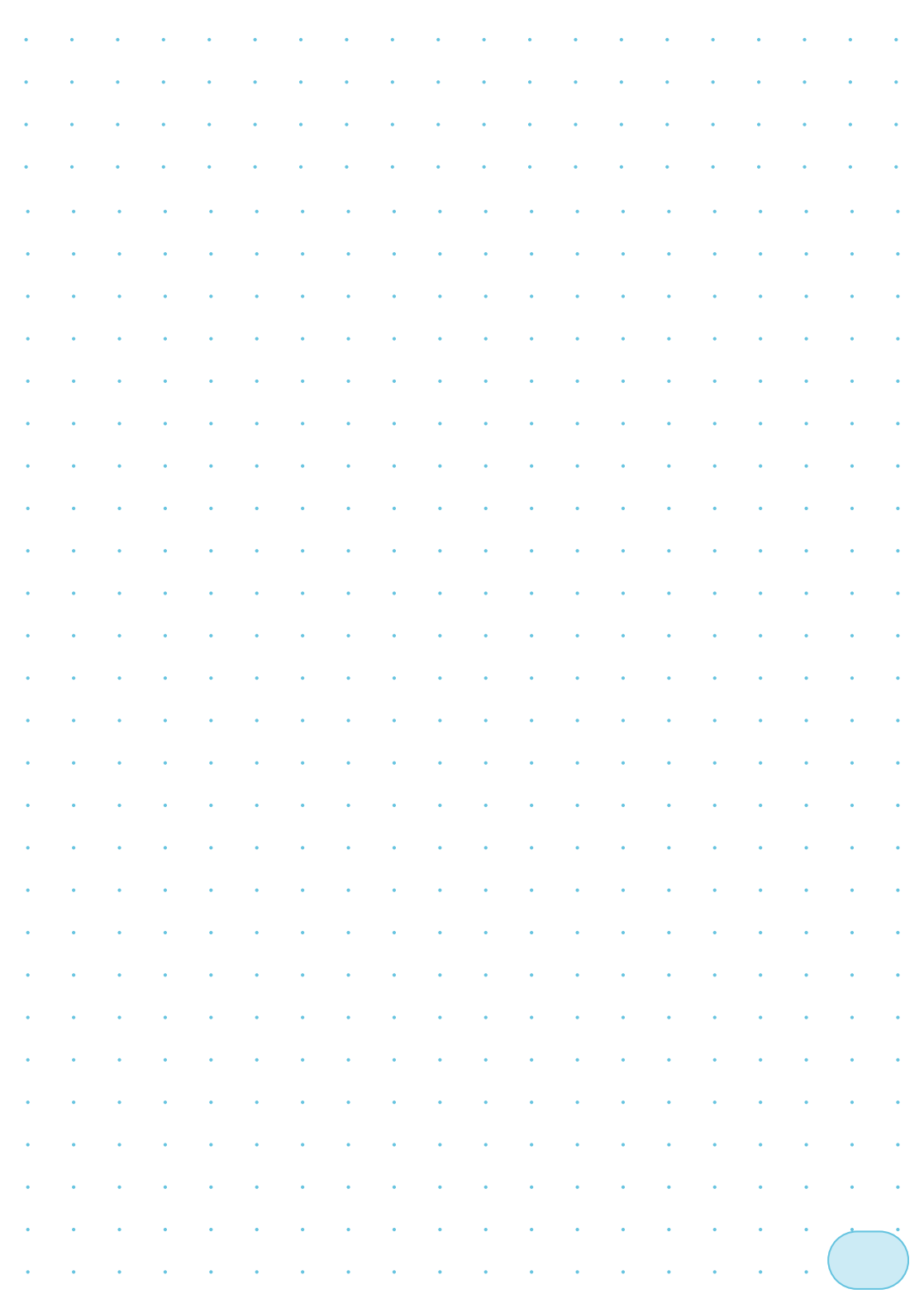


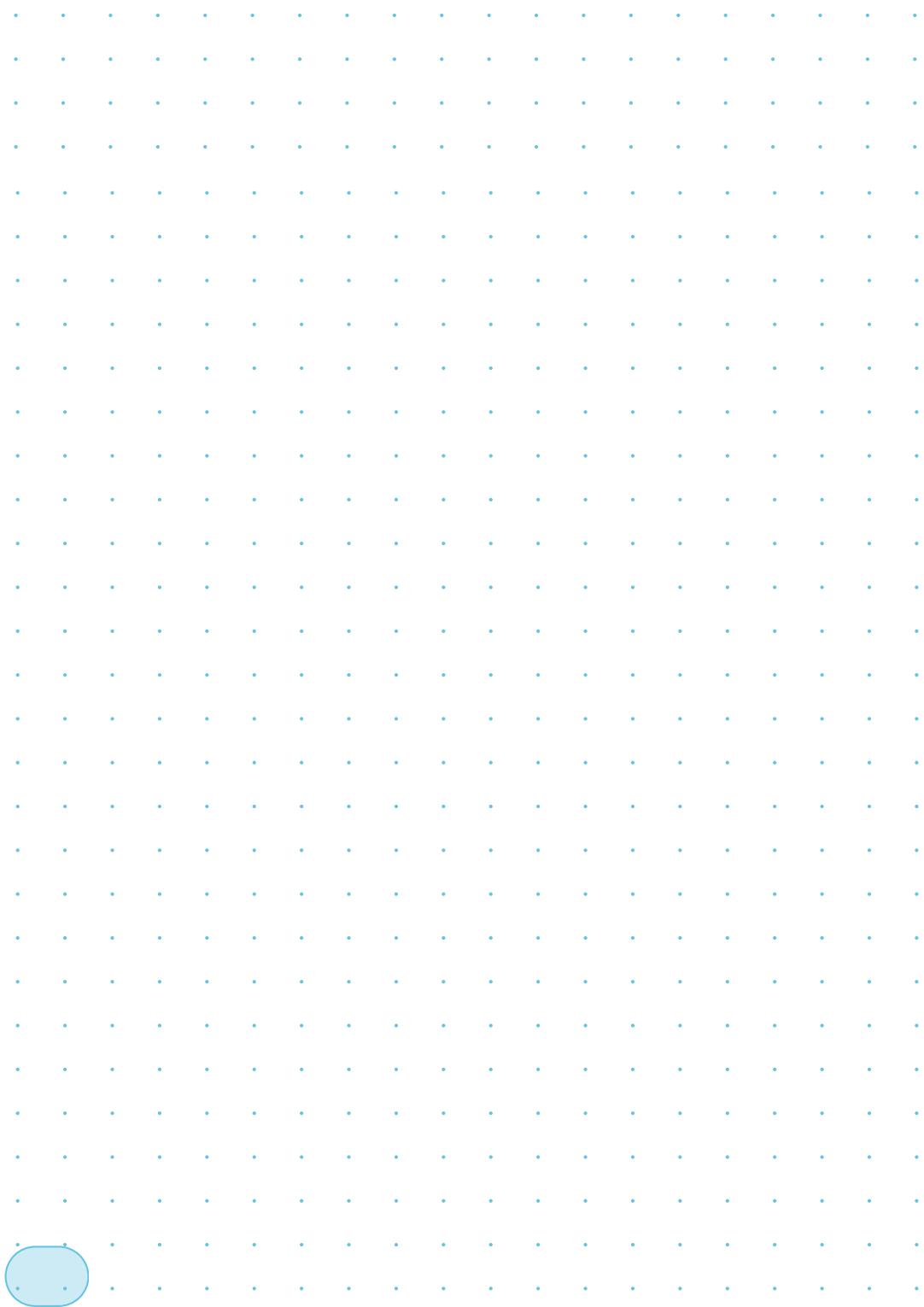


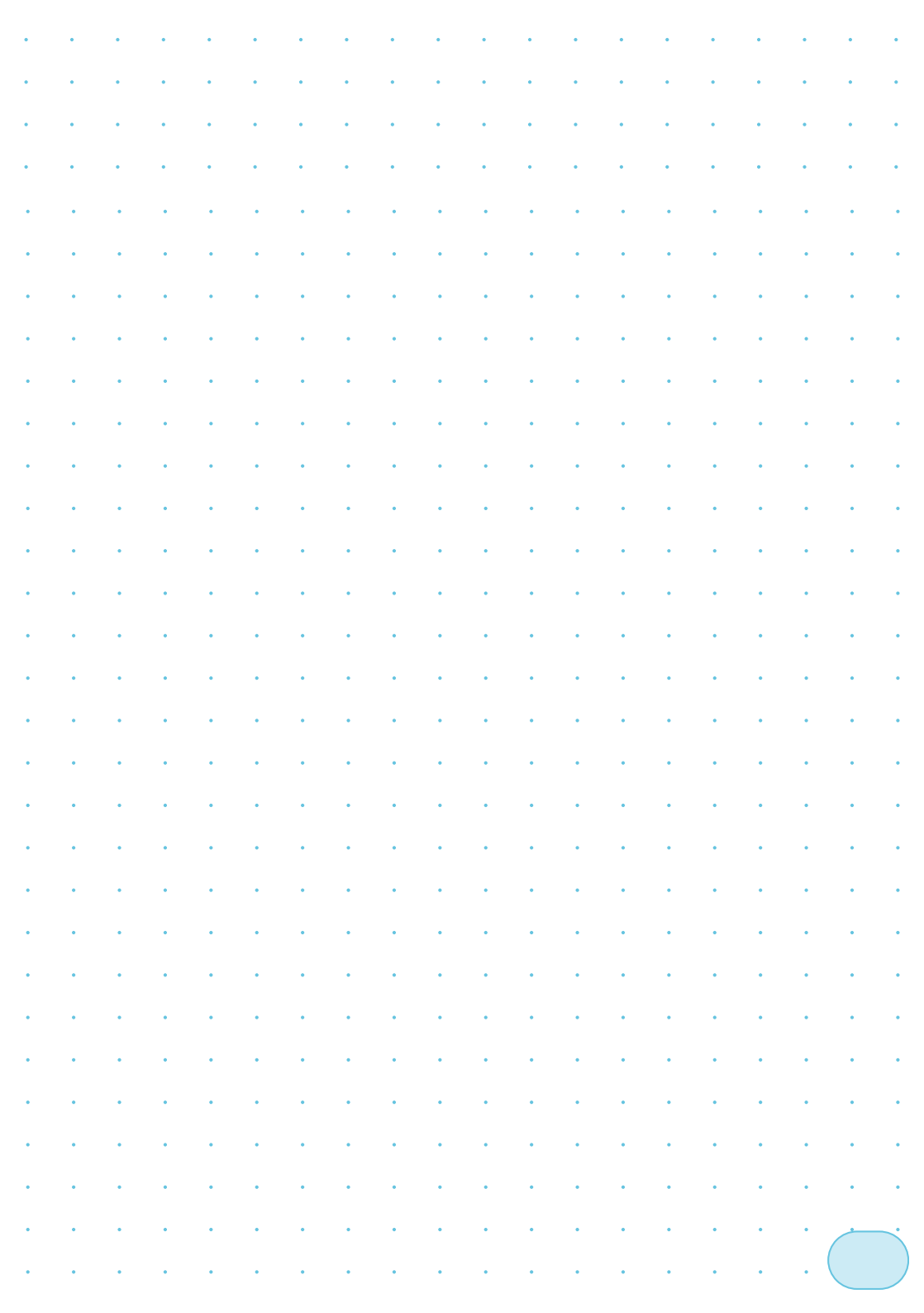


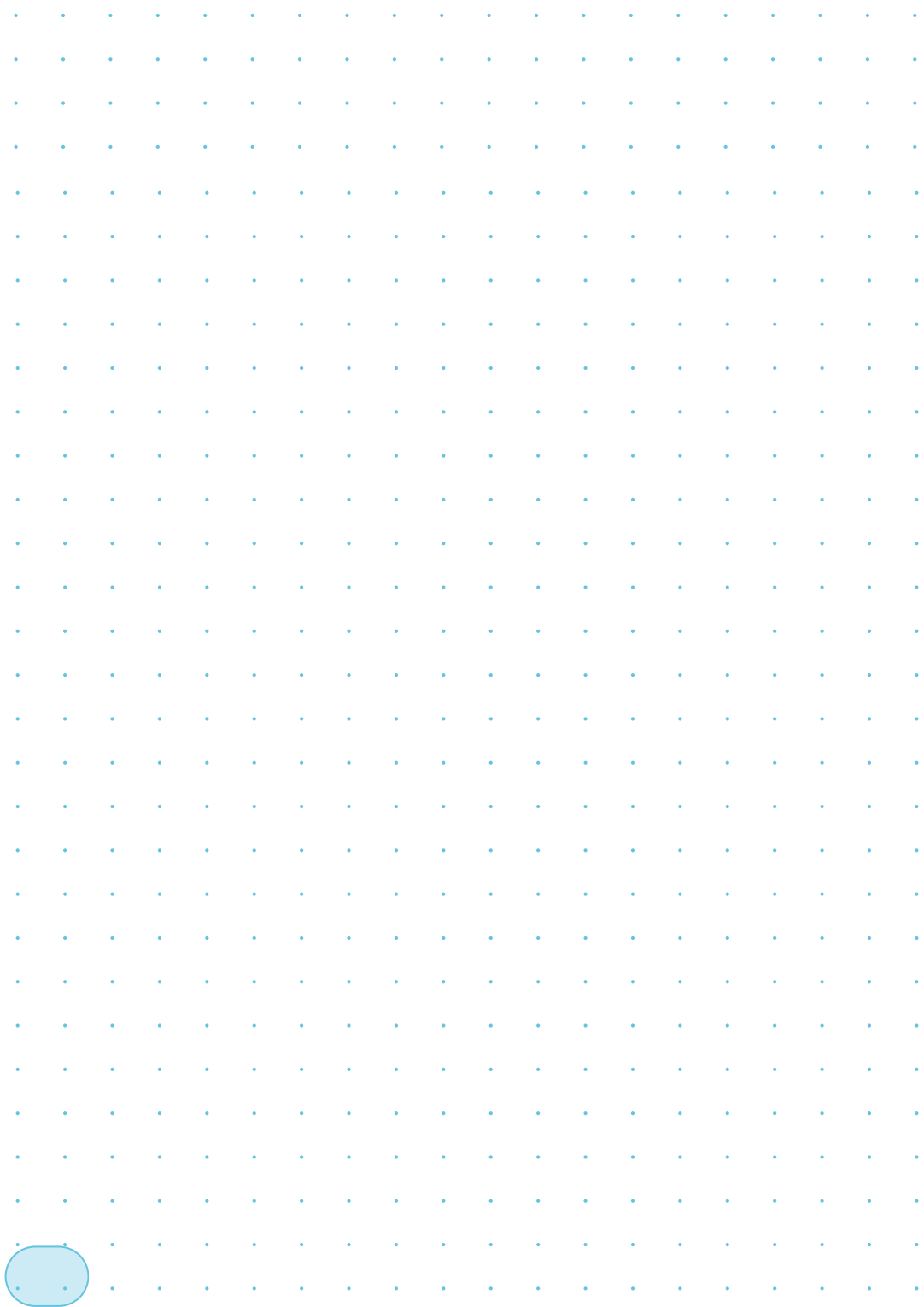


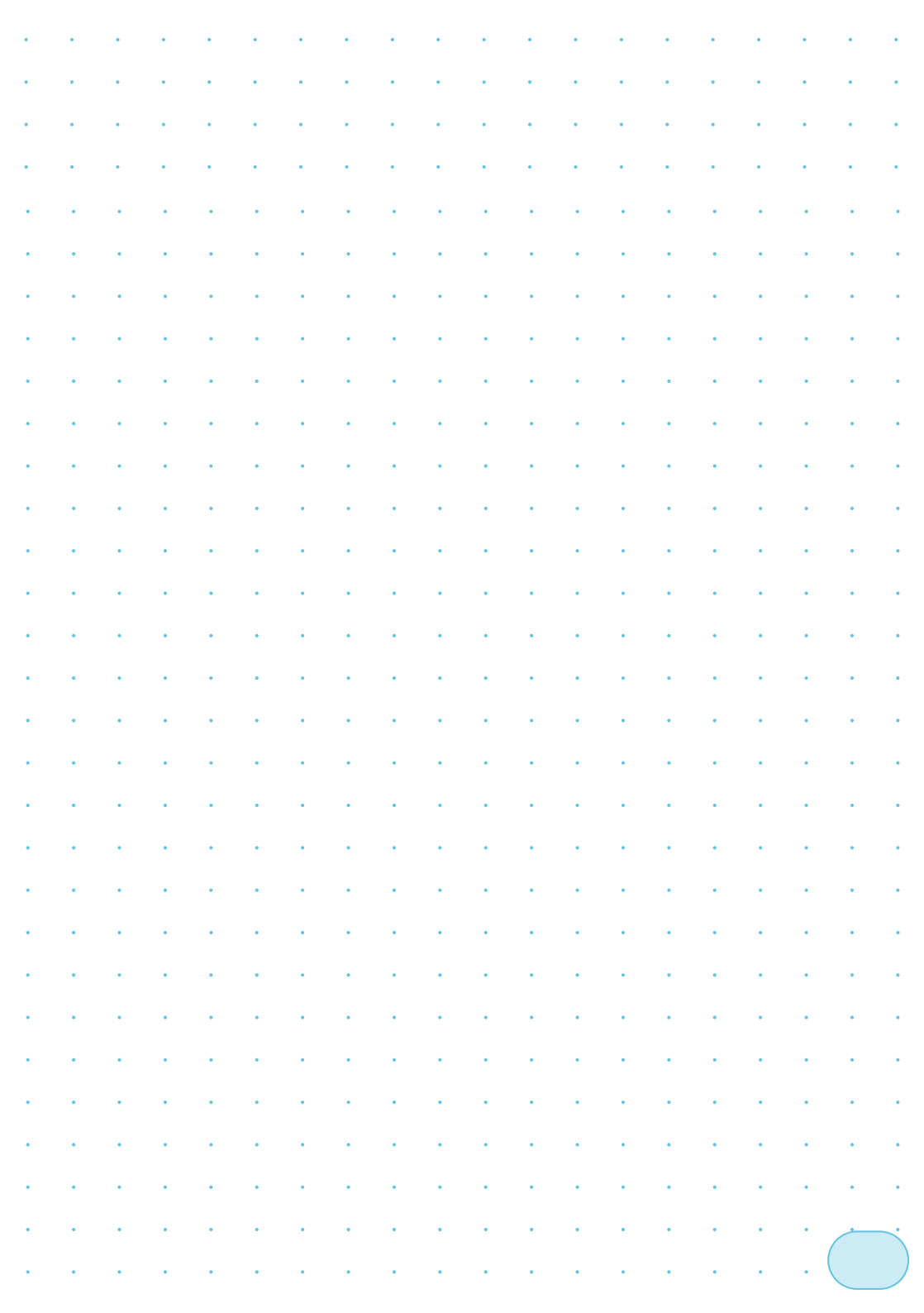


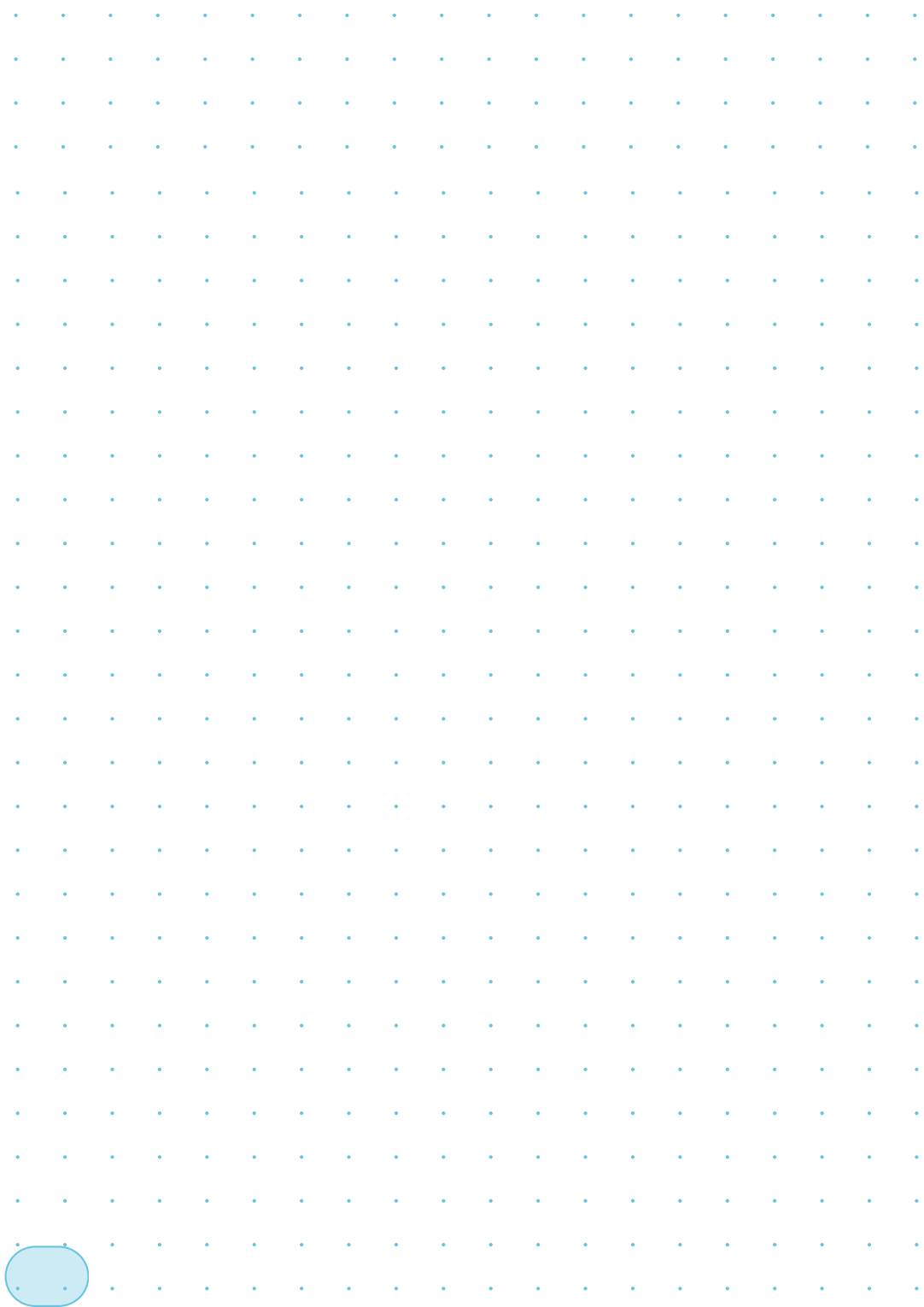


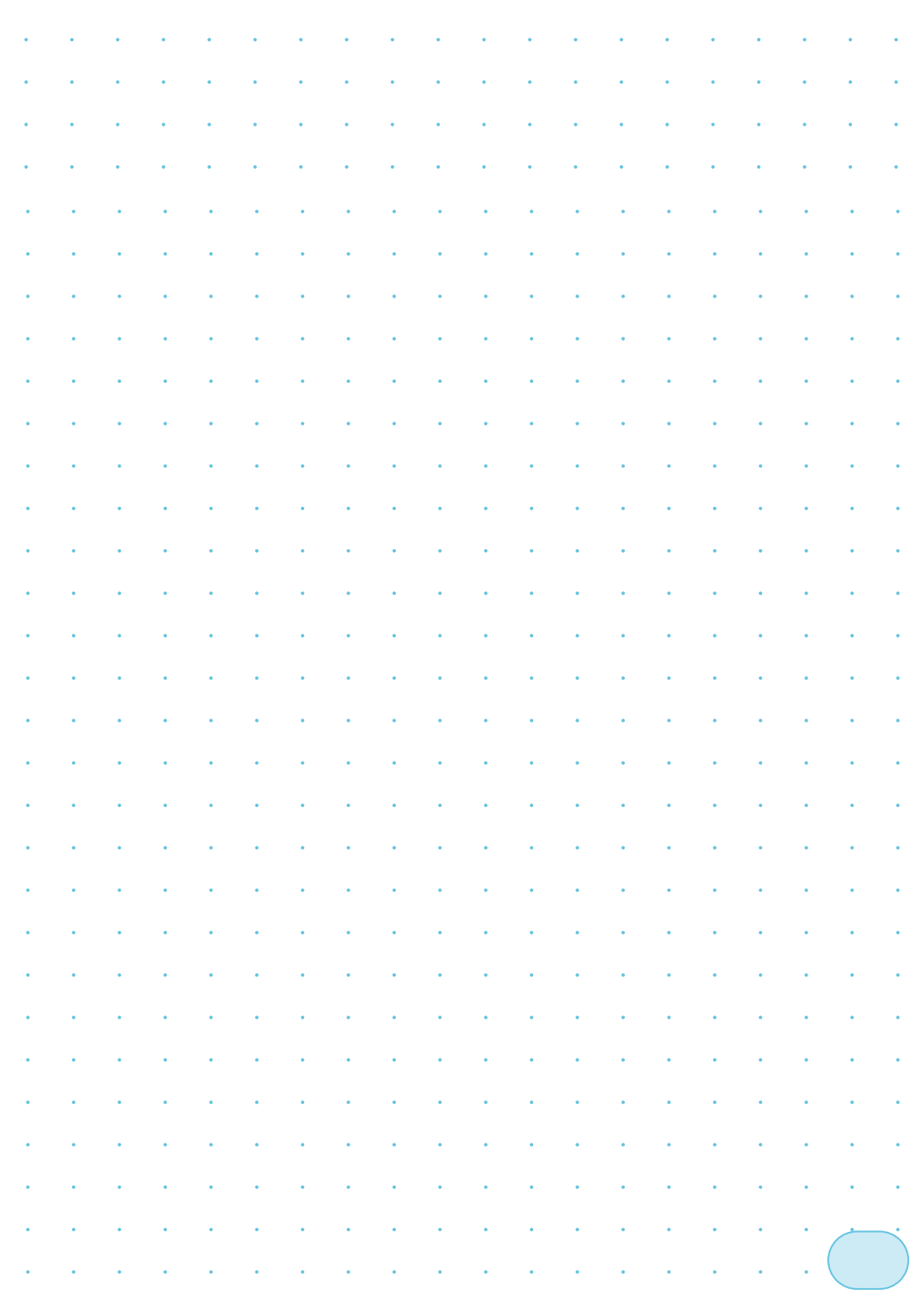


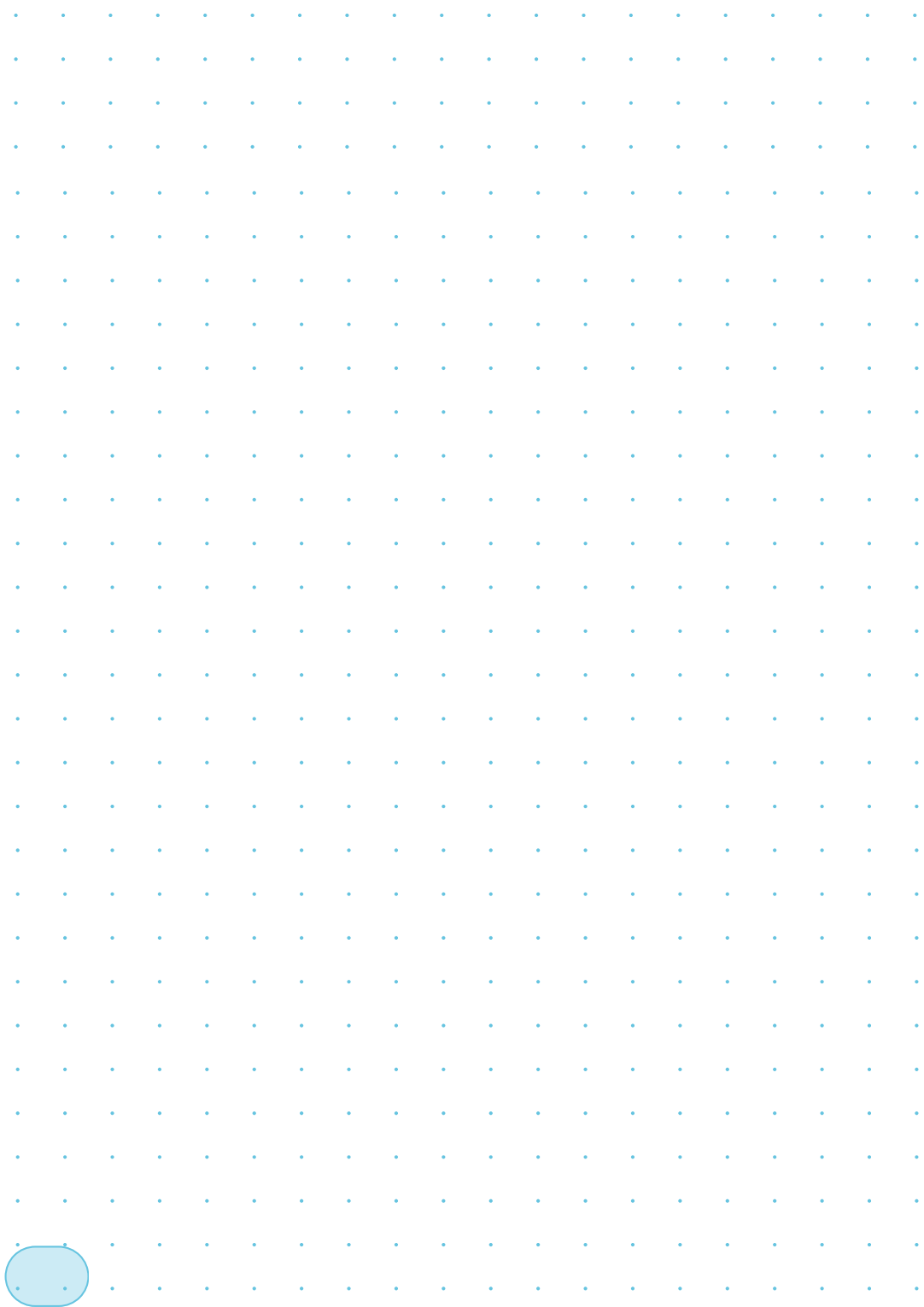


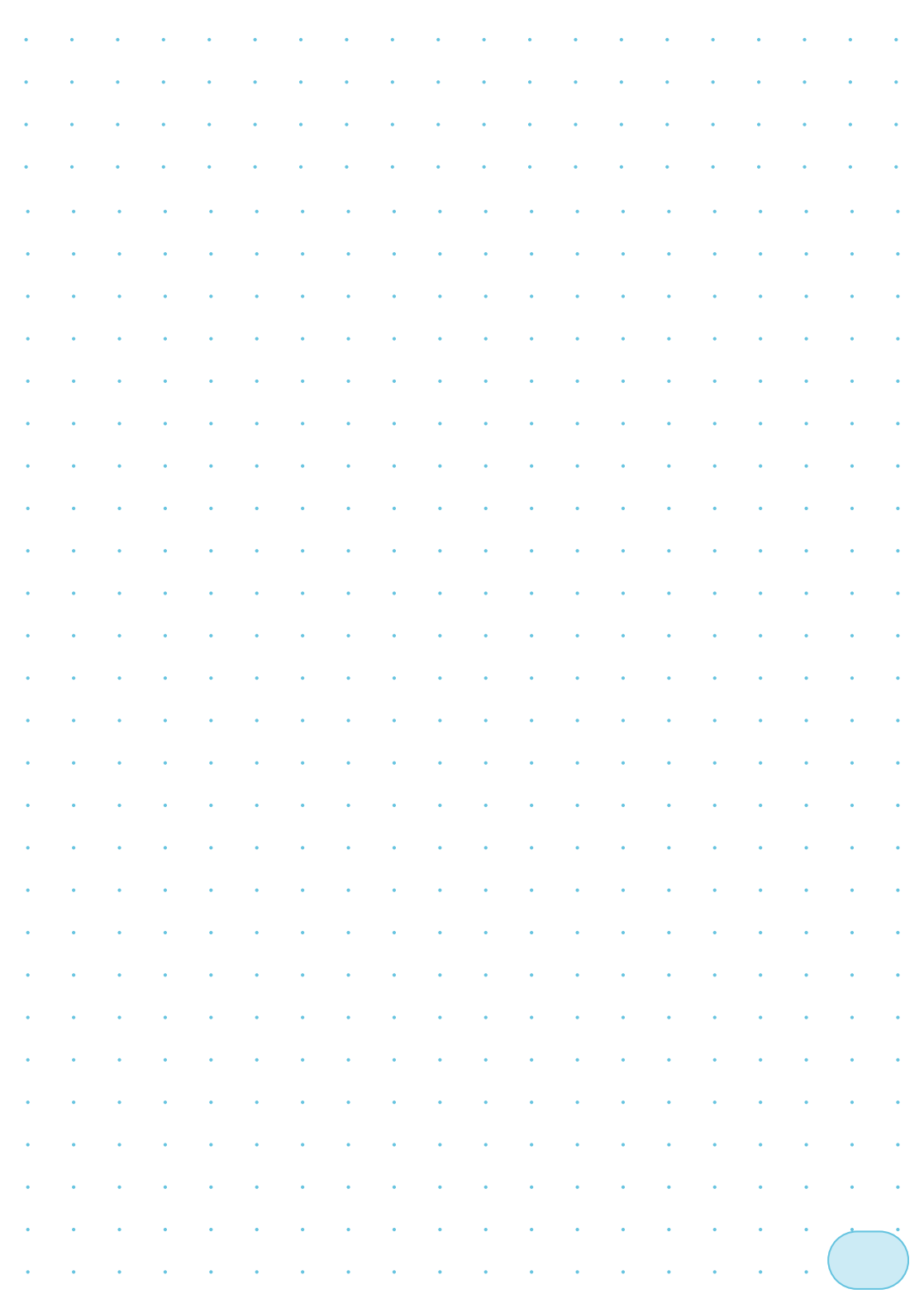


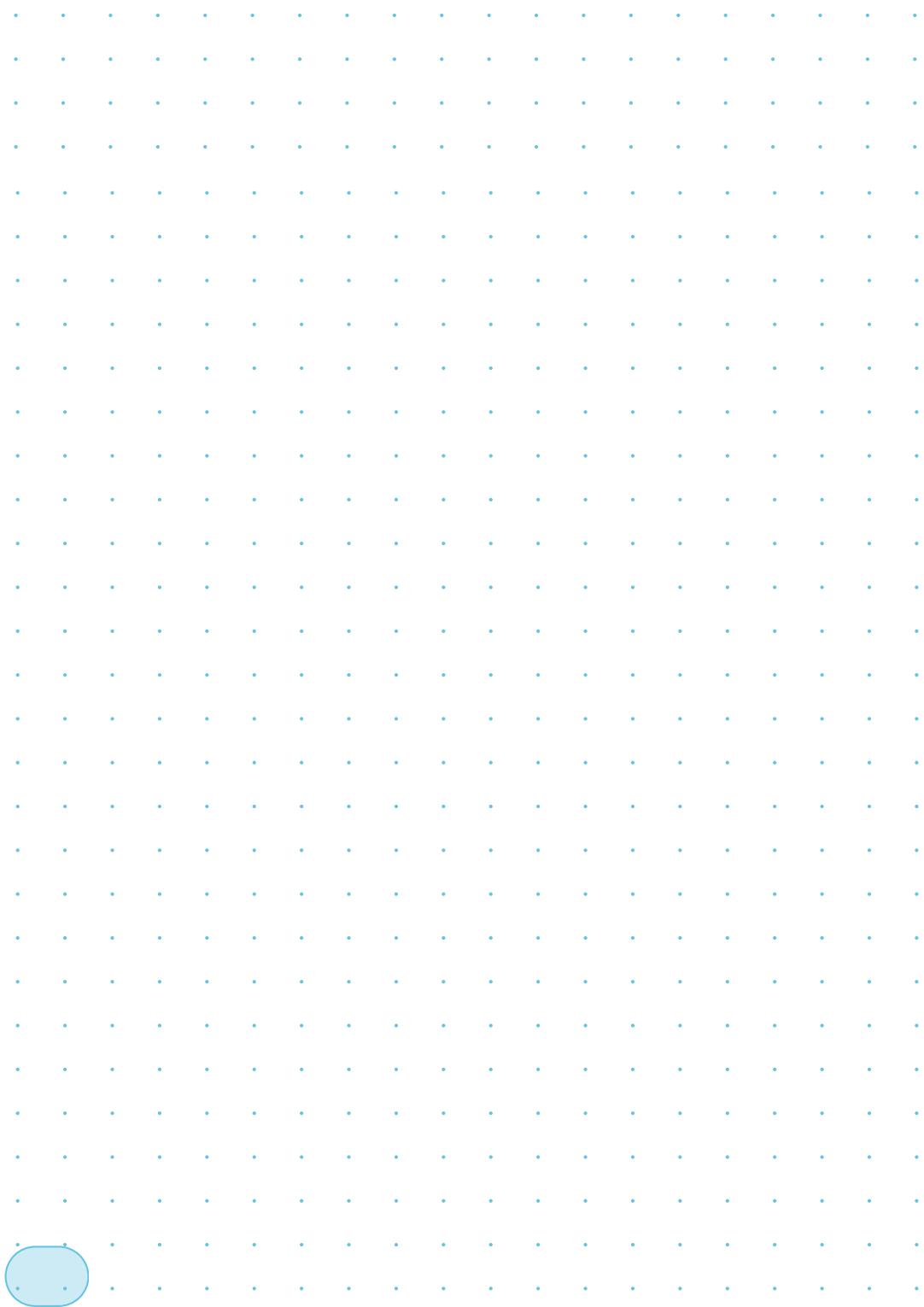


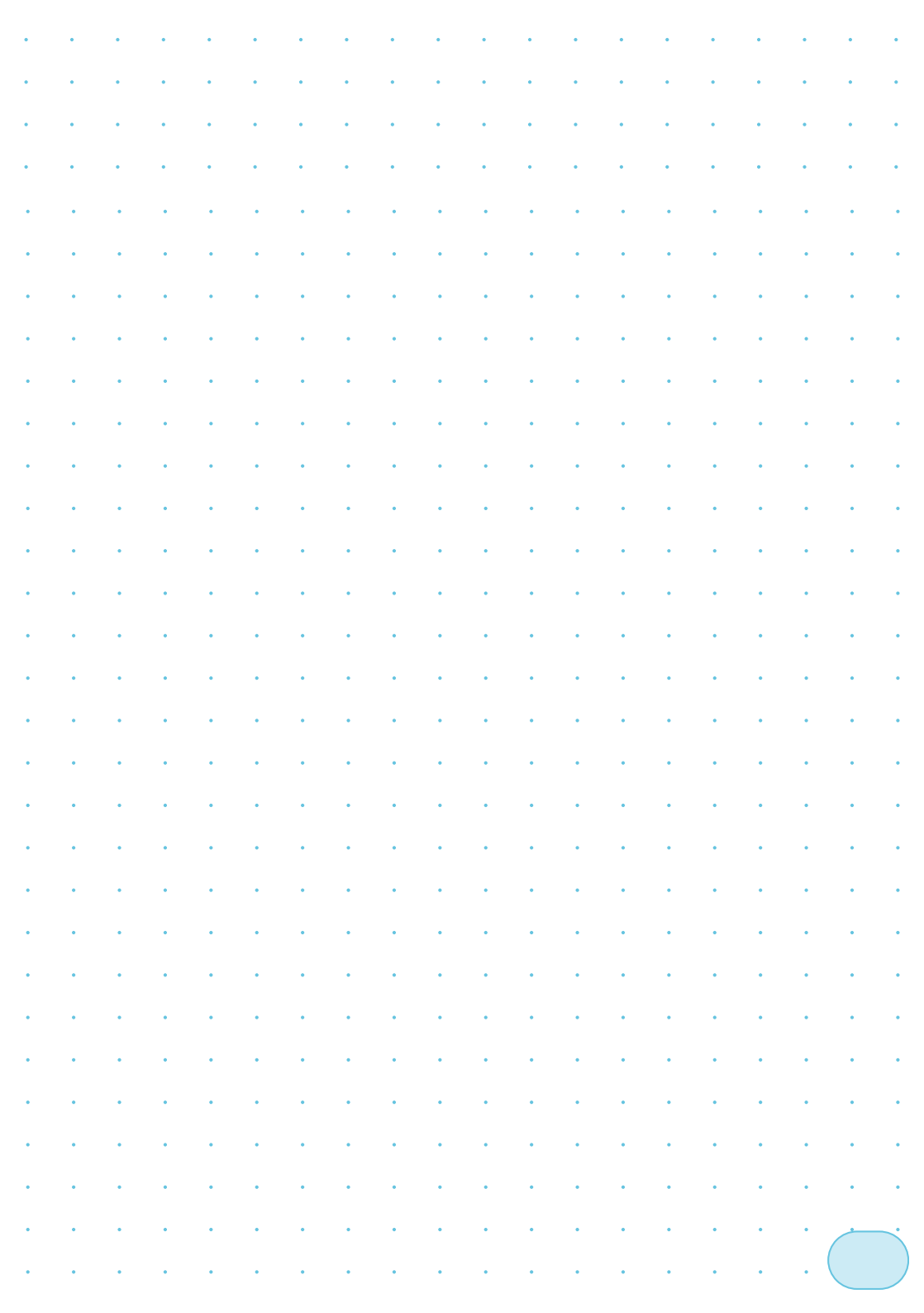


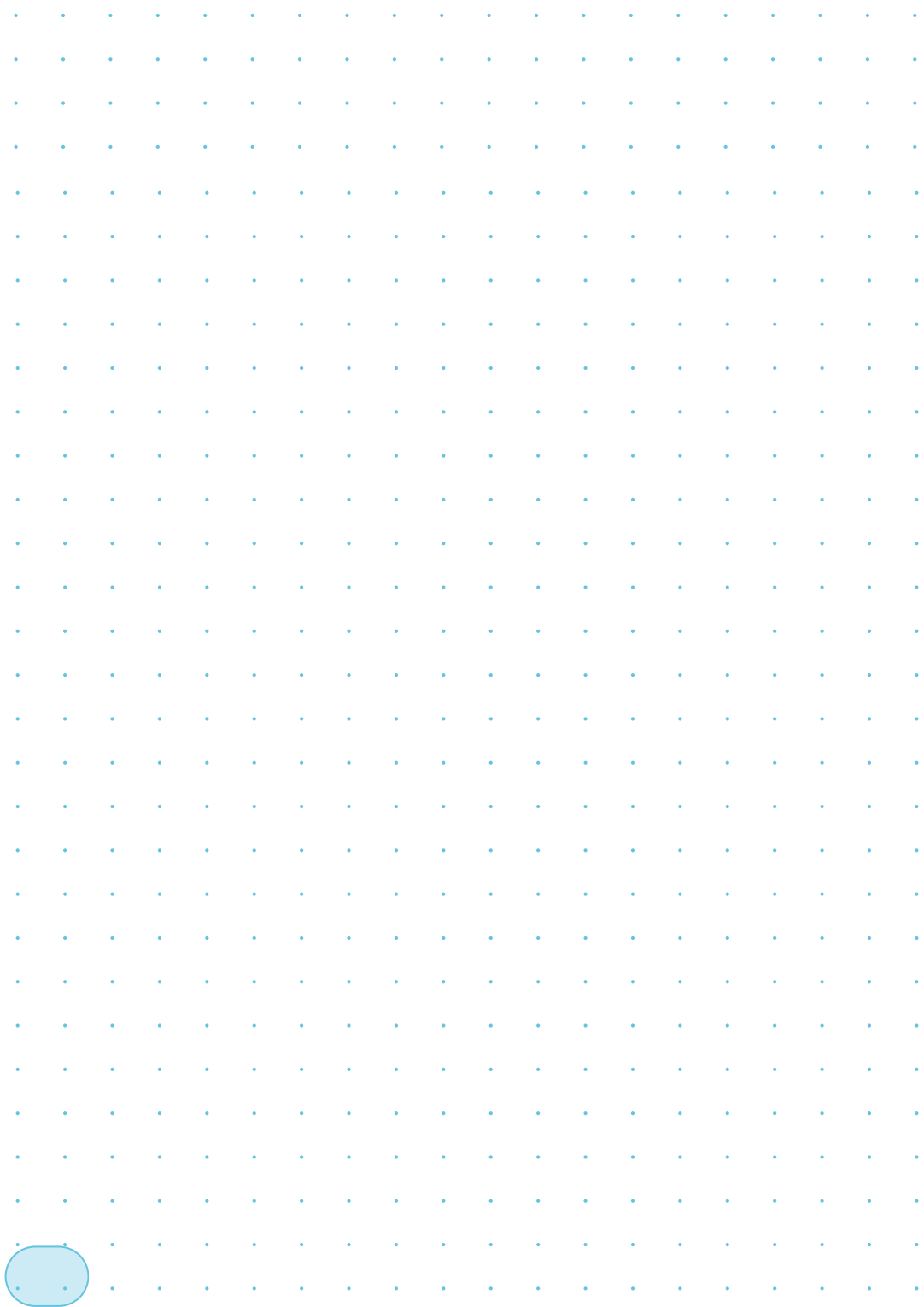


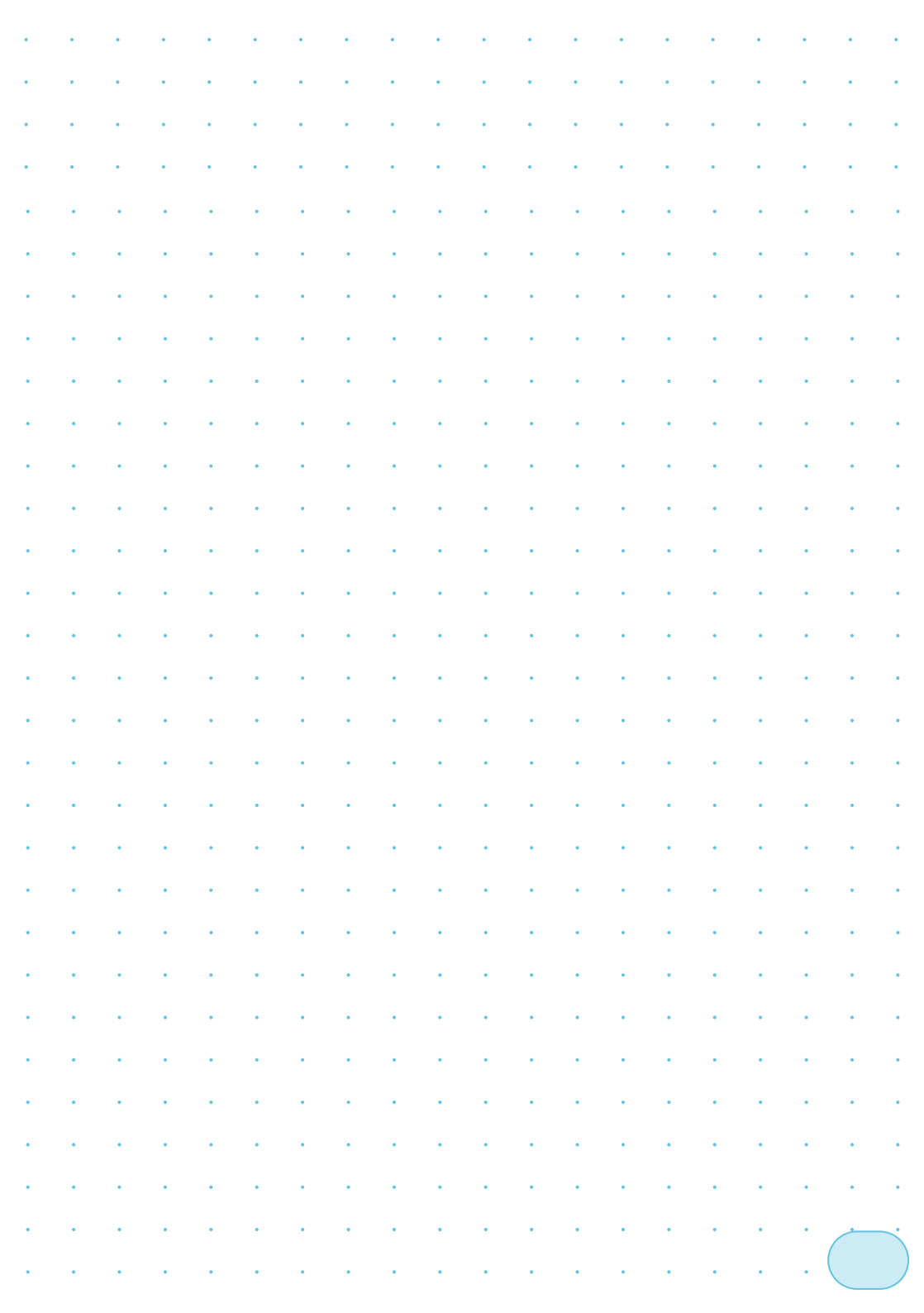


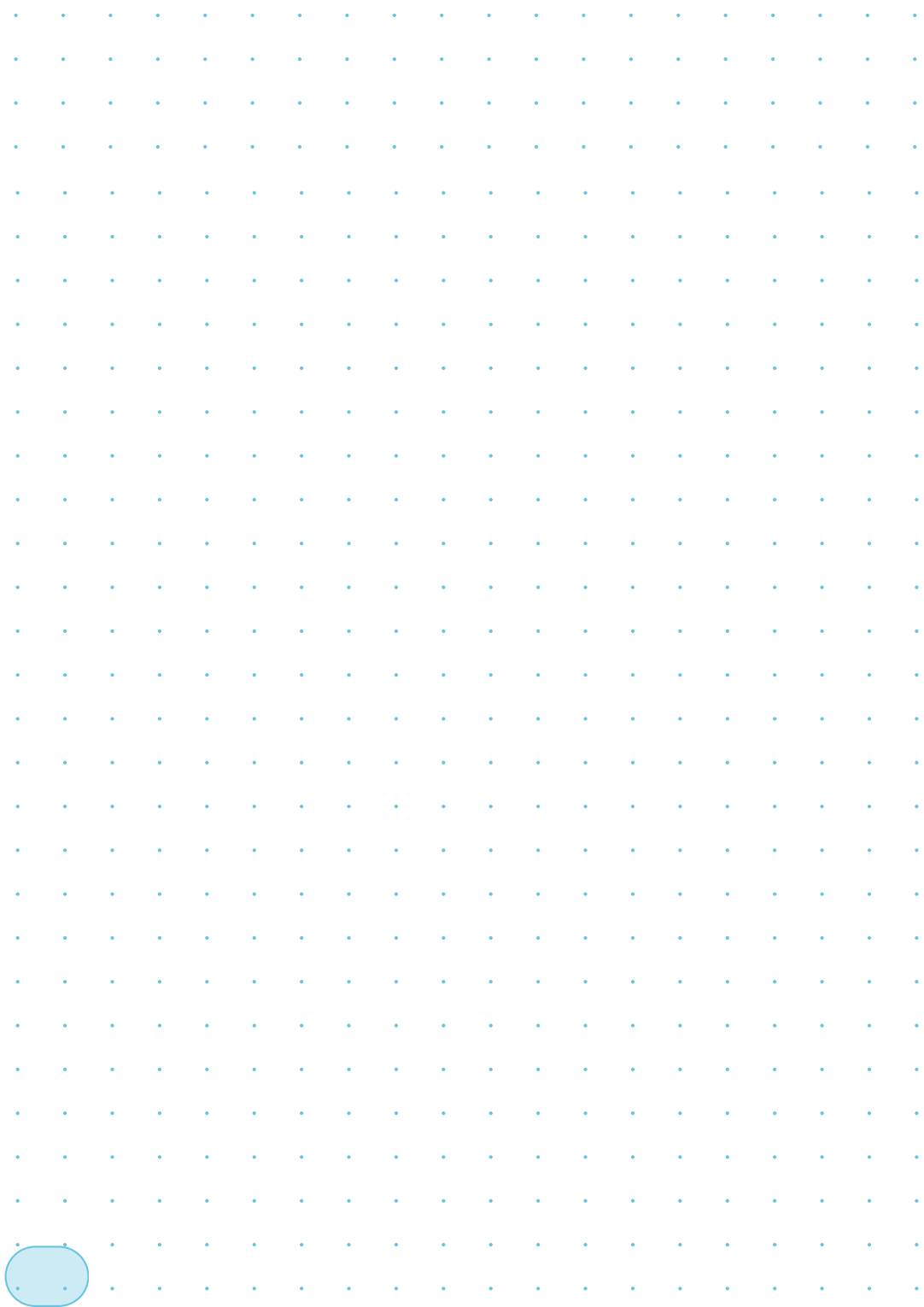


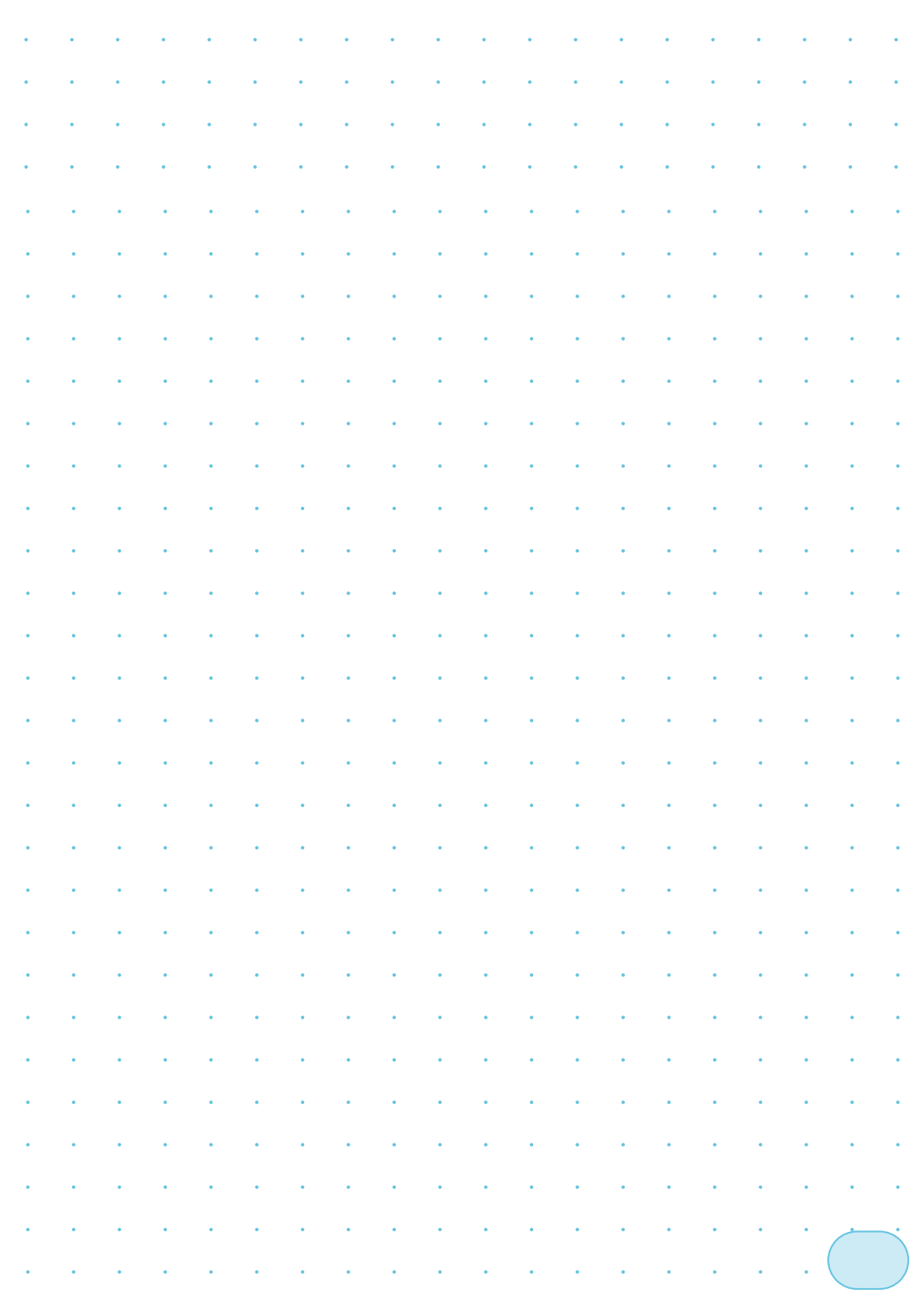


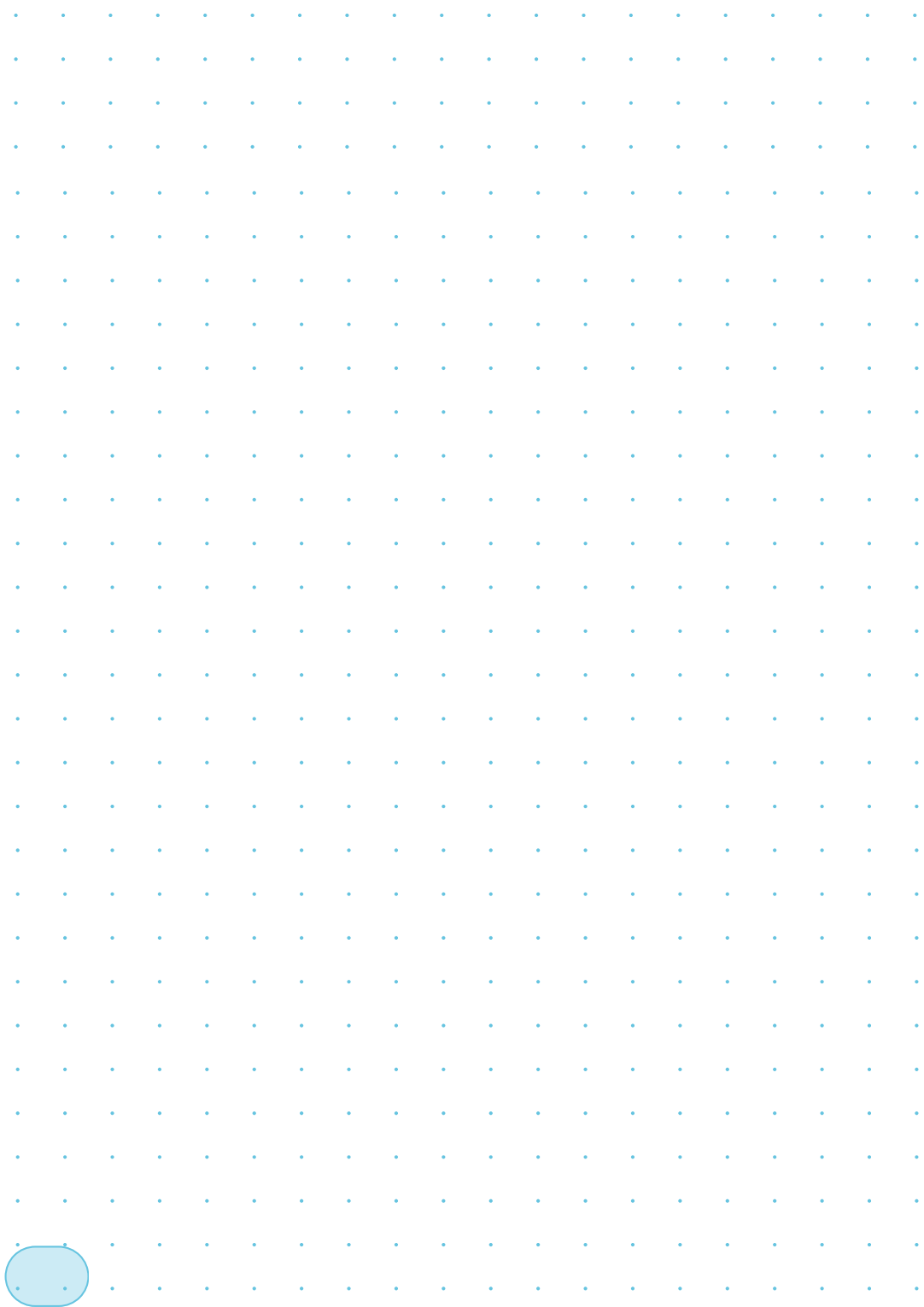


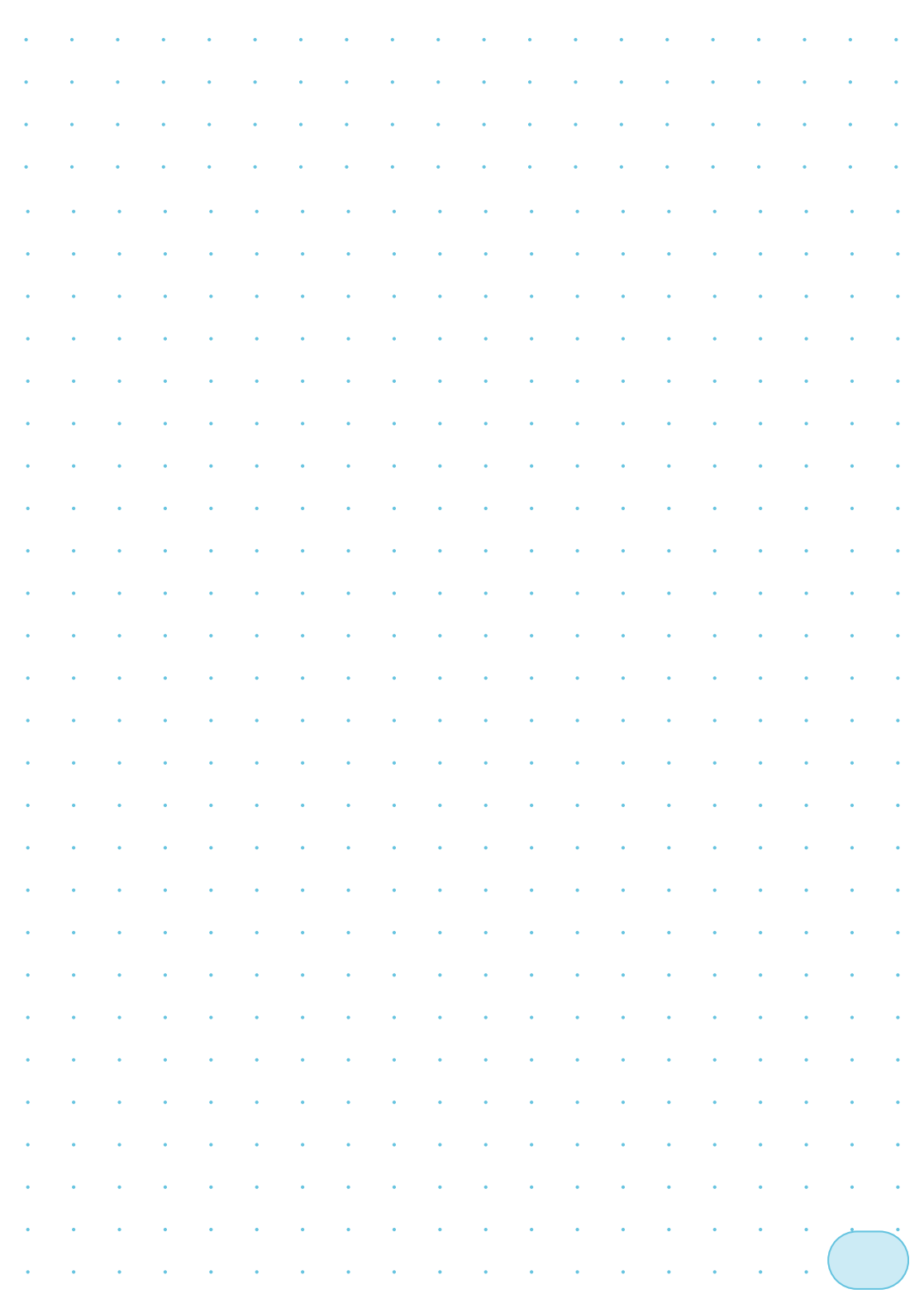


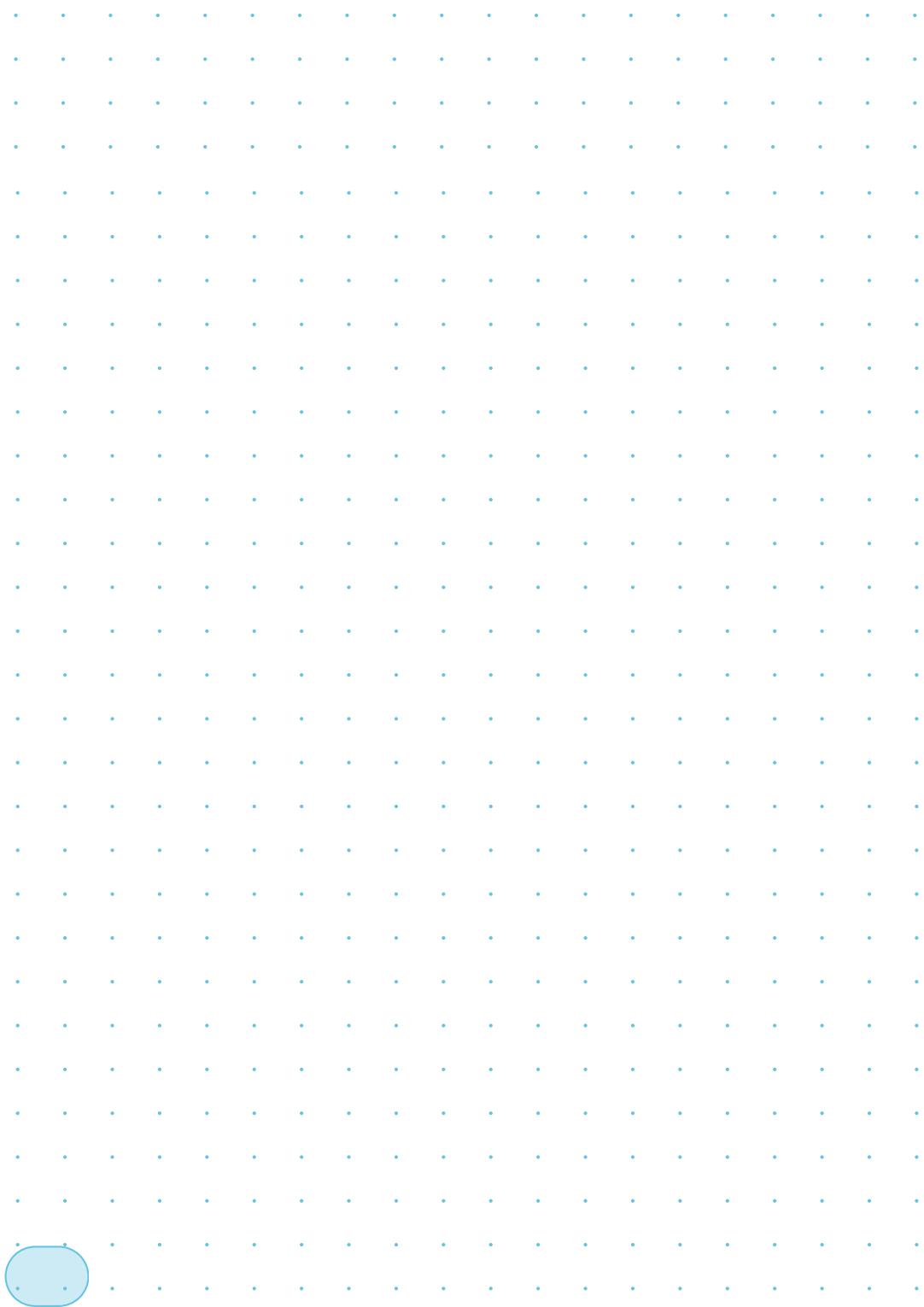


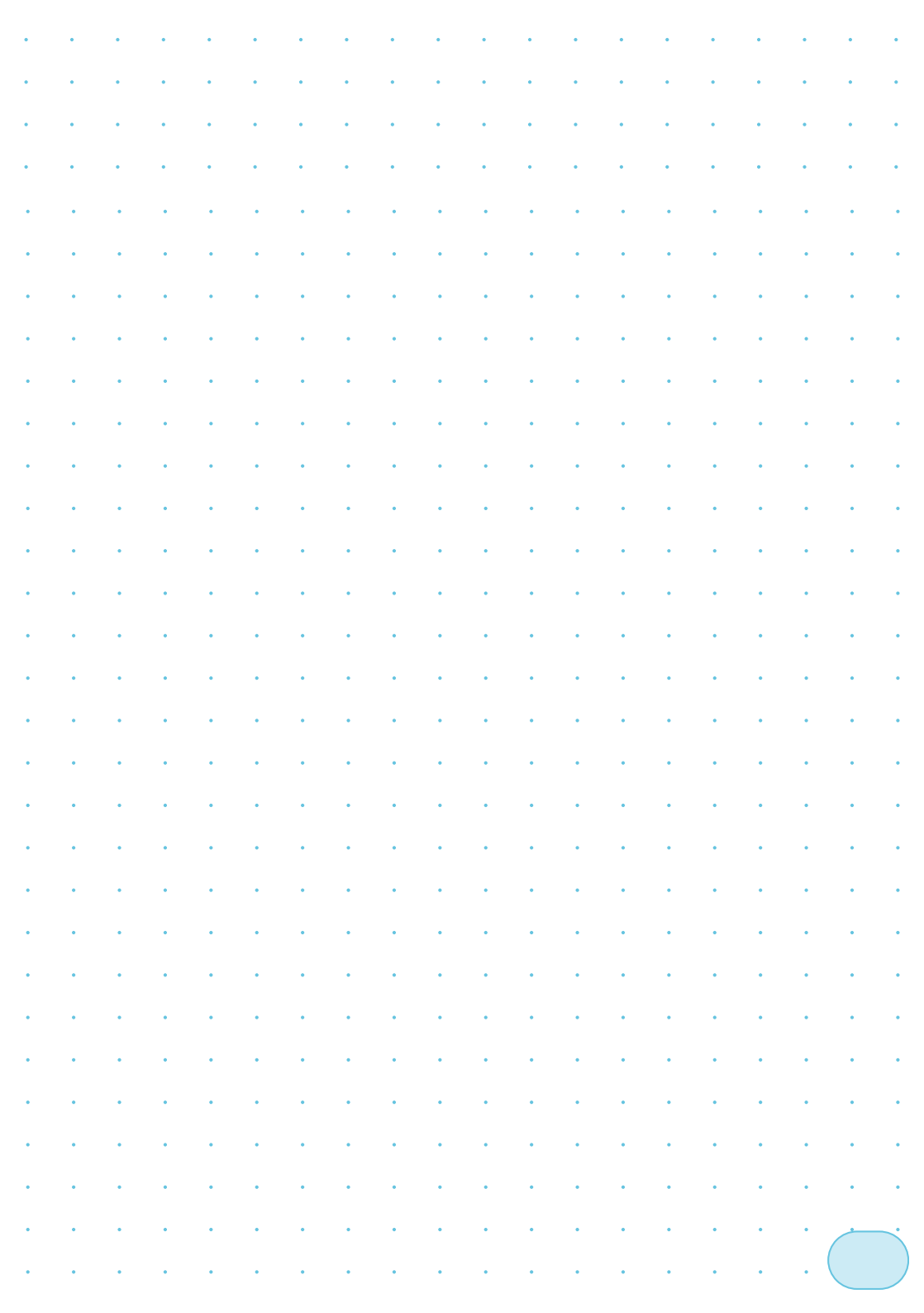


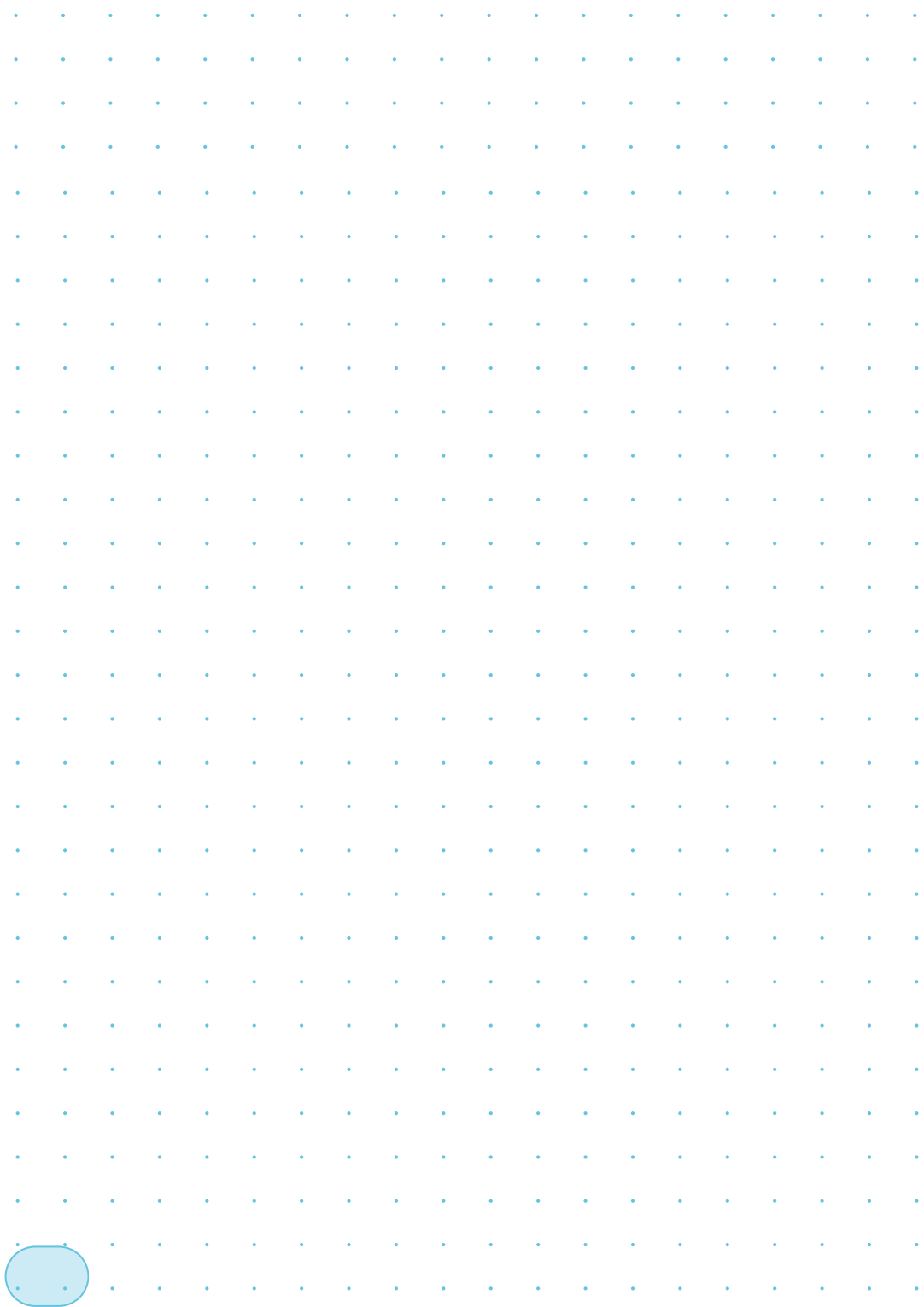


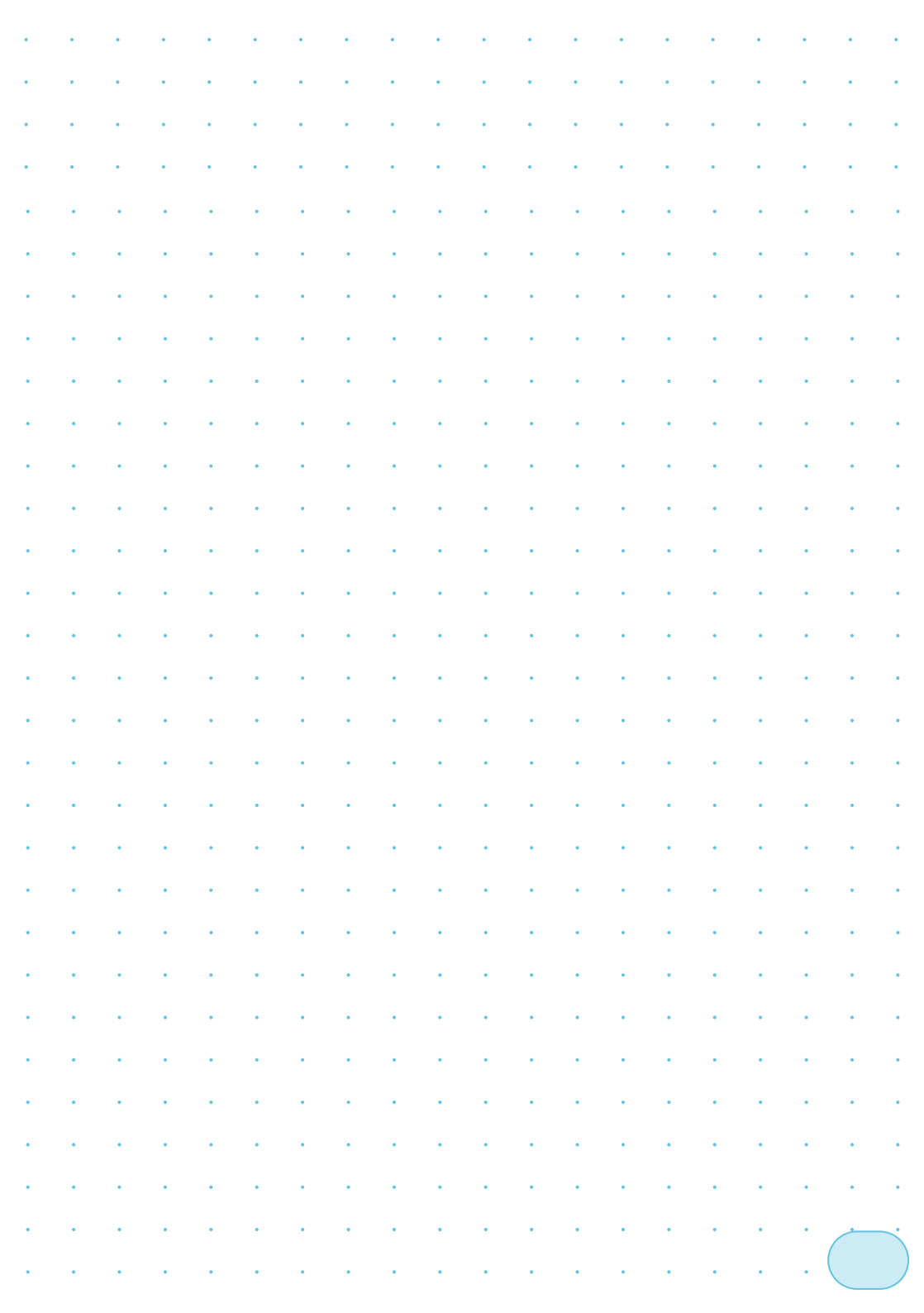


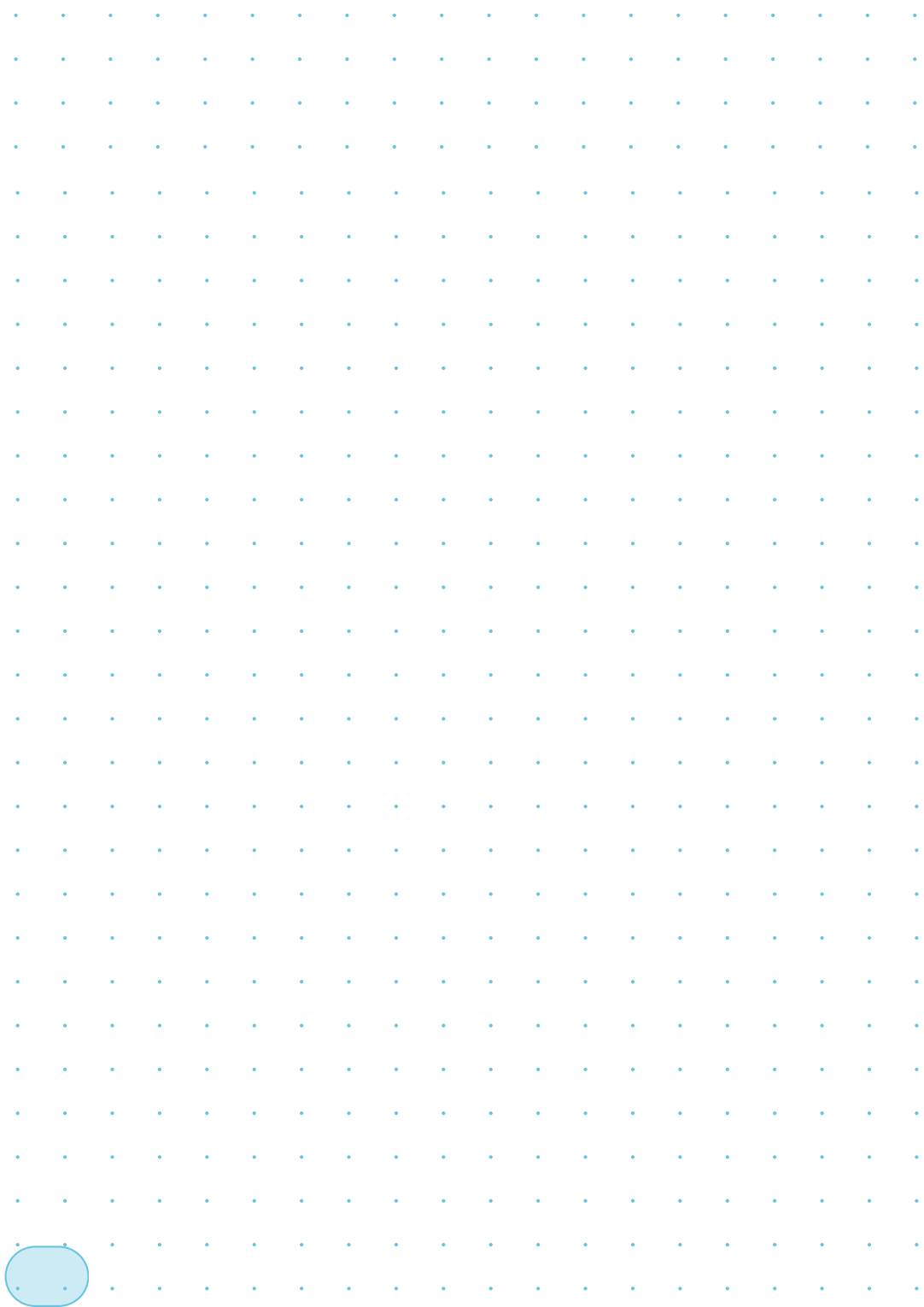


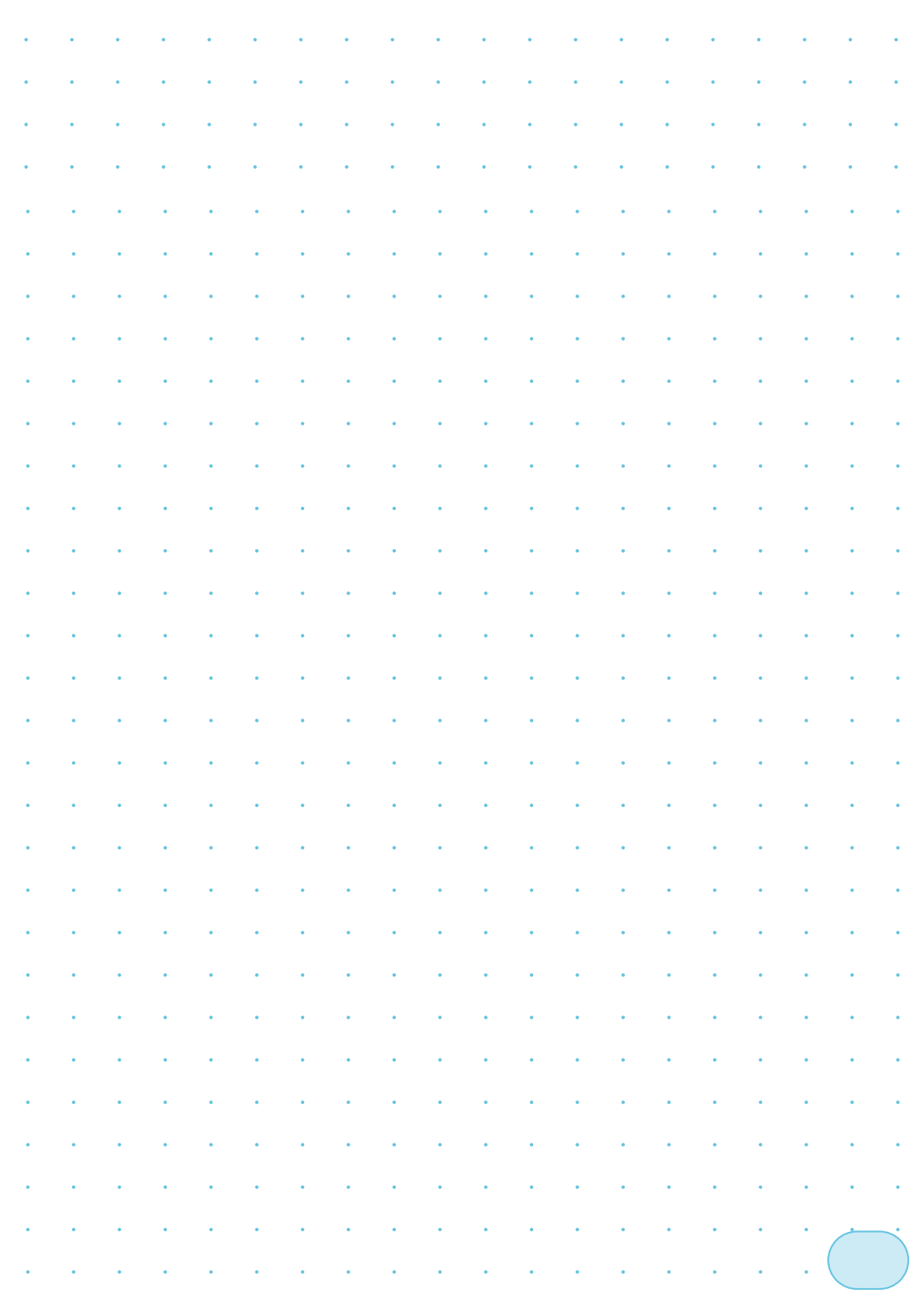


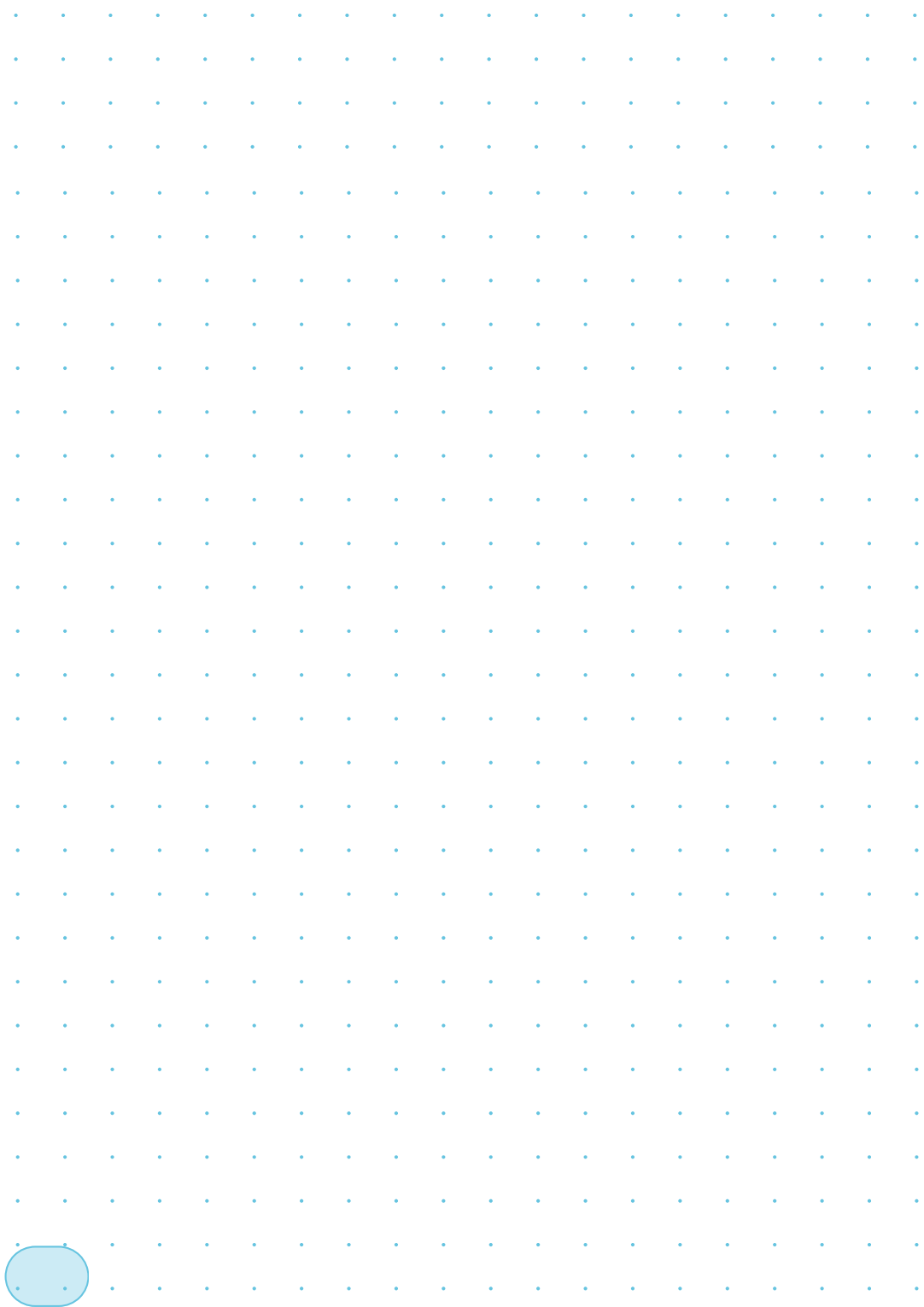


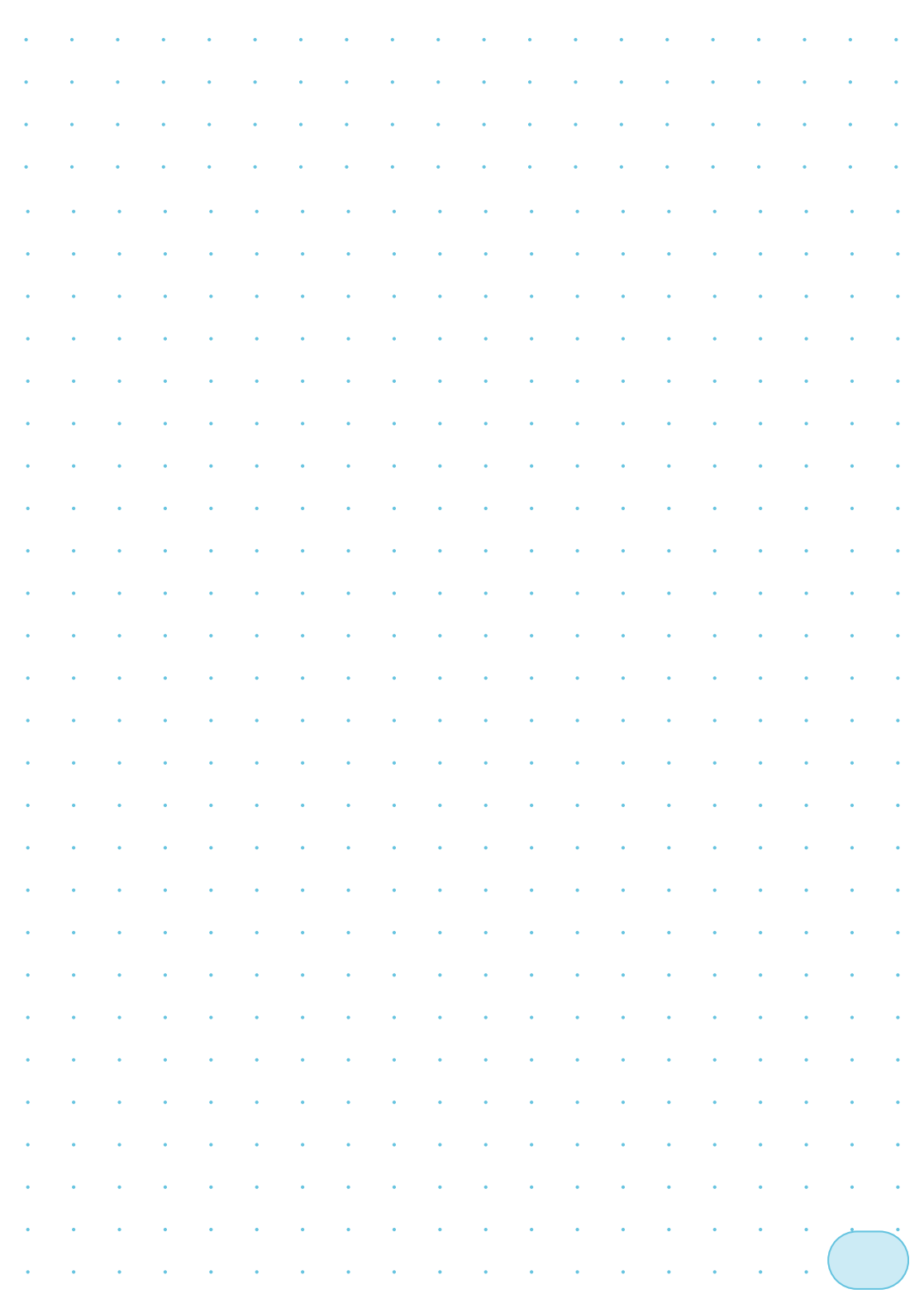


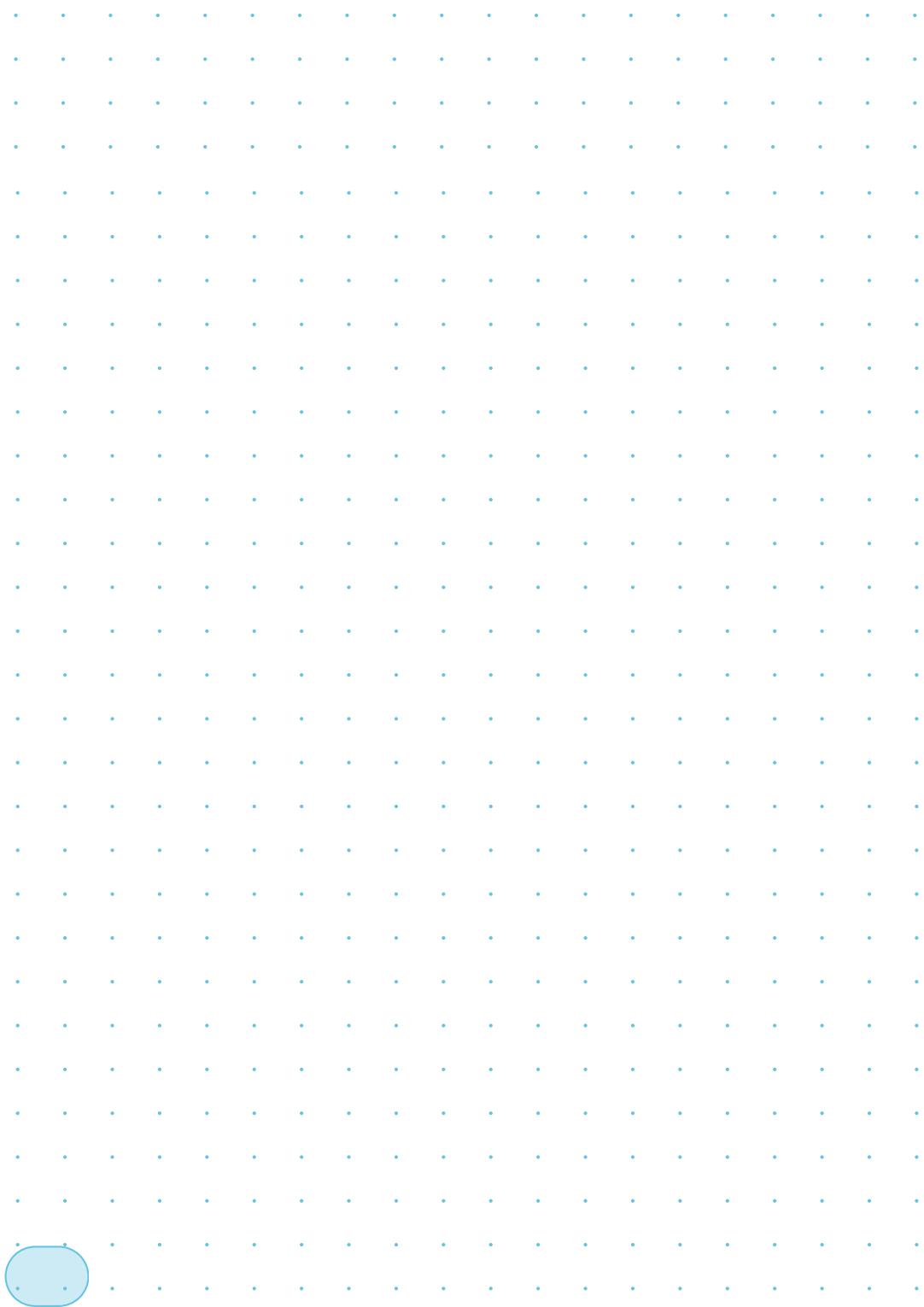


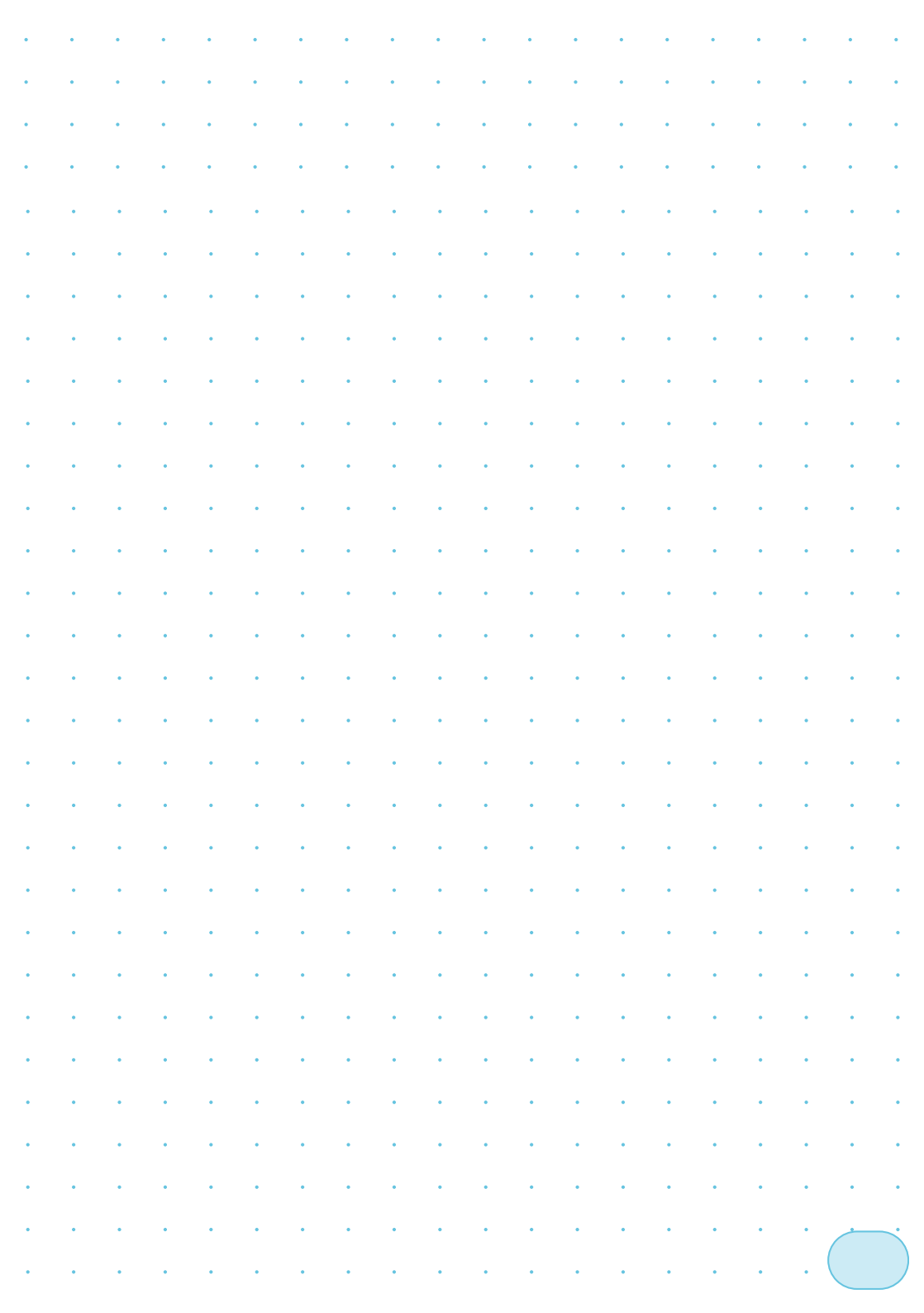












Danksagung

Wir hoffen, dass dir das Forschungstagebuch Inspiration, Freude und Struktur bietet. Auch für uns ist es ein besonderer Moment, die neue Auflage nun tatsächlich in den Händen zu halten. Möglich wurde dies nicht zuletzt durch den kontinuierlichen, produktiven Austausch mit dem Sprecher*innenteam der GSLB. Ein herzlicher Dank gilt insbesondere Clara Schramm, Lea Gussen, Mirko Ruf und Alena Stöckler, die das Projekt mit Ideen, Rückmeldungen und viel Engagement begleitet haben.

Ein besonderer Dank gilt außerdem den folgenden Autor*innen und Arbeiten, die zur Entstehung dieses Forschungstagebuchs beigetragen oder inspirierende Vertiefungsmöglichkeiten geliefert haben.

- **Dr. Janina Behr:** Blog und Podcast *Positives Promovieren* mit Beiträgen zum Forschungstagebuch.
- **Dr. Jutta Wergen:** Blog und Podcast *Coachingzonen* sowie ihr Buch *Promotionsplanung und Exposé* (2024, UTB).
- **Clare Wood et al.:** *Your Psychology Project Handbook: Becoming a Researcher* (2009, Pearson), insbesondere für Anregungen zum Thema Betreuung.
- **Qualitätszirkel Promotion:** Einzelne Empfehlungen aus dem Handbuch "Gemeinsam die Promotion gestalten" sind in das Kapitel Betreuung eingeflossen.
- **Prof. Dr. Marcus Eckert & Torsten Tarnowski:** *Stress- und Emotionsregulation* (2022, Beltz) – ein Trainingsmanual mit erprobten Methoden zur Stress- und Emotionsbewältigung.
- **Alice und Gerard Sendera:** *Körperorientiertes Skillstraining* (2023, Springer) mit Übungen zur Stressbewältigung und Hintergrundinfos zu physiologischen Prozessen.
- **Gustavo E. Tavet:** *Neurowissenschaften des Stresses* (2024, Springer) mit umfassenden Einblicken in die Neurobiologie von Stress.

Das Forschungstagebuch ist ein noch junges Projekt und wir passen es stetig für die nächste Auflage an. Daher sind wir dankbar für jegliches Feedback. Rückmeldungen kannst du anonym hier einbringen:

<https://forms.zflkoeln.de/form/gslb-forschungstagebuch>.



