



Dr. Anna Maria Beck
COACHING FÜR PROMOVIERENDE

JUST DO IT!?

**Motivation
verstehen &
steuern**



Motivation

lat. movere – bewegen, antreiben

"Ein von Motiven angetriebener Prozess"

Du hast gute Gründe, das zu tun, was du tust.



Motivation

Motiv: Emotion +
Zielorientierung/Grund für
Handlung

--> überdauernde
Handlungsbereitschaft

Motivation:

Aktivierung deiner Motive!

1. Zielorientierung/Handlungsgrund

Seek clarity and raise necessity*:

Klarheit und Notwendigkeit schaffen ist DIE Basis für die Promotion

persönliche Geschichte & Werte

Warum

wissenschaftliche Gründe

gesellschaftliche Gründe

persönliche Ziele & Vision

Wofür

wissenschaftliche Ziele/Vision

gesellschaftliche Ziele/Vision

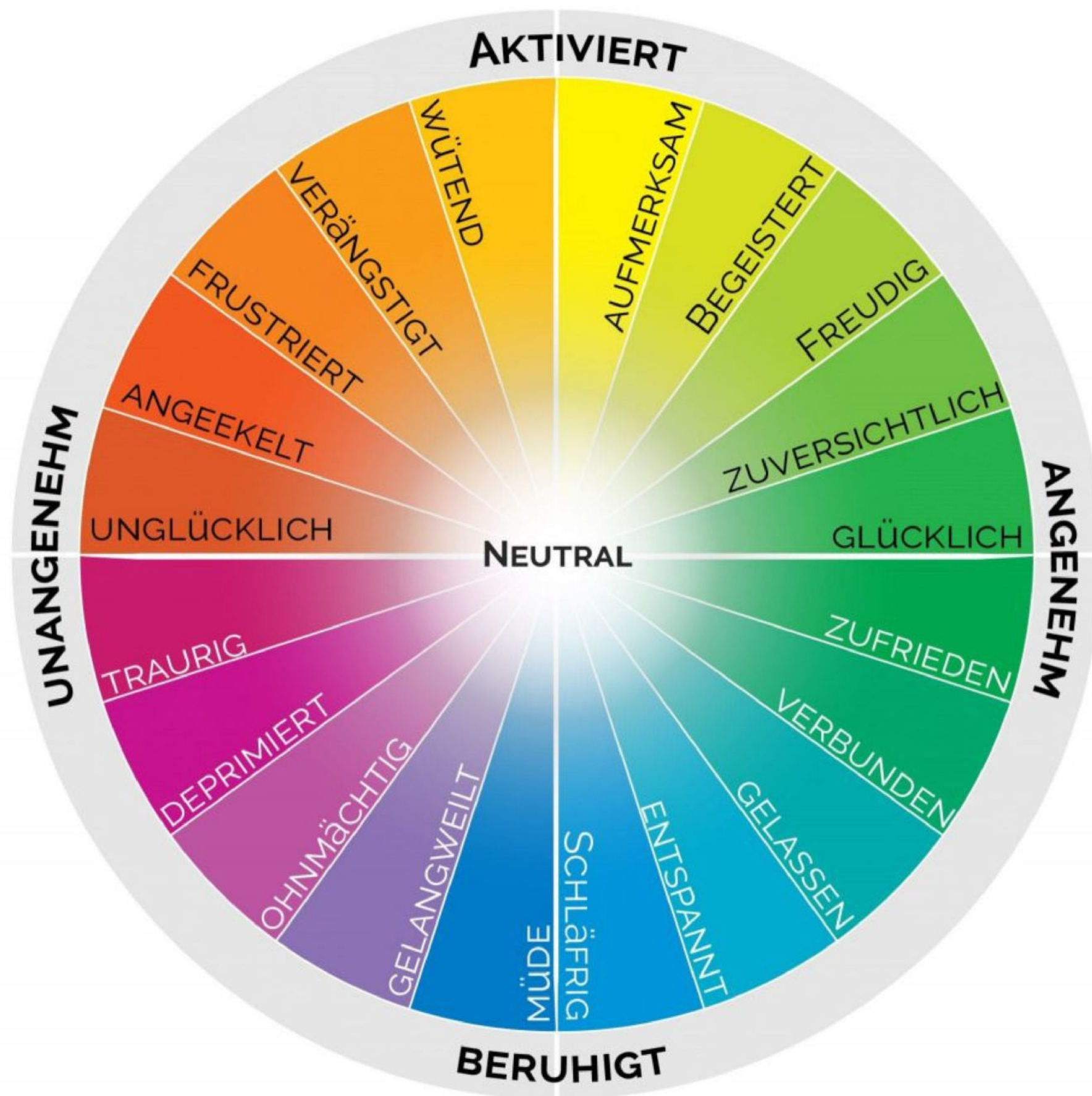
Individuelle Reflektion

(10 min.)

Austausch zu dritt

(15 min.)

2. Emotionen





Motivation & Emotionsmanagement

1.
Belastende Emotionen reduzieren
(Emotionsverarbeitung, Mindset)
2.
Aktiv positive Emotionen wecken



Emotionen

Was hilft dir, mit belastenden Emotionen umzugehen?

Was hilft dir, positive Emotionen rund um die Promotion zu generieren?

Tipps der Teilnehmer:innen zum Umgang mit belastenden Emotionen

Alle 20:05

Sich bewusst machen, was man schon alles geschafft hat

an Alle 20:05

Feste Tagesstrukturen, um nicht zu viel Zeit zu haben um in Emotionen zu versinken



1

Alle 20:05

Joggen - metaphorisch vor Problemen weglaufen hilft lustigerweise.

an Alle 20:05

erstmal wahrnehmen und dann raus in die Natur, bewegen sowie drüber sprechen

an Alle 20:05

Der Leitsatz meiner Chefin "Wir operieren hier nicht am offenen Herzen."



1

an Alle 20:05

versuchen, sich nicht darin zu verlieren, sie nicht ans Steuer zu lassen, sondern sie als Teil von mir zu sehen

an Alle 20:05

Emotionen zulassen, nicht unterdrücken & dann reflektieren

an Alle 20:05

Mir hilft der Austausch in der Community/mit meiner Peergroup. Journal führen. Monatsreflexion und Ausrichtung.

an Alle 19:14

Singen --> weil intensive Körperarbeit (auch in Verbindung mit Franklinmethode, Alexandertechnik u.ä.)

Vision Board

an Alle 19:27

Aromatherapie - es gibt einen konkreten Duft, den ich immer zum Schreiben nehme als sinnliche "Botschaft ans Hirn"

an Alle 20:04

Mit Freunden drüber reden

an Alle 20:04

Sport und Spaziergang in der Natur

an Alle 20:04

sich richtig auspowern beim Sport



1

an Alle 20:04

Austausch mit anderen

an Alle 20:04

Sport, Bewegung, (einen Tag) raus in die Natur/ans Meer

an Alle 20:04

Journaling

an Alle 20:04

Reflexion und Ausgleich/Regeneration

an Alle 20:07

Worst Case aushmalen und erkennen, dass selbst das nicht das Ende der Welt wäre --> Perspektive ändern, dem "Worst Case" die Macht nehmen, Katastrophisieren stoppen

♥ 1

an Alle 20:07

Atemtechniken

an Alle 20:08

Mal wieder an der Promotion zu arbeiten und zu Forschen.. dann fällt mir immer wieder ein wieviel Spaß mir das eigentlich macht...

an Alle 20:08

sich über das Erreichte freuen, stolz auf mich sein, sicher über Kleinigkeiten freuen

an Alle 20:08

kontinuierliches Arbeiten, auch wenn es nur sehr wenig ist. alles ist besser als nichts:)

♥ 1

an Alle 20:08

Meilensteine setzen und Belohnungen für erreichte Ziele festlegen und dann auch wirklich einlösen (bisher viel zu wenig eingesetzt)

👍 1 ♥ 1

an Alle 20:09

An das Gefühl denken, am Ende des Tages etwas geschafft zu haben

♥ 2

an Alle 20:09

Einfach hinsetzen und dann auch kleine Erfolge "feiern"

an Alle 20:05

belastende Gedankenketten raus aus dem Kopf schreiben

an Alle 20:05

Alle Gedanken aufschreiben

an Alle 20:05

Lange spazieren gehen; Gedanken aufschreiben; Zeit für Reflexionsgespräche nehmen

👍 1

an Alle 20:06

Entweder schreiben (ausspeichern) oder aber rausgehen

an Alle 20:06

Expressives Schreiben

an Alle 20:06

Flow-Schreiben

an Alle 20:06

mit Freunden / Kollegen reden + selbst über die Hintergründe für meine (negativen) Emotionen nachdenken, herausanalysieren + Knackpunkte angehen

dem Kopf "Stopp!" sagen

an Alle 20:06

auch eine super einfache Atemübung, die ich mit 10 Jahren mal im Selbstverteidigungskurs gelernt habe: einatmen, dabei denken „Ich bin in Kontrolle“, halten, ausatmen, dabei „ich bin unheimlich stark“

👍 2 ♥ 1

Tipps der Teilnehmer:innen dazu, positive Emotionen & Motivation zu aktivieren

an Alle 20:09

Erfolgstagebuch führen. Erfolge und genutzte Chancen feiern und schätzen

👍 1

an Alle 20:09

Gewohnheiten schaffen - immer dieselbe Musik, die ich NUR zum Arbeiten höre. Gesellschaft suchen, Coworking, gemeinsam schreiben

an Alle 20:10

Einen Blick auf mein Visionboard werfen. Mir klar machen, dass Angst im Kopf entsteht aber Mut eben auch!

👍 1

an Alle 20:10

den Ort, in dem die schlechten Emotionen kommen, wechseln; und denken: jeder Schritt ist ein Schritt

an Alle 20:12

Monatsreflexion zur Verdeutlichung, was ich alles (kleines) geschafft habe, dass ich schnell übersehe

an Alle 20:08

Mal wieder an der Promotion zu arbeiten und zu Forschen.. dann fällt mir immer wieder ein wieviel Spaß mir das eigentlich macht...

an Alle 20:08

sich über das Erreichte freuen, stolz auf mich sein, sicher über Kleinigkeiten freuen

an Alle 20:08

kontinuierliches Arbeiten, auch wenn es nur sehr wenig ist. alles ist besser als nichts:)

👍 1

Alle 20:08

Meilensteine setzen und Belohnungen für erreichte Ziele festlegen und dann auch wirklich einlösen (bisher viel zu wenig eingesetzt)

👍 1 ❤️ 1

an Alle 20:09

An das Gefühl denken, am Ende des Tages etwas geschafft zu haben

👍 2

an Alle 20:09

Einfach hinsetzen und dann auch kleine Erfolge "feiern"

3. Motivation aktivieren

Motivation aktivieren

- Schreibe einen **Text über deine Motivation** für die Promotion und lese ihn, wenn dir die Motivation fehlt
- Schreibe dir deine **wichtigsten Motive**, mit der Promotion verbundenen **Werte, Ziele...** auf und hänge sie am Schreibtisch auf
- Nutze dein **Visionboard**
- **Motivations-Song/Musik hören**
- Spreche mit **anderen Menschen**, die in deinem Bereich forschen, oder anderen motivierten Doktorand:innen
- Rufe dir **jeden Morgen** kurz deine Motivation ins Gedächtnis (*Journaling*: "Warum promoviere ich (zu dem Thema)", "Wofür promoviere ich (zu dem Thema)")
- **Dankbarkeits-Praxis** (*Journaling* morgens oder abends: "Ich bin dankbar, dass ich promoviere, weil...")



3. Weitere Einflussfaktoren

Motivation - zentrale Faktoren



- **Erwartung:** Wie sicher bin ich, dass ich die Aufgabe erfüllen kann?
- Wie **wichtig** ist mir diese Aufgabe? Wie **sinnvoll** oder **interessant** finde ich sie?
- Welche **Kosten** stecken in dieser Aufgabe (Zeit, Aufwand...)
- Wie hoch ist mein Grad von **Autonomie**?
- Wie **kompetent** fühle ich mich?
- Fühle ich mich ausreichend **zugehörig/sozial eingebunden**?

*Selbstbestimmungs-Theorie & Erwartungs-Wert-Kosten Theorie

Falls du nicht zufrieden bist mit den Antworten, formuliere Sätze, die mit "**Wie kann ich...**" beginnen :

- Wie kann ich dafür sorgen, dass ich mich mit XY kompetenter fühle?
- Wie kann ich mich sozial zugehöriger fühlen?
- Wie kann ich mich wieder mit meinem ursprünglichen "Warum" verbinden??

Motivation Checkliste

- Wie interessant ist diese Tätigkeit für mich und wie wichtig (0-10)?
 - Warum mache ich das?
 - Wofür mache ich das?
 - Wie kann ich meine Beweggründe aktivieren??
- Welche Emotionen sind gerade präsent?
 - welche unangenehmen Emotionen müssen gefühlt und verarbeitet werden und wie kann ich mich dabei unterstützen?
 - welche hilfreichen Emotionen kann ich generieren und wie?
- Wie hoch ist meine Erwartung, diese Aufgabe zu erfüllen (0-10)?
 - Was kann ich tun, um das zu steigern? Was brauche ich? Wer kann mir helfen?
- Was kostet mich diese Tätigkeit gerade – und in welchem Verhältnis steht das zu meinem Gewinn?
 - Wie kann ich dieses Verhältnis verschieben? Welcher Gedanke ist hilfreich?
- Wie fühle ich mich in Bezug auf:
 - Autonomie
 - Kompetenz?
 - soziale Zugehörigkeit?

4. Gut zu wissen: Motivation & Willenskraft



Motivation, Willenskraft & mentale Energie

Motivation muss mit Willenskraft (Volition) verbunden werden

Volition:

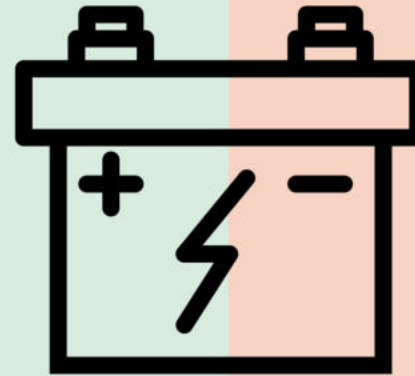
- erschöpfbare Ressource
- muss sich regenerieren

Routinen brauchen keine Willenskraft!

Mental Energy



- Klare Ziele
- Nach deinen Werten leben
- Schnell mit emotionalen Belastungen umgehen
- Soziale Einbindung - sich als wertvolles Mitglied eines Teams fühlen
- Gefühl haben, zu etwas Größerem beizutragen
- Stärken einsetzen können
- Die eigene Arbeit wichtig finden
- ...



- Zu viel auf einmal machen wollen
- Es allen Recht machen wollen
- Keine klaren Ziele (sich verzetteln)
- Sich machtlos fühlen
- Fokus auf der Vergangenheit
- Auf Anerkennung von außen warten
- negative Selbstgespräche
- Kritik/Feedback persönlich nehmen
- ...



Individuelles Brainstorming (5 min.):

- Wo ist dein **mentales Energielevel** gerade (0-10)?
- Welche Gedanken und Verhaltensweisen geben **dir Energie** oder könnten dir Energie geben?
- Welche Gedanken und Verhaltensweisen kosten dich **Energie** und was sind momentan Stressoren für dich?

Zusammenfassung

- Motivation ist nicht immer automatisch da, sondern muss/kann (immer wieder) generiert werden – wichtig bei einem langen Projekt wie der Promotion
- Du brauchst keine Motivation, um anzufangen – ein guter Plan kann dir die Sicherheit geben, dass du das Richtige tust; Routinen sparen dir Volitions-Energie
- Motivation entsteht oft (wieder) beim Tun, wenn Erfolgserlebnisse kommen
- Du hast es selbst in der Hand, dir deine Motive immer wieder bewusst zu machen & positive Emotionen für deine Vorhaben zu generieren
- Nutze dein Unterbewusstsein – programmiere es mit Bildern, Visualisierungen und Affirmationen
- Dein Energielevel hat Einfluss auf deine Motivation
- Dein Level an wahrgenommener Selbstbestimmung hat Einfluss auf deine Motivation

Wie geht's dir nach der Masterclass?

an Alle 20:57

Einerseits klarer und motivierter, andererseits aber mit vielen Fragezeichen und Fragen die ich mir nun selbst stellen darf.

an Alle 20:58

Motiviert weiter an meinen Motivation-Skills zu arbeiten (Routinen, Musik, Motivationsgründe)

Alle 20:58

motiviert, mit neuen Ideen und noch mehr Lust, die schwierigen Zeiten der Diss unter die Lupe zu nehmen und das als Material zu nutzen, um Großartiges zu schaffen:D

an Alle 20:58

Das tägliche Journaling über meine Ziele werden ich in meine routine implementieren

an Alle 20:58

Ich bin nun motiviert Morgen auch ohne Motivation zu arbeiten.

Viele Fragen die ich noch durchdenken und reflektieren möchte, um zukünftig leichteren Zugriff auf die Motivation zu haben.

Alle 21:00

Gute Tools um meine Motivation zu reflektieren und zu steuern und die Einsicht, dass manchmal auch einfach die Energie fehlt um motiviert zu sein

in an Alle 19:40

Die Checkliste offenbart einen eigentlich einfachen, aber unglaublich wichtigen Ansatz: Der Perspektivenwechsel von der eigenen Unzufriedenheit hin zur Lösungsorientierung ("Wie kann ich ..."). DANKE dafür!

an Alle 19:53

Ziele verändern sich und das ist ok.

an Alle 19:53

Prozess ist mir wichtiger als das Ziel

👍 2

Alle 19:54

So viele verschiedene und wichtige Promotionsthemen!

Alle 19:54

besonders wofür ist momentan schwer zugänglich. Reflektion über persönliche warums führt zu innerer Ablehnung aufgrund persönlicher Entwicklungen

er an Alle 20:57

Ich bin total fasziniert. Besonders bezüglich Mental Energy. Da habe ich am Anfang viel falsch gemacht. Und ich kann Deine Tipps und Hinweise auch für die bezahlte Arbeit nutzen.

👍 1

an Alle 20:57

Müde... Aber motiviert. Es war schön sich wieder an die eigenen Motive zu erinnern :)

an Alle 20:57

Habe deine Checkliste direkt auf mein Diss-Miroboard gepackt & werde mich beim nächsten Motivationstief nicht hilflos fühlen, sondern da drauf schauen :-)

an Alle 20:57

Liebe Anna, ich blicke ganz anders auf das Thema und auch auf alle Ratgeber in diesem Zusammenhang, die nicht passen für den Promotionsprozess. Ich hätte noch eine kurze Frage. Hast du den Begriff Disziplin (Handeln auch ohne Lust) in dem Zusammenhang bewusst nicht verwendet? Oft liest man ja Sachen wie „Wo die Motivation endet, beginnt die Disziplin.“

Alle 20:57

Ich fühle mich nun deutlich mehr als am Anfang so, als könnte ich die Motivation steuern, aber auch das Mindset, ohne Motivation arbeiten zu können, habe ich mitgenommen

Alle 20:57

Das war sehr inspirierend, gerade auch der analytische Blick auf fehlende Motivation



Motivation &

Was sind deine
wichtigsten
Erkenntnisse?

Was ist die **EINE Sache**,
die du
verändern/ausprobieren
/unbedingt so
weitermachen willst?