



FOKUS & FLOW COMMUNITY

CELEBRATE & CALIBRATE

Die Halbjahres-Session

AUSRICHTUNG UND MOTIVATION
FÜR DIE ZWEITE JAHRESHÄLFTE



ABLAUF

Reflexion erstes Halbjahr

Ausrichtung zweites Halbjahr

Motivation für die 2. Jahreshälfte

RÜCKBLICK ERSTES HALBJAHR



WE DON'T LEARN FROM EXPERIENCE.
WE LEARN FROM REFLECTING ON EXPERIENCE.

VORTEILE EINES RÜCKBLICKS

Selbstbewusstsein

Innere Ruhe und Dankbarkeit

Persönliche Entwicklung

Selbstmitgefühl

Offenheit und Energie für die kommende Zeit

Blättere durch deinen Kalender und schaue auf deinen
Jahresplan 2023/deinen Projektplan:

Welche wichtigen Ereignisse gab es?

Welche Meilensteine und Ziele hast du erreicht?

Was sind deine wichtigsten inhaltlichen/
methodischen Erkenntnisse und Fortschritte
in der ersten Jahreshälfte?

Was sind deine größten Erfolge
in Sachen Promotion und Leben mit Promotion?

Worauf bist du stolz und warum?

Wofür bist du (dir) dankbar?

Was hast du für deine Erfolge getan?

Wer oder was (z.B. Mindset, Gewohnheiten....)
hat/haben dir dabei wie geholfen?

Was waren deine 1-3 größten
Herausforderungen und warum?

Wie hast du sie gelöst?

Wer oder was war dafür hilfreich?

Was hast du aus ihnen gelernt?

Deine Kapitelüberschrift/
Dein Filmtitel für das erste Halbjahr?



ZWISCHENRAUM

AUDIO

AUSRICHTUNG ZWEITES HALBJAHR

Was sind deine wichtigsten Ziele und
Meilensteine in der zweiten Jahreshälfte?

Was hilft dir, sie zu erreichen oder sie, falls
nötig, anzupassen? z. B.:

...wie kannst du fokussiert Arbeiten?

Gedanken (Mindset)?

...Gewohnheiten?

...Kontakte/Gespräche?

...Planung & Evaluation

Dazu möchte ich in der zweiten
Jahreshälfte öfter "Nein" sagen:

Dazu möchte ich öfter "Ja" sagen:

Wie kannst du in der zweiten Jahreshälfte gut für
Energie und Regeneration sorgen?

(z. B. Pausen, Planung, Entspannungsmethoden,
Bewegung, Ernährung,
Freundschaften/Partnerschaft...)

Wie willst du dich in der zweiten Jahreshälfte
fühlen, wenn du an deiner Promotion arbeitest?

Was kannst du dafür tun?

Welche Gedanken sind dafür hilfreich?

Welche Menschen tun dir dafür gut?