



Dr. Anna Maria Beck
COACHING FÜR PROMOVIERENDE

“Ich bin nicht meine Promotion”

ENTSPANNTER UMGANG MIT KRITIK

Kritik, Feedback, Verbesserungsvorschläge...

Erinnere dich an eine Situation, in der du kritisiert wurdest/dir eine Frage gestellt wurdest, die du nicht gut beantworten konntest/dir Verbesserungsvorschläge gegeben wurden

- Was waren die Fakten?
- Welche Gedanken kamen auf?
- Welche Gefühle wurden bei dir ausgelöst?



**Was macht Kritik oft
so unangenehm und
den Umgang zur
Herausforderung?**

- heftige Kritik - löst Sprachlosigkeit aus, führt oft dazu, dass ich mich inkompetent fühle - das kann heftige, unangenehme Gefühle wie (Zukunfts)Angst oder Scham auslösen - wenn das in großem Raum wie Konferenz oder Kolloquium passiert: Angst vor sozialem Ausschluss (Urangst)
- Plötzlich mit heftiger Kritik konfrontiert werden: Kann man oft gar nicht so schnell einordnen - Emotionen sind schneller als rationale Einordnung! Kritik wird schnell als Angriff bewertet (selbst wenn sie nicht so intendiert ist)
- Perfektionismus als Ursache für Kritik - weil ich damit verbundene unangenehme Gefühle vermeiden will (persönliche Prägung)
- Kurzer Veriss ohne Begründung: Verwirrung, Selbstzweifel, man kommt in Grübeln
- Wenn sich andere mit Kritik profilieren: Ich fühle mich übergangen und nicht gewertschätzt (Ärger, der evt heruntergeschluckt wird in dem Moment)



Mein Framing:

Kritikfähigkeit lernen ist ein notwendiger, normaler **Entwicklungsschritt** beim Promovieren

- System Wissenschaft
- Das Beste für deine Arbeit rausholen
- Wohlbefinden & emotionale Stabilität



Ebenen

1. **Fakten/Inhalt**
2. **“Story”: Gedanken**
3. **Emotionen**
4. **Beziehung**

1. Fakten/Inhalt



Ebene 1: Fakten/Inhalt

- unangemessen
- sachlich falsch
- nicht hilfreich
- noch nicht zu beurteilen
- EINE Meinung

- Austausch mit anderen: zur Einschätzung, wer gern Rückmeldungen zur Profilierung nutzt
- Auf Fakten/Inhaltsebene “locker bleiben” - wozu bin ich flexibel und will was hören (und formuliere das auch als Anliegen) - und wo will ich ganz sicher sein
- Bewusst Menschen Raum zur Profilierung geben
- “Danke für den Kommentar” - nicht Anspruch haben, auf jede Frage/jeden Kommentar zu antworten - “Mut zur sachlichen Abgrenzung”
- Den Feedbackgebenden bereits vorher zu kommunizieren, worauf man im aktuellen Stadium Feedback möchte (z.B. bei einem ersten Artikelentwurf) - kann ja sein, dass man im Moment nur Feedback dazu möchte, ob methodisch alles plausibel erklärt wurde, aber nicht dazu, ob es schon perfekt formuliert ist oder genug Theoriearbeit geschrieben wurde.
- Inhaltliche Diskussion auf nach dem Vortrag verschieben
- Proaktiv Menschen ansprechen, wenn ich merke, dass sie einen Kommentar zu einem Kommentar haben (“tuscheln”)
- Zeit gewinnen: z.B. Rückfragen, oder Frage zurückstellen, oder “Können Sie die Frage nochmal wiederholen?”

2. Gedanken



“Story”: Gedanken

- z.B.
 - **“Wenn ich das nicht perfekt mache, hält mich meine Doktormutter für unfähig”**
 - “Ich bin nur dann wertvoll, wenn meine Dissertation perfekt ist
 - Verknüpfung Selbstwert & Leistung
 - (Über-)Identifikation mit Dissertation
- z. B.
 - **“Wenn ich Fehler mache/etwas übersehe, ist meine Doktormutter enttäuscht/wütend”**
 - “Ich bin für die Emotionen anderer verantwortlich
 - “Ich muss die Emotionen anderer kontrollieren, um sicher zu sein”

Gedanken - Ansätze I

- **Bewusstsein** schaffen, dass wir uns mit unseren Gedanken eine Geschichte erzählen
 - Glaube nicht alles, was du denkst
- **Typische Gedanken(muster)** kennenlernen – hilft, zu erkennen, wann sie aktiviert werden, und ermöglicht Unterbrechung
 - Liste schreiben

Gedanken - Ansätze II

- **Mindsetarbeit:**

- Für jeden negativ aktivierenden Gedanken ein hilfreiches Gegenstück überlegen, auf das zurückgegriffen werden kann
- Hilfreiche Gedanken als Affirmationen, tägliche Wiederholung
- Tiefere Arbeit auch zu Emotionen, z. B. Emotional Freedom Technique (EFT)
- ggfalls Unterstützung durch Coaching, psychologische Beratung oder Therapie, wenn z. B. Perfektionismus oder People Pleasing sehr stark verankert



**GROWTH MINDSET -
Promovieren (und Leben generell)
als ständiger Lernprozess & Weiterentwicklung**

Exkurs: Identifikation mit Dissertation



Identifikation mit Dissertation

- **Bewusste Steuerung der Identifikation:**
 - Wo und wann hilft sie?
 - Wo und wann schadet sie?
 - An- und ausziehen
- **Hilfreicher Satz: “Ich bin nicht meine Dissertation”**
(und die Dissertation ist auch nicht mein ‘Baby’)
 - Fokus weg vom Ego, hin zu Sachebene:
 - Was braucht die Dissertation?
 - Wie wird mein Beitrag der Beste, der er werden kann?
 - Ich als “Kanal” für die Arbeit, die ich mache – ich mache die Arbeit für die Wissenschaft/Gesellschaft, nicht für mich

3. Emotionen



Emotionen

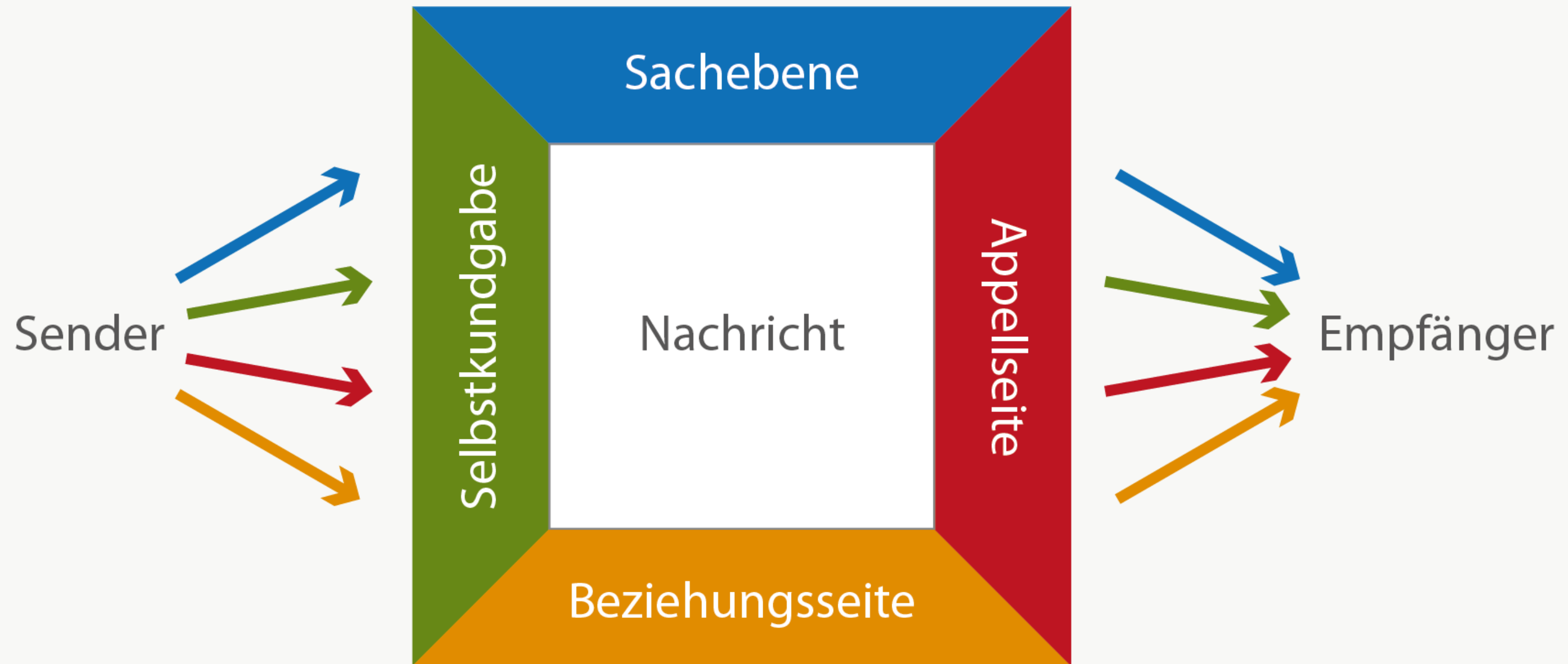
- Werden oft von **Gedanken/Glaubenssätzen** ausgelöst
- **Kapazität** für unangenehme Gefühle?
- Kopf sagt **“Stell dich nicht so an”** oder im Setting ist kein Raum für Emotionen (“Professionalität”)
- **Scham**
- **Wegdrücken**, runterschlucken
 - Ursache für Prokrastination und Schreibblockade

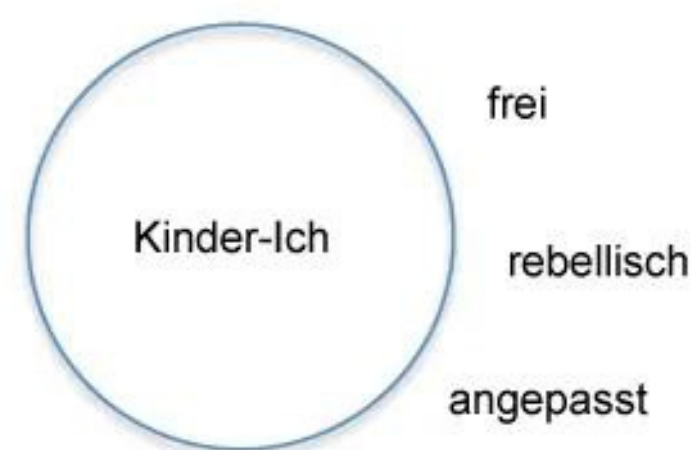
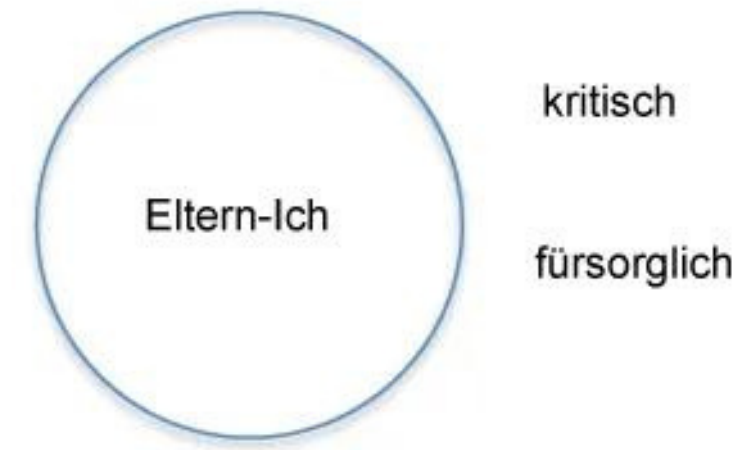
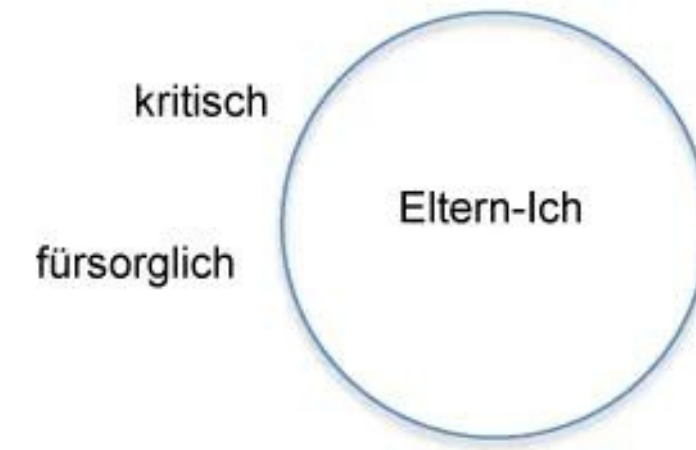
Emotionen - Ansätze

- **Raum schaffen, sie zu fühlen**, ohne sie zu bewerten und ohne zu handeln – liebevolle Selbstannahme
 - ggfalls Kontakt mit Menschen, die da sein können
- **Auslösende Gedanken identifizieren** und **hilfreichen Gedanken fokussieren**
 - Freewriting
- Methode des **“Inneren Teams”** nutzen, um Stärken und Handlungsoptionen zu identifizieren, die gerade nicht präsent sind
- **Emotional Freedom Technique** zum Selbstcoaching lernen
 - hilft bei akuter Emotionsverarbeitung

4. Beziehung







Beziehung - Ansätze

- Bewusstsein für **Rollen, Muster und Dynamiken** entwickeln
- **Ebenen der Nachricht** auseinanderdröseln
- Luft verschaffen, **Emotionen zulassen**, ohne direkt nach ihnen zu handeln
- Aussteigen: **“Was würde mein Erwachsenen-Ich jetzt tun?”**
- Dich auf schwierige Situationen vorbereiten (Imagination, Rollenspiel)

Fazit: Guter Umgang mit Kritik als Entwicklungsschritt

- **Feldkompetenz:** System Wissenschaft erfordert Kritikfähigkeit
- Fokus: **Dein Beitrag**
- Bewusste **Steuerung** der Identifikation
- Liebevoller **Selbst-Beobachtung**
- **Emotionskompetenz** aufbauen:
 - Emotionen Raum geben und verarbeiten
- **Mindset- und Emotions-Arbeit** rund um unrealistische Ansprüche, Perfektionismus, People Pleasing
- **Beziehungsebene** reflektieren
- **Growth Mindset:**
 - Ich bin Nachwuchswissenschaftler:in in Ausbildung
 - Promotion als Persönlichkeitsentwicklung

P.S. Was hilft noch?

- **Andere Lebensbereiche und Kraftquellen pflegen**
 - nicht abhängig machen von Erfolgserlebnissen beim Promovieren
- Das **Auf- und Ab des Prozesses normalisieren** und im Blick haben