



CELEBRATE & CALIBRATE

Die Halbjahres-Session

AUSRICHTUNG UND MOTIVATION
FÜR DIE ZWEITE JAHRESHÄLFTE!





RÜCKBLICK ERSTES HALBJAHR



Fortschritte und Erfolge

Welche Meilensteine und Ziele hast du im 1. Halbjahr erreicht?

Welche noch nicht – und woran lag es?



Fortschritte und Erfolge II

Was sind deine wichtigsten Erfolge im 1. Halbjahr..
...mit der Promotion?
...persönlich?

Was hast du für diese Erfolge getan?
Worauf bist du besonders stolz und warum?
Wofür bist du dir besonders dankbar?



Was waren deine zwei größten Herausforderungen und warum?

Wie hast du sie gelöst?

Wer oder was war dafür hilfreich?

Was hast du aus ihnen gelernt?



Learnings

Womit aus dem ersten Halbjahr bist du unzufrieden und warum?

Was daraus sind die Learnings und Anpassungen, die du mit ins zweite Halbjahr nimmst?

Was darfst du jetzt loslassen, um mit freiem Kopf ins zweite Halbjahr zu starten?



Das will ich genau so beibehalten

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

Das möchte ich weniger (tun, erleben)

Dazu möchte ich öfter "Ja" sagen

Das möchte ich mehr (tun, erleben)



AUSRICHTUNG ZWEITES HALBJAHR



Was sind deine wichtigsten Ziele, Meilensteine und Wünsche für die zweite Jahreshälfte?

Dissertationsprojekt
produktives Arbeiten
Mindset
Selbstführung
persönlich

Was sind deine 1-3 Prioritäten?



Selbstführung:

**Was hilft dir oder was brauchst du (ganz konkret!),
um diese Wünsche & Ziele zu erreichen - oder sie,
falls nötig, zwischendurch anzupassen?**

z. B.:

Gedanken & Emotionen
Gewohnheiten
Kontakte/Gespräche
Planung & Evaluation

Bsp.: Musik oder Tapping vorm Start ins Arbeiten,
Forschungstagebuch, feste Termine für Sport,
1x/Monat Austausch mit Betreuer:in etc.



Was wird deine größte Herausforderung?

Wie bereitest du dich darauf vor?

An was erinnerst du dich, wenn es soweit ist?

Wie kannst du es dir leichter machen?



Das 2. Halbjahr war dann erfolgreich für mich, wenn ich...

Der größte Hebel für fokussiertes Arbeiten ist...

Der größte Hebel für mein Wohlbefinden ist...

Mein größter Wunsch für das 2. Halbjahr ist...

Ende des Jahres will ich über mich sagen können, dass ich...



Mini-Visionboard & deine 5 Worte fürs zweite Halbjahr

