Dr. Sven Arnold & Dr. Gudrun Thielking-Wagner

# Erfolgreich Promovieren

**Planen | Schreiben | Organisieren | Motivieren | Praxisbeispiele**

# Vorwort

Seit vielen Jahren arbeiten wir mit Promovierenden in Workshops und Einzelcoachings. Dabei begegnen wir immer wieder einem bemerkenswerten Phänomen: Die mit einer Dissertation verbundenen Herausforderungen sind nur zu einem geringen Teil fachlicher Natur. In der Regel bringen Promovierende eine solide wissenschaftliche Fachkompetenz mit und beherrschen die gewählte Untersuchungsmethode.

Die eigentlichen Hürden erkennen wir vielmehr in der Komplexität und der langen Dauer einer Promotion. Deswegen haben wir hier Tipps und Strategien aus unserer Beratungspraxis zusammengestellt, die helfen, Schwierigkeiten im Forschungsprozess zu überwinden, die Zeit effizient zu nutzen und – das ist ebenso wichtig – sie auch mit Spaß und Freude zu erleben.

Hierzu ist es eine Ihrer ersten Aufgaben, Ihr Promotionsvorhaben so anzulegen, dass es gleichermaßen den fachlichen Anforderungen, Ihren eigenen Ansprüchen, Ihrer Motivation und Ihren Möglichkeiten in der konkreten Lebensphase entspricht. Daher widmen wir den ersten Teil dieses Ratgebers dem Thema **„Planen“**.

Da sich wissenschaftliche Forschung letztlich in der schriftlichen Darstellung manifestiert, ist das Schreiben integraler Bestandteil des Forschungsprozesses. Im zweiten Teil zum Thema „**Schreiben“** finden Sie deshalb Tipps zu verschiedenen Aspekten des Schreibens einer Doktorarbeit, etwa zur Frage, wann und wie Sie gut ins Schreiben kommen.

Im Kapitel **„Organisieren“** lesen Sie, wie Sie den Arbeitsprozess auf Ihre persönlichen Bedürfnisse hin strukturieren können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Promotion mit einer eventuellen beruflichen Tätigkeit oder mit familiären Verpflichtungen und Wünschen vereinbaren können. Weiterhin lesen Sie dort Hinweise, wie es gelingen kann, ein konstruktives und produktives Verhältnis mit den Betreuungspersonen zu schaffen.

Skepsis, Selbstzweifel und Phasen der Stagnation sind häufige Begleiter einer Promotion. Wie Sie damit konstruktiv umgehen können und wie Sie sich durch einen achtsamen Umgang mit sich selbst Energie und Freude im Arbeitsprozess erhalten, erfahren Sie im Kapitel **„Motivieren“**.

Schließlich zeigen wir in sechs kleinen „**Praxisbeispielen“**, wie konkretes Handeln in verschiedenen Situationen zu Lösungen führen kann.

Wir sind überzeugt, dass es sich lohnt, unsere Tipps auszuprobieren. Denn sie sind das Ergebnis unserer Erkenntnisse aus vielen Beratungen, in die die Erfahrungen der Promovierenden selbst eingeflossen sind. Wir freuen uns, Sie hiermit ein Stück auf dem Weg zum Doktortitel zu begleiten.

**Dr. Sven Arnold und Dr. Gudrun Thielking-Wagner**

Stand: September 2017

# Copyrighthinweis

**Liebe Leserinnen und Leser,**

Sie dürfen das PDF für private Zwecke und Uni-Lehre gerne ausdrucken. Lehrende an Hochschulen dürfen das PDF gerne auch für Ihre Promovierenden ausdrucken. Nicht gestattet ist die kommerzielle Verwendung durch Verlage, Lektorate oder andere. Dies gilt für Teile als auch das ganze Dokument. Das Copyright liegt bei studi-lektor.de (s. Impressum am Ende des Dokuments).

# Inhaltsverzeichnis

**Planen** **5**

Promovieren – ja oder nein? 5

Das Thema der Dissertation 7

Das Thema eingrenzen 9

Forschungsfrage und Untersuchungsziel definieren 12

Die Arbeit im Diskurs verorten 14

Den Forschungsstand darstellen 16

Umfang der Recherche 18

Die Relevanz der Quellen bestimmen 20

**Schreiben** **23**

Exzerpte anfertigen 23

Die Materialkrise überwinden 28

Den Erstentwurf schreiben 30

Rein oder raus? – Exkurse in Dissertationen 34

Tipps für die Endredaktion 37

Stand: September 2017

## Organisieren 39

Zeitplanung realistisch und effektiv 39

Kumulativ promovieren? 43

Berufsbegleitend promovieren 46

Dissertation und Familie 49

Das Verhältnis mit den Betreuenden aktiv gestalten 52

## Motivieren 55

Phasen der Stagnation und des Zweifels überwinden 55

Achtsam promovieren 58

Die Promotion zwischen eigenem und wissenschaftlichem Anspruch 62

## Praxisbeispiele 64

Führungsjob und Doktorarbeit? Wenn der Druck steigt 64

Papa wird ein Doktor! 66

Angst und Tränen müssen nicht sein 68

Den Titel brauch´ ich doch eigentlich gar nicht 70

Es geht auch ohne Johanniskraut 72

Vom Loslassen und Durchatmen 74

## Anhang 76

Checkliste zur Entscheidungshilfe – „Promovieren – ja oder nein?“ 77

Checkliste für die Endredaktion Ihrer Doktorarbeit 83

Autor und Autorin 87

Träger 88

Impressum 88

# Planen

## *Promovieren – ja oder nein?*

*(Dr. Sven Arnold und Dr. Gudrun Thielking-Wagner)*

Eine Promotion ist ein längerfristiges Projekt. Der Entschluss zu promovieren ist daher eine grundlegende Entscheidung, die Ihr Leben für die nächste Zeit mitbestimmt. Wie lange genau sich eine Promotion zeitlich ausdehnt, hängt im Wesentlichen von den individuellen Bedingungen, der Promotionsart und dem Fach ab. Die durchschnittliche Promotionsdauer in Deutschland liegt bei circa vier Jahren. Damit nimmt eine Promotion häufig mehr Jahre in Anspruch als ein ganzes Bachelor- oder Masterstudium.

Drei Faktoren sind bei der Entscheidung für oder gegen eine Promotion zentral:

1. Ihre Motivation, warum Sie promovieren wollen,
2. Ihre Pläne, Verpflichtungen und Aktivitäten, die Sie neben der Promotion verfolgen wollen oder müssen, und
3. die Klärung, wovon Sie während der Promotion leben werden.

Im Folgenden geben wir Ihnen Anregungen, um diese Faktoren für sich persönlich zu betrachten und einzuschätzen.

### Motivation

Die Entscheidung zur Promotion kann pragmatisch oder persönlich, fachlich oder ökonomisch begründet sein. Sie kann von außen angestoßen sein, etwa wenn eine Professorin oder ein Professor Sie einlädt, bei ihr oder ihm zu promovieren. Oder sie kann ganz von innen kommen, zum Beispiel, wenn Sie für ein Thema „brennen", das Sie vertiefend erforschen wollen.

Wichtig ist, dass es sich um eine Motivation handelt, die ausreichend stabil und zielgerichtet ist, um Sie über einen mehrjährigen Zeitraum zu tragen. Prüfen Sie, ob die Promotion der richtige Weg zu Ihrem Ziel ist oder ob es Alternativen gibt, ob die Promotion ein Schritt auf Ihrem angestrebten Karriereweg sein wird oder eher eine Art Zwischenlösung.

## Pläne, Verpflichtungen und Aktivitäten neben der Promotion

Damit Sie die Promotion auch in einer angemessenen Zeit abschließen können, ist es sinnvoll zu klären, was in Ihrem Leben währenddessen noch ansteht – an beruflichen oder familiären Verpflichtungen, an Ihnen wichtigen Aktivitäten oder an weiteren Zielen, die Sie parallel anstreben. Wie können Sie diese neben dem notwendigen Aufwand, den eine Promotion mit sich bringt, verwirklichen?

Ihr wöchentliches Training im Sportverein können Sie mit großer Wahrscheinlichkeit auch während einer Promotion beibehalten. Doch kann die Frage berechtigt sein, ob Sie eine zeitaufwendige Gremienarbeit unterbrechen wollten und könnten, falls es zusammen mit der Promotion zu viel würde.

Besonders sensibel ist die Frage einer Promotion dann, wenn Sie in einer Partnerschaft und, mehr noch, wenn Sie mit Familie leben. Die Dauer der Promotion wirkt sich ebenso wie Ihre voraussichtliche mentale und emotionale Bindung an das Projekt unmittelbar auf Ihr engeres soziales Umfeld aus. Daher benötigen Sie für Ihr Vorhaben die Akzeptanz und Unterstützung der Menschen, mit denen Sie zusammenleben. Anders gesagt: Es ist nahezu unmöglich, eine Dissertation gegen die eigene Familie zu schreiben, es funktioniert unseres Erachtens nur im Einklang mit ihr (s. auch **„Dissertation und Familie“**).

## Finanzierung

Je nach Ihrer konkreten Lebenssituation – ob Sie allein, in Partnerschaft oder mit Familie leben – werden Sie mehr oder weniger Geld benötigen, um sich über mehrere Jahre zu finanzieren.

Für Promovierende gibt es einige spezielle Finanzierungsmöglichkeiten, wie zum Beispiel Promotions-Stipendien von Stiftungen (eine Liste finden Sie unter **https://www.stipendienlotse.de/datenbank.php**) oder Promotionsstellen von Graduierten-Kollegs, innerhalb von Forschungsprojekten oder an universitären Fakultäten.

> Viele Universitäten haben Promotionsbüros, die auch zu Finanzierungsmöglichkeiten beraten.

## Nutzen Sie unsere Checkliste

In der **Checkliste zur Entscheidungshilfe – „Promovieren – ja oder nein?“** im Anhang finden Sie Fragen zu den drei Komplexen „Motivation“, „Pläne, Verpflichtungen und Aktivitäten neben der Promotion“ und „Finanzierung“. Sie können Ihnen helfen, das Vorhaben Promotion für sich einzuschätzen und persönliche Schlussfolgerungen daraus zu ziehen.

# *Das Thema der Dissertation*

*(Dr. Sven Arnold)*

## *Die thematische Idee entwickeln*

Wie sind Sie zu Ihrem Promotionsthema gekommen? Schreiben Sie im Rahmen eines Forschungsprojektes, forschen Sie im Auftrag eines Unternehmens oder einer Behörde oder verfolgen Sie eine ganz eigene Idee aus eigenem Interesse? Unabhängig davon, zu welcher Gruppe Sie auch gehören, sind drei Anforderungen für die Entwicklung einer thematischen Idee von grundlegender Bedeutung: Ihre Arbeit soll einen **Erkenntnisgewinn** ermöglichen, von **persönlichem Interesse** sein und **fachliche Relevanz besitzen**. Wie entwickeln Sie Ihr Thema so, dass diese Faktoren in einem produktiven Verhältnis stehen?

### Welche wissenschaftliche Leistung sollen Sie erbringen?

Im Gegensatz zu einer Bachelorarbeit oder Masterarbeit, mit der Sie zeigen sollen, dass Sie eine fachliche Aufgabe mit den Mitteln und Instrumenten Ihres Fachs lösen können, gilt die Dissertation als **Forschungsbeitrag**. Dies drückt sich darin aus, dass die Veröffentlichung der Arbeit Teil des Promotionsverfahrens ist. Kurz gesagt: ohne Veröffentlichung kein Doktortitel. Dies liegt darin begründet, dass Ihre Arbeit ein Beitrag zu einem wissenschaftlichen Diskurs darstellen muss, ein Beitrag, der neue Erkenntnisse in den Diskurs einbringt.

### Welche Rolle spielt Ihr persönliches Interesse für die Dissertation?

Die durchschnittliche Dauer von Promotionen liegt in Deutschland bei vier bis viereinhalb Jahren. Das bedeutet, dass Ihre Dissertation Sie über einen längeren Zeitraum Ihres Lebens begleitet. Daher ist es wichtig, dass Sie sich in dieser Zeit mit einem Thema beschäftigen, das Sie persönlich interessiert und während des langen Zeitraums für Sie auch lebendig bleibt. Die Gründe dieses Interesses können verschieden sein, sei es Ihr Wunsch, Ihr Verständnis eines Zusammenhangs zu vertiefen, oder sei es Ihr Interesse, die Dissertation als Brücke zu einer beruflichen Tätigkeit in einem bestimmten thematischen Feld anzulegen.

### Was bedeutet „Relevanz“ des Themas?

Zugleich muss es eine wissenschaftlich-fachliche Relevanz für Ihre Arbeit geben. Dass noch niemand über Ihr Thema gearbeitet hat und Sie es spannend finden, reicht als Legitimation nicht aus. Der Grund für diese bisherige Nichtbearbeitung könnte ja auch darin liegen, dass dieses Thema einfach keine Relevanz besitzt. Es ist daher wichtig, sich darüber klar zu werden, für wen die Ergebnisse Ihrer Dissertation eine Bedeutung haben könnten – in theoretischem Sinne (z. B. als Grundla-

ge für weitere Forschung) oder in praktischem Sinne (z. B. für die Optimierung technischer Verfahren, für die Nutzung neuer Medien in der Jugendarbeit oder als Handlungsempfehlungen für Unternehmen zur Förderung älterer Angestellter).

## In welchem Verhältnis stehen persönliches Interesse und wissenschaftliche Relevanz?

Stephan Peters siedelt das Promotionsthema in einem Koordinatensystem im Bereich sowohl hohen wissenschaftlichen als auch hohen persönlichen Interesses an:

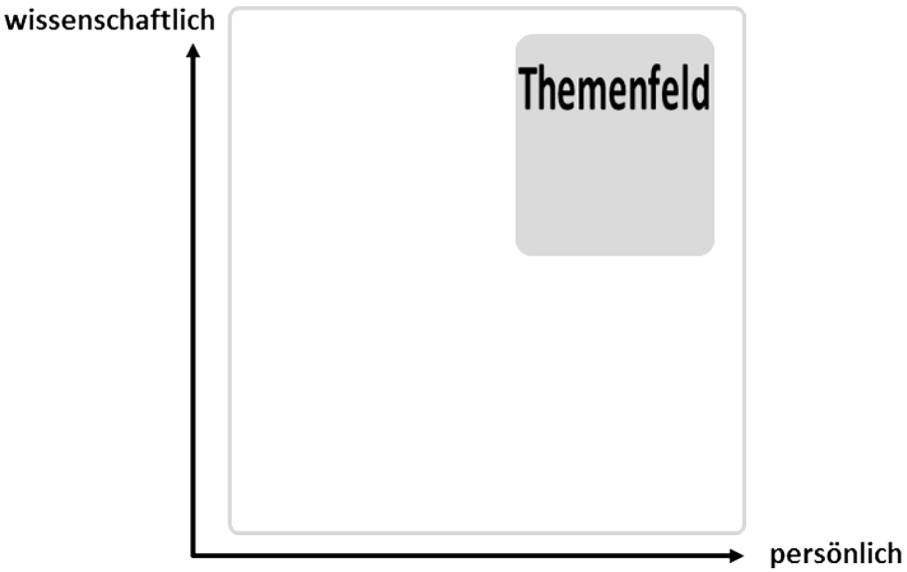



**Abbildung 1:** Wahl des Promotionsthemas – Verhältnis von persönlichem Interesse und Relevanz
Quelle: Peters, Stephan (2012): „Themenfindung und Fragestellung". In: ders. (Hg.): Gut beraten durch die Promotion, Wiesbaden: Springer Gabler, S. 47.

Das persönliche Interesse kann intuitiv geleitet sein, das wissenschaftliche Interesse muss belegbar sein (s. hierzu auch **„Die Arbeit im Diskurs verorten"**).

## Wer kann Sie bei der Entwicklung Ihrer thematischen Idee unterstützen?

Für die Entwicklung Ihrer thematischen Idee der Dissertation ist es nicht nur sinnvoll, dass Sie zu Ihrem Themenbereich lesen, um sich zu orientieren, sondern auch, dass Sie über Ihre Idee sprechen. Personen vom Fach – Lehrende, Absolventinnen und Absolventen, Berufstätige – haben häufig einen anderen Horizont und Blick, kennen aktuelle fachliche Diskussionen und können Sie auf interessante Teilaspekte hinweisen, bei denen sich eine wissenschaftliche Forschung lohnen könnte.

Was Sie sich von solchen Impulsen zu eigen machen, um daraus die Idee zum Thema Ihrer Dissertation weiterzuentwickeln, hängt dann auch wieder von Ihrem persönlichen Interesse daran ab und ist in jedem Fall Ihre eigene Entscheidung.

# *Das Thema eingrenzen*

*(Dr. Sven Arnold)*

Selbstverständlich ist eine Dissertation umfangreicher und komplexer als eine Bachelor- oder Masterarbeit. Zweifellos richten sich an eine Dissertation auch höhere Ansprüche, da sie einen Forschungsbeitrag darstellen und neue Erkenntnisse, Zugänge oder Zusammenhänge zutage fördern soll. Aber bedeutet das auch, dass das Thema umfangreich und komplex sein muss?

Die Ursache für manche nicht zu Ende geschriebene Dissertation liegt darin, dass das Thema zu groß ist und die Auseinandersetzung mit zu vielen Teilaspekten erfordert, was manchmal eine Person alleine gar nicht leisten kann. Es ist daher notwendig, ein Thema so einzugrenzen, dass es sowohl den Anforderungen an die Textsorte „Dissertation" genügt als auch für Sie praktisch machbar ist.

## Was ist machbar?

Was Sie leisten können, hängt nicht nur von Ihrem fachlichen Wissen und Ihrer methodischen Kompetenz ab, sondern auch von einer Reihe weiterer, zum Teil äußerer Faktoren.

Wenn Sie im Rahmen eines Graduiertenprogramms, mit einem Stipendium versehen und ohne weitere Verpflichtungen eine Dissertation schreiben, dann können Sie vermutlich einen anderen Aufwand betreiben und eine andere Arbeit schreiben, als wenn Sie die Dissertation mit beruflichen und familiären Verpflichtungen vereinbaren müssen.

Daher ist es wichtig, dass Sie für sich im Vorfeld klären, was Sie neben der Arbeit an der Dissertation noch leisten wollen oder müssen. Dadurch bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie Ihr Vorhaben konturiert sein muss, damit es realistisch mit Ihren Lebensumständen vereinbar ist.

Dies betrifft unter anderem auch die Methode, die Sie wählen. Wenn Sie sich beispielsweise für eine empirische Arbeit entscheiden, dann sollten Sie im Vorfeld abschätzen, auf welche Weise Sie Ihre Daten gewinnen, wie viele Daten zusammenkommen werden und ob und wie Sie diese bewältigen können. Nicht von ungefähr wird empirische Forschung häufig als Forschungsprojekt in einem Team durchgeführt, in dem Personen verschiedene Stellen innehaben und die Arbeit verteilt werden kann.

## Vom Thema zum thematischen Fokus

Jedes Thema enthält das Potenzial unendlich vieler möglicher Fragen und Forschungsansätze. Scheuen Sie sich nicht, einen Punkt unter dem breiten thematischen Dach auszuwählen und gewis-

sermaßen heranzuzoomen. Je näher Sie auf einen bestimmten Punkt zoomen, desto größer wird er und desto mehr Teilaspekte werden sichtbar.
Überlegen Sie zum Beispiel, ob Sie für das, was Sie mit Ihrer Arbeit zeigen wollen, wirklich den Vergleich von vier Unternehmen benötigen oder ob Sie im Kern dasselbe auch anhand von drei oder sogar nur zwei Unternehmen zeigen können. Ob Sie das Phänomen, mit dem Sie sich befassen, im 16., 17. und 18. Jahrhundert untersuchen oder ob die Untersuchung allein anhand des 16. und 17. Jahrhunderts ausreichend ergiebig für Ihre Thesen ist. Ob Sie 500 ausgefüllte Fragebögen benötigen oder ob Sie auch bei 200 Fragebögen bereits eine substanzielle Aussage treffen können.

## Welche Eingrenzungsmöglichkeiten gibt es?

| Eingrenzungskriterium | Beispiel |
|---|---|
| zeitlich | • zwischen 1995 und 2005<br>• seit 1990 |
| regional | • im Großraum Hamburg<br>• in der EU<br>• im Nil-Delta |
| nach Branche | • im Gaststättengewerbe<br>• in der Filmproduktion |
| nach Zielgruppen | • alleinerziehende Mütter<br>• Jugendliche mit Migrationshintergrund<br>• ehemalige Angehörige der NVA |
| nach Perspektiven | • aus der Sicht von Betroffenen / Angehörigen<br>• aus der Sicht von Produzenten / Konsumenten<br>• Bedeutung für den Gesetzgeber / die User / die Personalentwicklung etc. |
| nach Teilaspekten | • in Bezug auf die Produktionskosten / Energieeinsparung / Kundengewinnung / Transportmöglichkeiten / Nachhaltigkeit / Sicherheit etc. |
| nach Theorieansätzen | • auf der Grundlage der Arbeiten von XY |
| nach Quellen | • in der französischen Presse<br>• in Lyrikanthologien des literarischen Expressionismus<br>• in sozialen Netzwerken |
| anhand eines Beispiels (Fallstudie) | • am Beispiel von XY |
| anhand eines Vergleichs | • im Vergleich zu Lehrkräften ohne Social-Media-Auftritt<br>• im Vergleich zur Praxis in Schweden<br>• im Vergleich zu herkömmlichen Trocknungsverfahren |

**Tabelle 1:** Kriterien zur Eingrenzung des Promotionsthemas

## Müssen Sie die Eingrenzung allein erarbeiten?

Keineswegs. Sinnvoller ist es, wenn Sie sich über Eingrenzungsmöglichkeiten Gedanken machen und diese dann mit Ihren Doktoreltern diskutieren. Häufig sind die Betreuenden weitaus radikaler in den Eingrenzungsüberlegungen – nicht zuletzt aus der Erfahrung heraus, dass zu weite Themen schwieriger zu bewältigen sind als eindeutig fokussierte Themen.

## Lassen Sie etwas übrig

Die Dissertation als Beitrag zu einem Diskurs muss (und kann) weder letztgültig sein noch muss sie ein Thema vollständig in allen Facetten erschöpfen. Bedenken Sie daher zwei grundlegende Aspekte bei der Einrichtung und Eingrenzung Ihres Themas:

1. Es geht in einer Dissertation weniger um Breite als um Tiefe. Auch anhand eines kleineren Ausschnitts müssen Sie zeigen, dass Sie substanziell wissenschaftlich arbeiten können.
2. Lassen Sie für sich und andere noch etwas übrig. Nicht alles, was man zu einem Thema sagen könnte, muss in diese eine Dissertation. Sammeln Sie vielmehr Teilaspekte am Wegesrand Ihrer Dissertation, die Sie – parallel oder später – zum Beispiel für kleinere Fachartikel oder Konferenzbeiträge aufbereiten können.

# *Forschungsfrage und Untersuchungsziel definieren*

*(Dr. Sven Arnold)*

Wie lautet die Ihrer Dissertation zugrundeliegende **Forschungsfrage**? So einfach, wie diese Frage klingt, ist sie oft jedoch nicht zu beantworten. Dennoch ist es notwendig, sich ihr zu stellen und sie eindeutig zu formulieren. Denn es ist einer der häufigsten Gründe für Schreibschwierigkeiten während der Doktorarbeit, dass die Forschungsfrage zu offen und vage ist und dadurch die Grenzen des Vorhabens unscharf sind.

Zugleich aber macht die Beantwortung der Frage allein die Doktorarbeit noch nicht aus. Was sich daran anschließen muss, sind eine Interpretation der Antwort und Schlussfolgerungen daraus. Erst in dem Teil der Arbeit, in dem Sie die erarbeitete Antwort im Hinblick auf die Forschungsfrage diskutieren, bewerten und einordnen, erreichen Sie auch das **Untersuchungsziel** Ihrer Arbeit.

## Was ist der Unterschied zwischen Forschungsfrage und Untersuchungsziel?

In manchen Einleitungen von Dissertationen kann man Sätze lesen wie: „Ziel dieser Arbeit ist es, zu überprüfen …", oder: „Diese Arbeit hat zum Ziel, XY zu beschreiben", oder auch: „Diese Arbeit zielt darauf, den Zusammenhang zwischen X und Y zu klären." Doch genau genommen wird in allen drei Beispielen nicht das Ziel beschrieben, sondern das, was untersucht werden soll. So soll im letzten Beispiel der Zusammenhang zwischen X und Y untersucht werden. Was jedoch nicht gesagt wird, ist, warum oder wozu dies untersucht werden soll.

Es sind daher zwei Fragen, die Sie vorab für Ihre Dissertation klären müssen:

### 1.) Was will ich in meiner Dissertation herausfinden, überprüfen, beschreiben oder klären?

Damit wird die Forschungsfrage aufgestellt, die die Leitfrage für Ihre Untersuchung darstellt. Dies können Frage sein wie: „Wie funktioniert …", „Warum verhält sich …", „Was ist die Ursache von …", „Womit lässt sich am besten …" usw.

In Ihrer Untersuchung erarbeiten Sie Antworten auf Ihre Forschungsfrage. Diese Antworten sind Ihre **Untersuchungsergebnisse**.

Damit Lesende aber nun nicht bloß sagen: „Ja, schön, so funktioniert das also", oder: „Aha, das ist also die Ursache", und Sie dann anschaut und fragt: „Ja, und?", müssen Sie nun auch sagen, was diese Ergebnisse Ihrer Meinung nach bedeuten. Dies führt zur zweiten Frage:

### 2.) Warum will ich das herausfinden, überprüfen, beschreiben oder klären?

Hier benennen Sie nun das Ziel Ihrer Arbeit und begründen Ihr Erkenntnisinteresse. Denn Forschung ist kein Selbstzweck, sondern steht immer in einem Zusammenhang, der über die Untersuchung selbst hinausweist und hinausweisen muss.

Überlegen Sie: Welche Schlussfolgerungen können Sie ziehen, wenn Sie wissen, wie XY funktioniert, warum sich YZ so verhält, was die Ursache von XZ ist oder womit sich am besten YX erfassen lässt. Welches Anschlusspotenzial ergibt sich aus Ihrer Untersuchung und für wen können die Ergebnisse Ihrer Arbeit relevant sein – zum Beispiel für Theoretiker, Praktiker, Akteure, Betroffene, Institutionen, Unternehmen, Gesetzgeber usw.?

Erst mit der Antwort auf diese Fragen speisen Sie Ihre Dissertation in den Diskurs ein, verdeutlichen Sie die Relevanz Ihrer Arbeit und definieren Sie, wo und wie Sie Ihren Forschungsbeitrag verorten.

## Was müssen Sie zuerst bestimmen – die Frage oder das Ziel?

Beide Varianten sind möglich. Wenn Sie zuerst wissen, was Sie untersuchen wollen, können Sie die entsprechende Frage dazu definieren („Was möchte ich herausfinden?“). Anschließend überlegen Sie, warum Sie das herausfinden wollen und wofür oder für wen die Ergebnisse wichtig sein könnten.

Wenn Sie hingegen beispielsweise zuerst wissen, was eventuell verbessert werden sollte, dann definieren Sie zuerst Ihr Ziel. Überlegen Sie anschließend, was genau Sie untersuchen müssen, um dieses Ziel zu erreichen.

Wichtig ist die stringente Verknüpfung von Frage und Ziel. Unabhängig davon, ob Sie zuerst das Ziel oder die Frage für sich definieren, muss die Beantwortung der Forschungsfrage letztlich die zwingende Voraussetzung dafür sein, das Ziel zu erreichen. Haben Sie ein Ziel definiert, welches Sie auch erreichen könnten, ohne Ihre Forschungsfrage zu beantworten, dann sollten Sie eines von beiden – Frage oder Ziel – überarbeiten und anpassen.

## Wo in Ihrer Arbeit beantworten Sie die Forschungsfrage und wo erreichen Sie Ihr Untersuchungsziel?

Um Ihre Forschungsfrage zu beantworten, führen Sie eine Untersuchung durch. Die Untersuchung ist das Herzstück Ihrer Dissertation und dient der Beantwortung der Frage. Die Ergebnisse Ihrer Untersuchung können Sie entweder am Ende des Untersuchungsteils in einer Zusammenfassung darstellen, oder Sie können ihnen ein eigenes Kapitel widmen – wie es in der Regel in Fachartikeln gemacht wird, wo „Methods“ (Was wurde wie untersucht?), „Results“ (Was kam dabei heraus?) und „Discussion“ (Was bedeuten die Ergebnisse?) voneinander getrennte Kapitel darstellen.

Nach der Darstellung der Ergebnisse können Sie diese nun interpretieren, einordnen, bewerten und Schlussfolgerungen daraus ziehen – ganz im Sinne Ihres Untersuchungsziels, das Sie demnach also schließlich in Ihrem Fazit erreichen.

# *Die Arbeit im Diskurs verorten*

*(Dr. Sven Arnold)*

Was ist eigentlich das Neue an Ihrer Dissertation? Um diese Frage zu beantworten, müssen Sie deutlich machen, wo und wie Sie sich mit ihrer Doktorarbeit im Forschungsfeld positionieren. Denn als Beitrag zur Forschung ist Ihre Arbeit ein Beitrag zu einem fachlichen Diskurs. Sie können sich das vorstellen wie eine Wortmeldung in einer Diskussion, bei der Sie sich auf Ihre Vorredner beziehen, um dann eine eigene Position oder Frage zu formulieren. Um die Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörerinnen und Zuhörer zu erhalten, ist es notwendig, dass sie erklären, warum Sie sich zu Wort melden.

## In welchem Verhältnis steht Ihr Vorhaben zur bisherigen Forschung zu Ihrem Thema?

Von John Swales stammt das CARS-Modell[1], das dabei helfen kann, das Verhältnis der eigenen Arbeit zum Diskurs zu bestimmen. CARS steht dabei für: „Creating A Research Space". Damit ist der Platz innerhalb eines Forschungsfeldes gemeint, den Sie mit Ihrer Arbeit einnehmen oder auch besetzen. Um diesen Platz zu definieren, müssen Sie zunächst erklären, was es bereits zu Ihrem Thema gibt oder was man bereits dazu weiß (s. **„Den Forschungsstand darstellen"**).

Der zentrale Schritt, der sich daran anschließt, besteht darin zu klären, was für einen Beitrag Ihre Arbeit in dieser bestehenden Forschungslandschaft genau darstellt.

Swales bietet in seinem Modell hierzu vier mögliche Positionen an:

a) **Sie entwickeln und vertreten eine Gegenposition.**

   Beispiel: Sie halten bisherige Annahmen oder prominente, den Diskurs bestimmende Positionen für falsch und wollen sie mit Ihrer Arbeit argumentativ widerlegen.

b) **Sie füllen eine Forschungslücke.**

   Beispiel: Sie untersuchen einen Aspekt, der bisher nicht beachtet wurde, oder Zusammenhänge, über die man bisher nichts weiß. Oder Sie wenden eine Methode auf einen Gegenstand an, auf den sie bisher nicht angewandt wurde, um so einen neuen Zugang zu einem Thema zu erproben.

[1] John Swales (1990): *Genre Analysis*. Cambridge: Cambridge University Press, S. 141. Das komplette CARS-Modell ist online zum Beispiel zu finden unter: https://owl.english.purdue.edu/owl/resource/994/03/

**c) Sie stellen etwas infrage.**

Beispiel: Sie wollen bisherige Erkenntnisse anhand neuer technischer Möglichkeiten überprüfen, oder es wurde ein Aspekt in der bisherigen Forschung zwar beachtet, ist jedoch unklar geblieben, oder Sie vermuten, dass man Ergebnisse früherer Forschung heute auch anders oder ergänzend interpretieren könnte oder müsste.

**d) Sie führen eine Forschungstradition weiter.**

Beispiel: Sie ergänzen frühere Forschung, um Erkenntnisse zu vertiefen und zu verfestigen, etwa indem Sie neue Vergleiche anstellen, die Unterschiede ähnlicher Untersuchungen analysieren und auswerten oder indem Sie disparate Forschungsergebnisse in einem Überblick zusammenstellen und kommentieren.

In Zusammenhang mit Punkt d) kommt noch eine fünfte, bei Swales nicht genannte Option in den Blick:

**e) Sie erarbeiten Grundlagen für weitere Forschung.**

Dieser Ansatz verortet sich in einer Forschungstradition weniger mit dem Ziel, daran anzuknüpfen, sondern vielmehr, um weitere Anschlussmöglichkeiten bereitzustellen. Dies ist dann der Fall, wenn für weitere Forschung zunächst noch Zusammenhänge geklärt, Wirkungsmechanismen verstanden oder Ursachen für Phänomene bestimmt werden müssen.

## Wie bestimmen Sie Ihre Position?

Überlegen Sie, welche der fünf Positionen am stärksten auf Ihr Vorhaben zutrifft, und schreiben Sie dann einen kurzen, nur für Sie selbst bestimmten Text, in dem Sie entweder erklären,

a) worin genau Ihre Gegenposition besteht und wogegen Sie argumentieren wollen, oder

b) warum und worin die Forschungslücke besteht, in die Sie vorstoßen wollen, oder

c) was Sie infrage stellen und was eventuell in früherer Forschung unklar geblieben ist, oder

d) warum es sinnvoll ist, eine bestimmte Forschungstradition fortzuführen, oder

e) worin die Grundlagen bestehen, die Sie erarbeiten wollen, und welcher weiteren Forschung sie dienen sollen.

In Ihrer Dissertation müssen Sie darüber Auskunft geben können, wo Sie in Ihrem Forschungsfeld stehen und aus welcher Perspektive Sie darauf blicken. Vor diesem Hintergrund erhält die Darstellung des Forschungsstandes die Funktion, den Leser auf den „Research Space“, die Nische, die Sie besetzen werden, hinzuführen. Erst indem Sie erklären können, warum und in welchem Verhältnis zur bisherigen Forschung Sie diese Nische füllen werden, verorten Sie Ihre Arbeit im Diskurs.

# *Den Forschungsstand darstellen*

*(Dr. Sven Arnold)*

Ein klassischer Bestandteil jeder Dissertation ist die Wiedergabe des Forschungsstandes. Manchen Promovierenden erscheint dieser Teil eher wie ein notwendiges Übel, doch es lohnt sich zu klären, welche Funktion der Forschungsstand in Ihrer Arbeit hat und wie Sie ihn sich zunutze machen können.

## Wozu dient der Forschungsstand?

Jede Dissertation ist ein Forschungsbeitrag und soll als solcher eine auf irgendeine Art neue Erkenntnis ermöglichen. Sie können aber nicht einfach behaupten, Ihre Untersuchung fördere Neues zutage, Sie müssen dies auch belegen. Dazu müssen Sie den Unterschied sichtbar machen zwischen dem, was man zu Ihrem Thema bereits weiß, und dem Aspekt, zu dem man noch nichts oder nicht genügend Gesichertes weiß und zu dem Sie arbeiten.

Darüber, was man weiß, gibt der Forschungsstand Auskunft. Er ist kein Selbstzweck zum Füllen von Seiten, sondern er ist die Basis, von der aus Sie Ihre Untersuchung in Angriff nehmen. Das bedeutet, dass Sie sowohl deutlich machen müssen, **dass Sie Ihre Arbeit in einem Forschungskontext einordnen**, als auch, **wie und wo genau Sie im Forschungsfeld anknüpfen.**

Im Unterschied zu einem Fachartikel, bei dem die Wiedergabe des Forschungsstandes häufig schon aus Platzgründen ganz auf die Frage konzentriert ist: „Was wissen wir bisher zum Thema des Artikels?“, die dann summarisch beantwortet wird, dürfen und sollen Sie in einer Dissertation etwas weiter ausgreifen. Dabei können Sie sich Ihre Arbeit als Teil eines Fortsetzungsromans vorstellen. Der Forschungsstand ist dabei die Zusammenfassung dessen, „was bisher geschah“ – und somit die Voraussetzung für Ihre eigene wissenschaftliche und forschende Fortsetzung. In dieser Funktion als Basis und Voraussetzung Ihrer Arbeit ist die Wiedergabe des Forschungsstandes nicht nur ein möglicher, sondern ein zwingend erforderlicher und integraler Bestandteil Ihre Arbeit.

## Wo gehe ich auf den Forschungsstand ein?

Der Forschungsstand bildet zum einen die Basis, auf der Sie Ihre eigene Untersuchung aufsetzen, zum anderen ist er Teil der Legitimation Ihrer Arbeit, indem Sie deutlich machen, in welchem Verhältnis Ihre Untersuchung zum Forschungsstand steht – oder anders gesagt, indem Sie Ihre Arbeit im fachlichen Diskurs verorten (s. hierzu **„Die Arbeit im Diskurs verorten“**).

Ihre Forschungsfrage, die sowohl fachlich relevant sein als auch einen Erkenntnisgewinn ermöglichen muss, leiten Sie auf der einen Seite aus einem von Ihnen identifizierten Bedarf (Relevanz) ab, auf der anderen Seite aber aus dem diesbezüglichen Wissenstand der bisherigen Forschung (Was

wissen wir und was wissen wir bisher nicht?). Da Sie Ihr Thema, Ihre Forschungsfrage und das damit verbundene Untersuchungsziel in der Einleitung nennen, ist es sinnvoll, wenn Sie auch die Voraussetzung und den fachlichen Kontext Ihres Ansatzes – den Forschungsstand – in der Einleitung wiedergeben. Dies trifft nur dann nicht zu, wenn Sie eine Überblicksarbeit über die Forschung in Ihrem Feld schreiben, denn dann wäre die Forschungsgeschichte nicht eine Voraussetzung, sondern der Untersuchungsgegenstand Ihrer Arbeit.

## Wie detailliert muss der Forschungsstand dargestellt werden?

In diesem Teil der Arbeit geht es nicht darum, dass Sie in einer Art „Schaulaufen" glänzen und auflisten, was Sie im Einzelnen alles wissen und gelesen haben. Es geht vielmehr darum zu zeigen, dass Sie die wichtigsten Positionen, Entwicklungen, eventuell auch Kontroversen in Ihrem Themengebiet kennen und in ihrer Bedeutung und ihrem Verhältnis zueinander einschätzen und einordnen können. Sie müssen also nicht jede einzelne Arbeit und Studie besprechen, sondern Sie dürfen Positionen zusammenfassen und Hauptlinien aufzeigen. Wichtig ist, dass schließlich das Tableau des gegenwärtigen Wissensstandes sichtbar wird. Dieses Tableau muss dabei so gestaltet sein, dass Sie hierin nun die Lücke, den blinden Fleck oder die unscharfe Stelle aufzeigen können, auf die Sie in Ihrer Arbeit zoomen und die Sie untersuchen werden. So schaffen Sie die wissenschaftliche Legitimation für Ihr Vorhaben.

# *Umfang der Recherche*

*(Dr. Sven Arnold)*

Kein Zweifel, Recherche muss sein. Der Bezug auf Quellen und Daten ist integraler Bestandteil wissenschaftlichen Arbeitens. Doch woher wissen Sie, ob und wann Sie genügend Quellen gefunden haben? Damit die Material- und Quellensuche bei der Dissertation nicht zu einer unendlichen Reise wird, ist es sinnvoll, die Recherche einzugrenzen.

## Welche Risiken liegen in der Recherchephase?

Viele Promovierende erleben in der Recherchephase ein eigentümliches Spannungsverhältnis von Sicherheit und Unsicherheit. Einerseits fördert jede gefundene Quelle das Gefühl der sicheren Wissensbasis und des Überblicks. Andererseits wächst zugleich aber auch die Unsicherheit und Sorge, ob man auch nichts übersehen hat. Aus dieser Ambivalenz folgen häufig zwei typische mit der Recherche verbundene Schwierigkeiten:

- Die Recherchephase bei der Dissertation kommt nicht zum Ende und wird unangemessen lang.
- Die Promovierenden sammeln zu viel Material, das sie schließlich kaum überblicken und bewältigen können.

## Wie kann ich prüfen, ob ich genügend Quellen recherchiert habe?

Der Normalfall während der Recherche ist es, dass Sie sowohl auf relevante als auch auf nur am Rande oder gar nicht relevante Quellen stoßen. Da jedoch jedes Thema viele Aspekte beinhaltet und mit vielen weiteren verwandten Themen verknüpft ist, kann es schnell passieren, dass Ihnen die große Mehrzahl Ihrer Recherchetreffer als wichtig und lesenswert erscheint. Hier gilt es jedoch, eine klare Unterscheidung zu treffen: Welche der Quellen sind **notwendig** für Ihre Doktorarbeit und welche sind **„nur interessant“**?

Bei vielen Quellen, die Sie im Laufe der Recherche finden, ist es möglich, dass Sie sich sagen: „Ja, das sollte ich auch mal lesen“, oder: „Es wäre gut, wenn ich das kenne“, oder auch: „Oh, das interessiert mich aber auch.“ Natürlich steht es Ihnen frei, sich diese Quellen aus fachlichem oder persönlichem Interesse anzueignen. Jedoch ist die Lektüre solcher Quellen nicht immer auch zwingend Arbeit für die Dissertation. Das ist dann der Fall, wenn es sich um Quellen handelt, die zwar mit Ihrem Thema mehr oder weniger verbunden sind, Ihnen jedoch nicht dabei helfen, Ihre Forschungsfrage oder die dem jeweiligen Teilkapitel zugrundeliegende Frage zu beantworten.

Seien Sie mutig, realistisch und ehrlich zu sich selbst und entscheiden Sie, welche Quellen Sie für Ihre Dissertation wirklich brauchen und welche Quellen Sie eher persönlich interessieren, welche Quellen also zwingend und welche nur „auch interessant" sind.

## Woran erkenne ich notwendige Quellen?

Gezielt und effektiv recherchieren können Sie dann, wenn Sie wissen, wonach Sie suchen. Klären Sie daher für sich jeweils die Funktionen der einzelnen Kapitel und Unterkapitel Ihrer Doktorarbeit. Welche Fragen und Unterfragen sollen die einzelnen Teile beantworten? Wenn Sie dies definiert haben, dann können Sie gezielt nach Quellen suchen, die Ihnen helfen, diese Fragen zu beantworten. Sobald Sie solche Quellen gefunden haben, können Sie sie in Ihr Kapitel einarbeiten.

## Wie viele „notwendige" Quellen braucht man denn?

Die Recherche einzugrenzen ist nicht nur ein arbeitsökonomisches, sondern auch ein inhaltliches Gebot. So gibt es wissenschaftliche Zeitschriften und Journale, die die Anzahl der Quellen, die pro Artikel aufgeführt werden dürfen, beschränken, um nicht wertvollen Druck- oder Speicherplatz mit Quellenverzeichnissen zu besetzen. Dies ist ein wichtiger Hinweis darauf, dass es nicht darum geht, in einem Text zu zeigen, was man alles gelesen hat, was man alles weiß und was es alles zu einem Thema an Literatur gibt. Stattdessen haben die Quellen die Funktion, das eigene Thema substanziell zu rahmen, zu legitimieren, zu stützen oder argumentativen Widerspruch zu begründen.

Das bedeutet: Ziel Ihrer Recherche für die Dissertation muss es sein zu zeigen, dass Sie in der Lage sind, gezielt zentrale und für das eigene Anliegen substanzielle und aussagekräftige Quellen zu identifizieren, heranzuziehen und auszuwerten.

Recherchieren Sie nicht so viele Quellen wie möglich, sondern so viele wie nötig.

Um es an einfachen Beispielen zu zeigen: Um einen Begriff zu definieren, ein Verfahren zu erklären oder einen erwiesenen Zusammenhang zu erläutern, ist es nicht nötig, alle Quellen, in denen diese Definition, Erklärung oder Erläuterung zu finden ist, aufzunehmen und durchzuarbeiten, sondern es reichen hierfür in aller Regel jeweils ein bis drei Quellen, eventuell in der Form: „Vgl. X, ähnlich bei Y und Z".

Finden Sie heraus, wer die Wortführer einer bestimmten Position sind. Möglicherweise reicht diese Quelle für den Zweck innerhalb Ihrer Doktorarbeit aus. Im Zweifel können Sie immer ein oder zwei weitere Quellen nennen, die der ausgewählten Hauptquelle ähnlich sind, etwa: „So auch bei Z."

Stellen Sie dann fest, ob Ihr Text genügend Substanz hat. Wenn der Text in sich stimmig und Ihre Aussagen darin klar, nachvollziehbar und belegt sind, dann ist dies ein Indiz dafür, dass Sie nicht nur die notwendigen, sondern bereits auch genügend Quellen gefunden haben.

# *Die Relevanz der Quellen bestimmen*

*(Dr. Sven Arnold)*

Vielleicht haben Sie in der letzten Woche fleißig für Ihre Doktorarbeit recherchiert. Und nun liegen da 40 Quellen vor Ihnen – Kopien, Aufsätze, Artikel und ganze Bücher. Was aber nun? Erstmal alles lesen und dann weitersehen? Das wäre wenig effizient. Warum? Weil die 40 Quellen mit großer Wahrscheinlichkeit unterschiedliche Relevanz für Ihre Dissertation besitzen. Wie also können Sie planvoll mit dieser Fülle umgehen?

> Bevor Sie sich die Mühe machen, alle Quellen auf Verdacht hin durchzuarbeiten, ist es sinnvoll, zuerst deren Relevanz für Ihre Arbeit zu bestimmen.

## Wie bestimmen Sie die Relevanz der einzelnen Quellen und welche Relevanzstufen gibt es?

Je klarer Sie Frage und Ziel Ihrer Arbeit bestimmen (s. hierzu „**Forschungsfrage und Untersuchungsziel definieren**“) und je klarer Sie die Funktion der einzelnen Kapitel im Rahmen Ihrer Untersuchung definiert haben, desto deutlicher ist, wonach Sie in den Quellen suchen und worüber die Quellen Auskunft geben sollen. In der Recherche können Sie so mit zentralen Schlagwörtern und Suchbegriffen Quellen finden, die dann mehr oder weniger zu Ihrem Thema und Ihrer Frage passen.

Häufig helfen Abstracts, eine erste Einschätzung vorzunehmen. Auch Inhaltsverzeichnisse, Schlagwortregister oder das Literaturverzeichnis einer Quelle können Aufschluss darüber geben, ob sie das von Ihnen Gesuchte enthalten wird. Haben Sie bis dahin einen positiven Eindruck, dann lohnt es sich, den Text anzulesen – die Einleitung, den Schluss, die Anfänge der einzelnen Kapitel. Auch ein bloßes Durchschauen der Grafiken und Tabellen gibt schon gute Hinweise, ob diese Quelle für Sie von Bedeutung ist. Auf diese Weise können Sie eine Einschätzung der Quelle vornehmen, ohne dass Sie gleich den gesamten Text lesen müssen.

Auf diese Weise lässt sich jede Quelle einer von drei Relevanzkategorien zuordnen:

- relevant
- am Rande relevant
- nicht relevant

## Was machen Sie mit den Quellen der verschiedenen Kategorien?

Mit den relevanten Quellen sollten Sie arbeiten, denn diese Quellen bilden das Fundament von Teilen Ihrer Dissertation. Es lohnt sich, **die relevanten Quellen aktiv zu lesen und zu exzerpieren** (s. hierzu **„Exzerpte anfertigen“**) – aber es lohnt sich **nur** mit diesen Quellen. Für die beiden anderen Kategorien ist dieser Aufwand unangemessen. Denn für die nur am Rande relevanten Quellen reicht es aus, sie zur Kenntnis zu nehmen und gegebenenfalls in der Arbeit auf sie zu verweisen. Und die nicht relevanten Quellen dürfen Sie getrost weglegen, denn: sie sind für Ihre Arbeit ohne Belang.

## Was passiert, wenn Sie sich bei der Relevanzprüfung irren?

Natürlich kann es sein, dass eine Quelle, die Sie als relevant eingestuft haben, sich bei näherer Betrachtung doch als eher nebensächlich herausstellt. Ebenso kann eine als teilweise relevant für Ihre Dissertation eingestufte Quelle am Ende doch als unwichtig ganz herausfallen. Auch die umgekehrte Richtung ist denkbar: Eine nur am Rande relevante Quelle entpuppt sich im Prozess der Arbeit als wichtiger als zuvor gedacht und muss so doch noch durchgearbeitet werden. Und eine als unbedeutend aussortierte Quelle enthält am Ende wohl doch zumindest teilweise relevante Aspekte.

Aber kann es passieren, dass sich eine Quelle, die Sie als relevant eingestuft haben, als vollkommen irrelevant herausstellt? Oder umgekehrt, dass eine Quelle, die Sie als nicht relevant aussortiert haben, doch eine zentrale Quelle hätte sein müssen? – Ja, das kann passieren, aber nur unter einer Bedingung: nur dann, wenn Sie die Fragestellung Ihrer Dissertation verändert haben! Dann aber müssen Sie ohnehin den Großteil der recherchierten Quellen überprüfen und wahrscheinlich auch noch weitere, neue Recherchen durchführen.

Solange Sie bei Ihrer Fragestellung bleiben, ist es meiner Ansicht nach ausgeschlossen, dass Sie eine relevante Quelle nicht als solche erkennen oder dass Sie eine irrelevante Quelle fälschlicherweise als zentrale Quelle einstufen. Hier können Sie gewiss Ihrer Expertise und fachlichen Kompetenz trauen. Das Schlimmste, was passieren könnte, ist daher lediglich, dass Sie eine Quelle aussortiert haben, die eventuell am Rande relevant gewesen wäre.

> Vertrauen Sie Ihrer eigenen Expertise und fachlichen Kompetenz.

## Die folgende Tabelle zeigt die Relevanzverhältnisse im Überblick:

| Relevanzkategorie | Umgang mit der Quelle | Mögliche Abweichung | Unwahrscheinliche Abweichung |
|---|---|---|---|
| relevant | aktiv lesen, exzerpieren | ↕ | ↕ |
| am Rande relevant | zur Kenntnis nehmen | ↕ | |
| nicht relevant | weglegen, aussortieren | | ↕ |

**Tabelle 2:** Zuordnung der Quellen zu Relevanzkategorien

Mit dieser Prüfung und Kategorisierung sparen Sie Zeit, schützen sich vor unnötigem Lese- und Arbeitsaufwand und schaffen die Voraussetzung für den nächsten Arbeitsschritt: die Auswertung der wichtigen Quellen, nicht aber der unwichtigen.

# Schreiben

## *Exzerpte anfertigen*

*(Dr. Sven Arnold)*

Wie halten Sie fest, was in einer für Ihre Doktorarbeit relevanten Quelle wichtig ist? Unterstreichen Sie zentrale Sätze, markieren Sie Stellen farbig, kleben Sie Post-its daneben? Viele Promovierende gehen einen Schritt weiter und fertigen mit großem Gewinn Exzerpte zu den zentralen Quellen an. Was ist ein Exzerpt genau und wie setzen Sie es sinnvoll in Ihrem Arbeitsprozess ein?

### Was ist der Zweck von Exzerpten?

Mit Exzerpten bereiten Sie die wichtigen Quellen für Ihre Arbeit auf – im Idealfall sogar so, dass Sie die Quelle aus der Hand legen und im Weiteren an dessen Stelle mit Ihrem Exzerpt arbeiten können. Da keine Quelle eigens für Ihre Arbeit geschrieben wurde, stehen in jeder Quelle naturgemäß auch mehr oder weniger Informationen, die für Ihre Arbeit nicht von Bedeutung sind. Das Ziel des Exzerptes ist es daher, in ihm ausschließlich die für Ihre Arbeit wichtigen Aspekte aus dieser Quelle festzuhalten.

### Welche Quellen werden exzerpiert?

Es ist verführerisch, Quellen, die man gefunden hat, erst einmal zu exzerpieren, das heißt, sie in Ruhe und gründlich zu lesen und Auszüge der wichtigen Stellen daraus anzufertigen. Doch je komplexer Ihre Arbeit ist und je mehr Quellen Sie entsprechend bei Ihrer Recherche finden, desto unverhältnismäßiger wird es, diese Quellen sämtlich zu exzerpieren. Denn Exzerpieren ist aufwendig und zeitintensiv, es verlangt langsames Lesen und sorgfältiges Überlegen. Daher lohnt es sich, diese Arbeit ausschließlich für die zentralen und relevanten Quellen durchzuführen, nicht jedoch für die Quellen am Rande, die Sie zur Kenntnis nehmen sollten, die Sie aber nicht zu durchdringen brauchen, um sie für Ihre Arbeit fruchtbar zu machen (s. hierzu **„Die Relevanz der Quellen bestimmen“**).

## Welche Qualität müssen Exzerpte haben?

Gerade bei komplexen Texten wie Dissertationen kann es vorkommen, dass zwischen dem Studium einer wichtigen Quelle und dem Einarbeiten derselben in den eigenen Text eine längere Zeit vergeht, sei es, weil sich dieser Textteil erst nach dem Lesen mehrerer Quellen schreiben lässt, sei es, weil eine kontinuierliche Arbeit an diesem Textteil durch andere Verpflichtungen eingeschränkt ist. Das bedeutet, das Exzerpt muss so aussagekräftig sein, dass Sie daraus auch noch nach längerer Zeit sowohl ein klares Bild der Quelle gewinnen können als auch davon, was aus dieser Quelle aus welchem Grund für Ihre Dissertation bedeutsam ist. Wenn Sie trotz des angefertigten Exzerpts das Gefühl haben, Sie sollten besser noch einmal in der Originalquelle nachlesen, dann ist dies ein Indiz dafür, dass das Exzerpt nicht klar genug ist.

## Warum ist ein Exzerpt mehr als eine Zusammenfassung?

In meinen Workshops höre ich beim Thema „Exzerpt" von Teilnehmenden manchmal die Auffassung, zu exzerpieren bedeute, die Inhalte einer Quelle zusammenzufassen. Es ist jedoch wichtig, zwischen Zusammenfassung und Exzerpt zu unterscheiden. Denn diese beiden Textarten beantworten zwei verschiedene Fragen.

- Die **Zusammenfassung** fragt: „Was ist in dieser Quelle wichtig?"
  Hier wird die Perspektive des Autors oder der Autorin der Quelle eingenommen: „Was will er oder sie mir sagen?"
- Das **Exzerpt** hingegen fragt: „Was ist in dieser Quelle für meine Arbeit/Dissertation wichtig?"
  Hier wird aus der Perspektive der Promovierenden gefragt: „Was will ich vom Autor oder der Autorin dieser Quelle wissen?"

## Wie sieht ein Exzerpt aus und was genau steht darin?

Wie Sie das Exzerpt anlegen und gestalten, ob Sie es mit der Hand oder am Computer schreiben, steht Ihnen völlig frei. Es muss nur so sein, dass Sie sich darin gut zurechtfinden und gut damit arbeiten können. Sie sind in Ihrem Exzerpt niemandem Rechenschaft schuldig und müssen es auch niemandem zeigen. Es ist ein Arbeitsmittel, das Sie sich selbst zum eigenen Gebrauch schaffen.

Allgemein zu empfehlen ist jedoch, dass Sie für jedes Exzerpt einen **Exzerpt-Kopf** anlegen, der folgende drei Punkte enthält:

- das Datum der Anfertigung des Exzerpts,
- die exakte Quellenangabe des exzerpierten Textes (kann später in das Literaturverzeichnis kopiert werden) sowie
- ein Kurztext, der in einem bis drei Sätzen den Kerninhalt des Textes zusammenfasst (zur raschen Übersicht).

Der Hauptteil des Exzerpts enthält vier verschiedene Textelemente:

- **Zusammenfassungen und Paraphrasierungen von Textabschnitten** – Schreiben Sie möglichst in ganzen Sätzen, damit nicht Zusammenhänge zwischen losen Stichworten oder Halbsätzen verloren gehen. Schreiben Sie in Ihren eigenen Worten, denn nur, was Sie in eigenen Worten wiedergeben können, haben Sie auch verstanden.
- **Wörtliche Zitate** – Wenn Ihnen Textstellen besonders aussagekräftig, gut formuliert oder als Möglichkeit erscheinen, ein Argument von Ihnen zu bestätigen, zu veranschaulichen oder auch auszulösen, können Sie diese Stelle wörtlich übernehmen. Wie in einem wissenschaftlichen Text geben Sie das Zitat in Anführungszeichen und korrekt wieder (zum Beispiel indem Sie Auslassungen im Zitat kenntlich machen).
- **Ihre eigenen Kommentare, Ideen, Positionen, Gedanken, Querverweise, Aufgaben etc.** – Hier können Sie beispielsweise festhalten, warum die Aussage aus einer Quelle für Ihre Dissertation wichtig ist, warum Sie der Aussage zustimmen oder widersprechen, mit welchen anderen Quellen Sie diese Aussage verknüpft sehen oder welche Fragen diese Aussage Ihres Erachtens aufwirft.
- **Die Seitenzahl** – Halten Sie immer fest, auf welcher Seite oder in welchem Seitenbereich der Quelle die Aussage oder das Zitat steht, welches Sie in Ihrem Exzerpt wiedergeben. Es wäre eine frustrierende und unter Umständen auch sehr aufwendige Arbeit, wenn Sie kurz vor Abgabe der Doktorarbeit alle Seitenangaben nachrecherchieren müssten.

Für die Darstellung des Hauptteils gibt es zwei grundsätzlich verschiedene Formate: das **konsekutive Exzerpt** und das **simultane Exzerpt**.

## Das konsekutive Exzerpt

Hier schreiben Sie Paraphrasen, Zitate und Kommentare untereinander. Dabei empfiehlt es sich, die verschiedenen Textelemente grafisch voneinander zu unterscheiden, zum Beispiel durch Fettung und Kursivierung oder durch verschiedene Schrifttypen oder -farben.

**Beispielausschnitt aus einem konsekutiven Exzerpt zu einem Text, in dem John Hayes den Schreibprozess erläutert:**

| Quelle | Seite |
|---|---|
| **Die Schreibumgebung (The Task Environment)**<br><br>Die physische Umgebung<br><br>Hierzu gehören nach Hayes der jeweils soweit schon geschriebene Text (**„the text the writer has produced so far“**) sowie das verwendete Schreibgerät. Bzgl. des PC berichtet Hayes von Untersuchungsergebnissen, denen zufolge Texte am PC schlechter redaktionell bearbeitet würden als auf Papier. Zudem würden Studierende der Unterstufen ihre Texte zuvor weniger planen, wenn sie am PC arbeiten.<br><br>*[Das klingt für mich so, als sei es schlecht, wenn Studierende die Texte zuvor weniger planen, wenn sie am PC schreiben. Aber andersherum könnte das doch auch positiv verstanden werden und dafür sprechen, dass die Hemmschwelle zum Schreiben am PC niedriger liegt, als wenn das berühmte weiße Blatt vor einem liegt.]* | 6 |

## Das simultane Exzerpt

Hier stellen Sie Wiedergaben aus der Quelle einerseits und Ihre Kommentare andererseits in zwei Spalten nebeneinander.

**Beispielausschnitt aus einem simultanen Exzerpt zum selben Text von John Hayes:**

| Seite | Quelle | Kommentar |
|---|---|---|
| 6 | Hierzu gehören nach Hayes der jeweils soweit schon geschriebene Text (**„the text the writer has produced so far“**) sowie das verwendete Schreibgerät. Bzgl. des PC berichtet Hayes von Untersuchungsergebnissen, denen zufolge Texte am PC schlechter redaktionell bearbeitet würden als auf Papier. Zudem würden Studierende der Unterstufen ihre Texte zuvor weniger planen, wenn sie am PC arbeiten. | Das klingt für mich so, als sei es schlecht, wenn Studierende die Texte zuvor weniger planen, wenn sie am PC schreiben. Aber andersherum könnte das doch auch positiv verstanden werden und dafür sprechen, dass die Hemmschwelle zum Schreiben am PC niedriger liegt, als wenn das berühmte weiße Blatt vor einem liegt. |

In beiden Exzerpt-Varianten könnte der Gedanke im Kommentar später geeignet sein, die Position von Hayes im eigenen Text zu relativieren. Ob der Kommentar-Text dann eins zu eins übernommen oder anders formuliert wird, spielt im Moment des Exzerpts keine Rolle. Es kommt beim Exzerpt also noch nicht darauf an, dass die Sprache wissenschaftlich ist, wichtig ist hier nur das Festhalten des Gedankens. Das Exzerpt kann so aber später zu einer Art „Text-Steinbruch" für die Doktorarbeit werden.

Schreiben Sie in jedem Fall – in beiden Spalten – immer ganze Sätze, verkürzen Sie Inhalte und Gedanken nicht auf Stichworte, denn diese bergen die Gefahr, dass Ihnen nach einer gewissen Zeit nicht mehr ganz deutlich ist, was genau Sie seinerzeit mit dem Stichwort meinten. Das heißt, wenn Sie sich im Durcharbeiten einer wichtigen Quelle Gedanken zu dieser Quelle machen, dann empfiehlt es sich, diese Gedanken auch in der entsprechenden Ausführlichkeit festzuhalten, damit Sie sie später leicht nachvollziehen können, anstatt sie erraten zu müssen.

Am Ende Ihres Exzerpts, im **Exzerpt-Fuß**, können Sie, wenn Sie mögen, Ihren persönlichen Leseeindruck festhalten. Hier können Sie sich noch einmal selbst vergewissern, wie Sie den Text verstanden haben, seine Relevanz bewerten und Ideen notieren, wie und wo Sie ihn möglicherweise in Ihrer Arbeit verwenden bzw. darauf Bezug nehmen wollen.

Das Exzerpt soll unter der Maßgabe Ihrer eigenen Fragestellung erfolgen, um schon beim Exzerpieren den Text auf Ihre eigene Arbeit zu beziehen.

Das Exzerpt ist ein Schritt, sich den Inhalt eines Textes so anzueignen, dass Sie ihn in der eigenen Doktorarbeit verarbeiten können und später, wenn es ans Schreiben geht, nicht noch einmal ganz lesen müssen.

Das Exzerpt ist ein Sprungbrett in den eigenen Text.

# *Die Materialkrise überwinden*

*(Dr. Sven Arnold)*

Sind Sie auch so ein Eichhörnchen, das gern von Datenbank zu Datenbank springt und lauter Quellen auf Vorrat sammelt? Und haben Sie dann manchmal auch das Gefühl, Sie könnten den Überblick verlieren? So viel zu recherchieren wie möglich erscheint manchen Promovierenden als eine unbedingte Voraussetzung, um sich eine sichere Basis im Forschungsfeld zu verschaffen. Wenn das Material dann aber über einem zusammenschlägt, kann sich diese Sicherheit in Unsicherheit wandeln – die vermeintliche Basis erscheint wacklig und unvollständig, der vermeintliche Überblick geht verloren.

## Was können Sie tun, wenn Sie im Material „ertrinken"?

Werner Fiedler und Eike Hebecker, langjährige Betreuende von Promovierenden für die Hans-Böckler-Stiftung, haben beobachtet, dass es im Laufe des Promotionsprozesses nicht untypisch ist, wenn die Recherchephase in eine „Materialkrise" führt.[2] In dieser überkommt Promovierende das Gefühl, im Material zu ertrinken oder „den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr zu sehen". Aber keine Sorge, there is hope. Denn Sie haben in dieser Situation mehrere Möglichkeiten, die Krise zu überwinden:

- **Sie grenzen das Thema noch einmal weiter ein** (s. dazu auch **„Das Thema eingrenzen"**). Alle Quellen, die sich auf Aspekte beziehen, die Sie nun durch die nochmalige stärkere Fokussierung ausgrenzen, sind nicht mehr relevant und können von Ihnen getrost aussortiert und weggelegt werden.
- **Sie prüfen Ihre Fragestellung und fokussieren diese gegebenenfalls noch einmal.** Hierdurch können zuvor ins Auge gefasste Teilaspekte entfallen (s. dazu auch **„Forschungsfrage und Untersuchungsziel definieren"**). Die zu diesen Teilaspekten gehörenden Quellen fallen nun weg.
- **Sie halten in der Recherche inne und prüfen die Relevanz der gefundenen Quellen** (s. dazu auch **„Die Relevanz der Quellen bestimmen"**). Stellen Sie fest, ob Ihnen die vorhandenen Rechercheergebnisse bereits ermöglichen, Teilaspekte Ihres Textes auszuarbeiten.
- **Sie machen eine Zäsur bei der Recherche und beginnen mit dem vorhandenen Material zu arbeiten.** Anstelle spekulativen Weiterrecherchierens auf den Verdacht hin, dass

[2] Werner Fiedler / Eike Heberer (2006): *Promotionskrisen und ihre Bewältigung*. In: Claudia Koepernik / Johannes Moes / Sandra Tiefel (Hg.): GEW-Handbuch Promovieren mit Perspektive. Ein Ratgeber von und für DoktorandInnen. Bielefeld: W. Bertelsmann. (GEW-Materialien aus Hochschule und Forschung 111), S. 238 f.

noch Lücken bestehen könnten, können Sie durch die Arbeit mit dem vorhandenen Material eventuell noch bestehende echte Lücken konkret erkennen, sodass Sie hierzu dann zielgerichtet nachrecherchieren können.

- **Sie leiten aus Ihrer Situation konkrete nächste Arbeitsschritte für die Dissertation ab.** Diese können beispielsweise darin bestehen, relevante Quellen zu exzerpieren, ein Gespräch mit Ihrer Betreuerin zur Materiallage zu führen oder die vorhandenen Quellen konkret den einzelnen Kapiteln oder Unterkapiteln zuzuordnen. Letzteres kann aufzeigen, über wie viel Material Sie konkret zu einzelnen Teilen Ihrer Doktorarbeit bereits verfügen.

Sobald Sie aus dem Dunkel der Materialkrise herausgefunden haben – auch dies haben Fiedler und Hebecker beobachtet –, schließt sich in der Regel eine Phase hoher wiedergefundener Motivation und Produktivität an. Warum sollte das bei Ihrer Dissertation anders sein?

**Bitte beim Einsteigen beachten. Eine Dissertation ist wie eine Achterbahnfahrt. Rasante Kurven, Gegenwind und das Rauf- und Runter gehören mit dazu.**

# *Den Erstentwurf schreiben*

## Wie Sie erfolgreich in den ersten Entwurf Ihres Textes einsteigen

*(Dr. Sven Arnold)*

### Grundlegendes

Sie haben bereits recherchiert, gelesen und je nach Thema vielleicht auch Daten erhoben? Und nun soll und muss aus den Ergebnissen Ihrer Lektüre, Ihrer Analysen, Vergleiche oder Messungen ein Text entstehen? Sollten Sie bei der Niederschrift auf unerwartete Fragen, Unklarheiten oder Hindernisse stoßen, dann kann es hilfreich sein, dass Sie sich zwei grundlegende Wahrheiten des Erstentwurfs bewusst machen:

**Der Erstentwurf beginnt nicht bei null.**

**Der Erstentwurf muss nicht perfekt sein.**

### Warum der erste Entwurf nicht bei null beginnt

Der Einstieg in den Erstentwurf erscheint manchen Schreibenden als die entscheidende Wegmarke im Arbeitsprozess. Für die einen ist bis dahin der für sie wichtigere und interessantere Teil der Arbeit schon geleistet – die Interviews oder die Versuche sind ja bereits durchgeführt –, für andere wird es erst ab hier richtig ernst.

Aber ist die Grenze zwischen Noch-nicht-Schreiben und dem Erstentwurf so strikt? Schauen Sie zurück: Haben Sie bis hierhin nicht schon geschrieben? Haben Sie vielleicht Stichwortlisten oder Mind-Maps angelegt? Haben Sie ein Exposee geschrieben, Exzerpte zu wichtigen Quellen angefertigt, Kommentare zu Versuchen oder Interviews formuliert? Haben Sie Gedanken in einem Arbeitsjournal notiert, ein Referat zu Ihrem Thema im Seminar gehalten oder Ausschnitte aus Ihrem Promotionsprojekt in einem Kolloquium oder auf einer Konferenz präsentiert?

Alle diese Texte, Notate oder Visualisierungen stellen ein Reservoir an „Vor-Texten" dar, auf die Sie beim Verfassen des Erstentwurfs zurückgreifen können. Insofern ist der Erstentwurf – anders als häufig angenommen – keineswegs der Moment, an dem zum ersten Mal „richtig" geschrieben wird. Der Erstentwurf beginnt nicht bei null, sondern führt auf anderer Ebene weiter, was Sie bis dahin bereits geschrieben haben.

## Warum der erste Entwurf nicht perfekt sein muss

Kennen Sie das: Sie schreiben einen Satz. Sie lesen diesen Satz. Sie löschen diesen Satz. Sie überlegen. Sie schreiben einen neuen Satz. Sie schreiben einen zweiten Satz. Sie überlegen. Sie fügen etwas zwischen den beiden Sätzen ein. Jetzt stimmt aber der erste Satz nicht mehr ganz. Sie überlegen. Sie löschen den hinteren Teil des ersten Satzes. Und so weiter ...

Was passiert bei dieser Arbeitsweise und warum kann sie manchmal so anstrengend sein? Ganz einfach: Es wird um jeden einzelnen Satz gerungen. Die Grundhaltung dabei lautet: „Wenn ich schon schreibe, dann mache ich es gleich richtig und ordentlich, dann habe ich später weniger Überarbeitungsaufwand." Die Folge: Die Überarbeitung wird mit dem Erstentwurf vermischt. So kommt es bei nahezu jedem Satz zu einem permanenten Moduswechsel zwischen Produktion und Revision: Ich schreibe einen Satz und ich überarbeite ihn. Das ist anspruchsvoll und oft auch anstrengend.

**Trennen Sie daher bewusst zwischen Erstentwurf und Überarbeitung.** Haben Sie Mut zu einem „shitty first draft"[3] , einem schäbigen, rohen, hässlichen Erstentwurf. Denn es ist nicht die Aufgabe des Erstentwurfs, wohlgestaltet, korrekt und fertig zu sein. Oder um es mit Howard S. Becker zu sagen: Nicht auf die erste Fassung, sondern auf die letzte kommt es an.[4]

Wenn jeder Satz möglichst auf Anhieb sitzen soll, dann belasten Sie jeden Satz mit dem Gewicht einer komplexen Entscheidungsaufgabe. Denn Sie müssen dann bei jedem Satz entscheiden, ob

- sein Inhalt richtig ist,
- er an der richtigen Stelle steht,
- er richtig mit dem verknüpft ist, was davor steht,
- er richtig zu dem hinführt, was Sie danach schreiben wollen,
- er richtig und wissenschaftlich klingt,
- er verständlich ist,
- er korrekt geschrieben ist.

Sobald Sie auf einer dieser Ebenen unsicher sind, besteht die Gefahr, dass Sie den ganzen Satz in Frage stellen. Der Schreib- und Gedankenfluss wird unterbrochen.

Die Alternative besteht darin, den Erstentwurf zu entlasten und sich nur auf eine einzige Frage zu konzentrieren: *Was* soll in meinem Text stehen? *Wie* es in dem Text stehen muss – das erarbeiten Sie dann in der Überarbeitung.

---

[3] Anne Lamott (1995): *Bird by Bird. Some Instructions on Writing and Life*. New York: Anchor Books. A Divison of Random House. Darin: „Shitty First Drafts", S. 21 ff., wo es heißt: „All good writers write them. This is how they end up with good second drafts and terrific third drafts."

[4] Nach Howard S. Becker (2000): *Die Kunst des professionellen Schreibens*. 2. Auflage. Frankfurt/M.: Campus Verlag, S. 28.

## Tipps zum Einstieg in den Erstentwurf

- Schreiben Sie in Ihrem Erstentwurf voran, arbeiten Sie nicht zurück, und lassen Sie Sätze, die noch nicht richtig klingen, einfach stehen.
- Markieren Sie eventuelle Unsicherheiten im Text mit Zeichen, zum Beispiel mit [??]. Dann sehen Sie bei der Überarbeitung gleich, dass Sie diese Stelle noch überprüfen müssen.
- Wenn Ihnen ein Begriff nicht gleich einfällt, setzen Sie im Erstentwurf einen Platzhalter ein und markieren Sie ihn als solchen.
- Oder schreiben Sie erst einmal eine bestimmte Anzahl Zeichen oder Wörter (zum Beispiel 1.500 Zeichen oder 250 Wörter), bevor Sie sich erlauben, das Geschriebene zu lesen.
- Für ganz Mutige gibt es eine radikale Variante: Stellen Sie die Schriftfarbe auf Weiß vor weißem Hintergrund. Dann können Sie nicht lesen und überarbeiten, sondern nur schreiben. Erst am Ende einer gedanklichen Einheit stellen Sie dann das Geschriebene zurück auf Schwarz.

Natürlich klingt ein auf diese Weise geschriebener Erstentwurf nicht so wie all die Texte, die Sie für Ihre Arbeit gelesen haben. Aber bedenken Sie: Gelesen haben Sie jeweils redigierte und lektorierte Endfassungen von Texten, deren Erstfassungen wir nie zu Gesicht bekommen. Für Ihren Erstentwurf sind diese Texte jedoch nur inhaltlich eine Referenz, keinesfalls muss sich Ihr Erstentwurf sprachlich-stilistisch an diesen Endfassungen messen. An Sprache und Stil können Sie getrost in der Überarbeitung feilen.

## Vortexte, Erstentwurf und Überarbeitung

Die folgende Tabelle zeigt das Verhältnis von Vortexten, Erstentwurf und Überarbeitung in einer Übersicht:

| Vortexte | Erstentwurf | Überarbeitung |
|---|---|---|
| • Exposee<br>• Exzerpte<br>• Kommentare (z. B. zu Messprotokollen)<br>• Stichpunktlisten<br>• Notizen<br>• Mind-Maps<br>• Gesprächsprotokolle<br>• Präsentationen<br>• Veröffentlichungen<br>• Eintragungen im Arbeitsjournal<br>• ... | • Inhalt<br>(Leitfrage: **Was** muss im Text stehen?) | • Inhalt<br>• Struktur<br>• Sprache / Stil<br>• Rechtschreibung / Grammatik<br>• Formales / Layout<br>(Leitfrage: **Wie** muss es im Text stehen?) |

**Tabelle 3:** Verhältnis von Vortexten, Erstentwurf und Überarbeitung der Dissertation

## Fazit

- Der Einstieg in den Erstentwurf wird umso leichter, je mehr Sie auch schon alle vorangehenden Tätigkeiten wie Lesen, Daten erheben oder Nachdenken schreibend begleiten.
- Konzentrieren Sie sich bei Ihrem Erstentwurf darauf, Inhalt zu generieren.
- Bleiben Sie beim Erstentwurf im Schreibmodus und verschieben Sie die Überarbeitung auf spätere Durchgänge.

# *Rein oder raus? – Exkurse in Dissertationen*

*(Dr. Sven Arnold)*

Sie sind bei Ihrer Recherche für Ihre Doktorarbeit auf interessantes Material gestoßen, auch wenn sich manches davon vielleicht eher auf Nebenaspekte bezieht? Aber Sie finden diese Aspekte ansprechend und fänden es schade, diese Materialien nicht zu verwerten? – In dieser Situation greifen viele Promovierende auf die Möglichkeit zurück, einen Exkurs in ihre Dissertation einzubauen. Doch was ist ein Exkurs genau, welche Funktion haben Exkurse und wie werden sie in Doktorarbeiten bewertet?

## Was versteht man unter einem Exkurs?

Was ein Exkurs in einer wissenschaftlichen Abhandlung genau ist, ist nicht eindeutig definiert. Er wird mal als Abschweifung, mal als nicht zwingende, aber interessante Ergänzung zum Thema, mal als lange Anmerkung verstanden. Nach Duden handelt es sich um eine „kurze Erörterung eines Spezial- oder Randproblems im Rahmen einer wissenschaftlichen Abhandlung".

## Wie kommt es zu Exkursen in Dissertationen?

Häufig sind Exkurse das Ergebnis einer umfangreichen Recherche, die eine Fülle an Material ans Licht gebracht hat. Viel von diesem Material ist fraglos relevant für Ihre Dissertation. Manches hingegen ist vielleicht eher interessant als notwendig (s. dazu auch **„Umfang der Recherche"**). Ein Exkurs bietet dann positiv ausgedrückt die Möglichkeit, etwas Interessantes, auf das man gestoßen ist, in der Arbeit unterzubringen, auch wenn es nicht direkt etwas zur Frage der Arbeit beiträgt. Weniger positiv aber könnte man auch sagen, dass Exkurse aus der Unentschlossenheit entstehen, Nebensächliches wegzulassen.

## Welche Funktion haben Exkurse in Dissertationen?

Obwohl es sich um einen Nebenaspekt handelt, hängen Sie vielleicht an diesem thematischen Nebenschauplatz und finden ihn zumindest einen Exkurs wert. Bevor Sie sich jedoch die Arbeit machen, diesen Exkurs zu erarbeiten, lohnt es sich, das Ganze einmal genauer zu hinterfragen.

Nehmen wir an, Sie wollen in Ihrem Exkurs erklären, wie XY entstand. Oder Sie wollen einen Nebenaspekt beleuchten, zum Beispiel die Frage, wie YZ in den USA verwendet wird oder warum ZX in den 1970er-Jahren abgeschafft worden ist.

Hier ist nun zu fragen: Ist es für Ihre Untersuchung wichtig zu wissen, wie XY entstand oder wie YZ in den USA verwendet wird? Ziehen Sie aus diesen Informationen Schlussfolgerungen für Ihre Untersuchung, Ihren methodischen Ansatz oder Ihr Fazit? Spielen die Gründe, weshalb ZX in den

1970er-Jahren abgeschafft worden ist, eine Rolle dafür, wie Sie ZX im Rahmen Ihrer Untersuchung diskutieren?

Wenn Sie feststellen, dass das, was im Exkurs stehen soll, auf irgendeine Weise eine Voraussetzung dafür darstellt, damit der Leser Ihre Untersuchung nachvollziehen und verstehen kann, dann ist dieser Teil streng genommen gar kein Exkurs – keine Abschweifung –, sondern ein integraler Bestandteil Ihrer Arbeit. Oder anders gesagt: Dieser Exkurs ist dann im Grunde ein Kapitel oder Unterkapitel.

Ist dieser Teil jedoch keine Voraussetzung für den weiteren Verlauf der Arbeit, dann ist es nur ein möglicher, wahrscheinlich auch interessanter, aber keinesfalls ein zwingender Bestandteil Ihrer Arbeit. Denn wenn Ihre Arbeit ohne den Exkurs nichts an Substanz verliert, ist dies ein Indiz dafür, dass es sich um keinen notwendigen Bestandteil der Arbeit handelt. In diesem Fall könnten Sie sich – allein schon aus arbeitsökonomischen Gründen – die Arbeit erleichtern, indem Sie auf den Exkurs einfach verzichten. Der Hauptteil Ihrer Dissertation ist mit hoher Wahrscheinlichkeit Arbeit genug.

## Was sagen Betreuende zu Exkursen in Dissertationen?

Zentral ist für viele Betreuende die Frage, ob der Exkurs etwas zum Verständnis des Haupttextes beiträgt oder ob die Untersuchung ohne ihn ebenso verständlich ist.

Eine rigorose Schlussfolgerung hieraus zieht der Rechtswissenschaftler Prof. Dr. Schöne von der Universität Siegen, der in seinen „Redaktionellen Anforderungen" einer juristischen Promotion schreibt:

„Ein ‚Exkurs' hat in einer wissenschaftlichen juristischen Abhandlung nichts zu suchen. Entweder sind die in dem ‚Exkurs' enthaltenen Ausführungen für den Gedankengang notwendig oder nicht. Sind sie nicht notwendig, sind sie ersatzlos zu streichen. Sind sie notwendig, sind sie in methodisch-systematisch stringenter Weise in die Gesamtgedankenführung einzubauen. Mit anderen Worten: Die Verwendung eines ‚Exkurses' stellt ein sicheres Anzeichen dafür dar, dass der Bearbeiter entweder das Gebot der Themenrelevanz oder das Gebot der Systematik verletzt hat."[5]

Diese Grundhaltung findet sich nicht nur bei den Juristen, sondern ist auch bei vielen Betreuerinnen und Betreuern anderer Disziplinen verbreitet. Oder um es vorsichtiger mit Werner Sesink zu sagen: „Weil die Einfügung von Exkursen oft eine Verlegenheitslösung darstellt (...), sind manche Betreuer nicht sehr positiv dazu eingestellt."[6]

---

[5] Schöne, Torsten (2016): *Inhaltliche und redaktionelle Anforderungen an die Abfassung wissenschaftlicher juristischer Arbeiten (Dissertationen, Bachelor- und Masterarbeit sowie Seminararbeit)*. URL: http://www.wiwi.uni-siegn.de/rechtswissenschaften/schoene/forschung/promotion/anforderungen_an_eine_wissenschaftliche_arbeit.pdf#page=6

[6] Sesink, Werner: *Einführung in das wissenschaftliche Arbeiten*. 9. Auflage, München: Wissenschaftsverlag, 2012, S. 219 f.

Wenn Sie einen Exkurs planen, klären Sie möglichst vorab im Gespräch mit Ihren Betreuenden, ob diese Ihre Idee unterstützen oder eher davon abraten.

## Wohin mit dem Exkurs, wenn er nicht in die Doktorarbeit kommt?

Wenn Sie sich entscheiden, den Nebenaspekt, für den Sie einen Exkurs vorgesehen hatten, nicht in der Doktorarbeit auszuführen, dann bedeutet dies nicht, dass das Thema dieses Exkurses für Sie verloren wäre. Denn häufig gibt es theoretisch die Möglichkeit – und oft ist dies sogar die bessere Variante –, das, was Sie eventuell unnötigerweise als Exkurs in Ihre Dissertation integrieren wollten, als Aufsatz oder als Konferenzbeitrag eigenständig zu erarbeiten und zu veröffentlichen. Dies hat zudem den angenehmen Nebeneffekt, dass Sie dadurch in Ihrer Publikationsliste einen Titel mehr ausweisen können.

# *Tipps für die Endredaktion*

*(Dr. Sven Arnold)*

Eine Dissertation ist ein komplexes Werk, an dem Sie lange Zeit gearbeitet haben. Der letzte Schritt, bevor Sie die Arbeit ausdrucken, kopieren und binden, um sie an Ihrer Universität einzureichen, ist die **Endredaktion**. Sie ist die abschließende Überprüfung der formalen und gestalterischen Korrektheit, Einheitlichkeit und Vollständigkeit Ihrer Arbeit.

Dies bedeutet, dass zu diesem Zeitpunkt alle inhaltlichen, strukturellen und sprachlichen Überarbeitungen wie auch die orthografisch-grammatische Korrektur des Textes abgeschlossen sein müssen. Vermeiden Sie es, bis zur letzten Minute am Text zu arbeiten und Sätze umzustellen oder umzuformulieren. Denn dann kann es sein, dass sich Aspekte, die Sie bei der Endredaktion eigentlich abschließend prüfen wollten, wieder und wieder verändern. So zum Beispiel die im Inhalts- oder im Abbildungsverzeichnis genannten Seitenzahlen oder das Literaturverzeichnis durch die Hinzu- oder Wegnahme einer im Text genannten Quelle.

> Ziehen Sie also einen Schlussstrich unter die Überarbeitung und planen Sie zugleich genügend Zeit für die Endredaktion ein. Denn dieser letzte Arbeitsschritt ist zum Teil kleinteilig und reine Fleißarbeit. Je umfangreicher Ihr Text ist, desto mehr Zeit sollten Sie für die Endredaktion veranschlagen.

## Warum ist die Endredaktion wichtig?

Mit der formalen Korrektheit Ihrer Arbeit ergänzen Sie Ihre fachliche Expertise und unterstützen die inhaltliche Qualität Ihrer Dissertation. Hingegen können etwa falsch geschriebene Namen, ein uneinheitliches Zitiersystem oder eine fehlende Abbildungsnummer den Eindruck von Nachlässigkeit erzeugen. Lesepsychologisch kann dies leicht zu der unbewussten Schlussfolgerung führen, auch die fachliche Kompetenz des Autors oder der Autorin sei mangelhaft. Damit aber würden Sie Ihre Dissertation, in die Sie so viel Zeit und Energie gesteckt haben, ganz unnötig belasten. Um dies zu vermeiden, lohnt es sich auf alle Fälle, der Endredaktion die ihr gebührende Zeit und Aufmerksamkeit zu widmen.

## Nutzen Sie die „Checkliste Endredaktion“

Auch wenn Sie verschiedene Punkte der **Checkliste für die Endredaktion Ihrer Doktorarbeit** im Anhang bereits zu einem früheren Zeitpunkt Ihres Arbeitsprozesses ausgeführt haben – etwa die

Formatierung des Layouts mit Schrifttype und Zeilenabstand, die Erstellung eines Abkürzungsverzeichnisses oder die fortlaufende Nummerierung der Tabellen –, sollten Sie sie abschließend noch einmal überprüfen. Denn leicht können beim Zusammenführen von Dateien Formatierungen verloren gehen oder wird bei einer Umstellung von Tabellen die Änderung der entsprechenden Nummerierung vergessen. Die End*redaktion* ist auch eine End*kontrolle*. Nutzen Sie diese Chance, um die Korrektheit, Einheitlichkeit und Vollständigkeit Ihrer Dissertation sicherzustellen.

# Organisieren

## *Zeitplanung realistisch und effektiv*

*(Dr. Sven Arnold)*

Ein realistisches Zeitmanagement kann wesentlich zu einer guten Dissertation beitragen. Es orientiert sich dabei an Fragen wie: Wann soll was passieren, wann welcher Schritt getan sein, wann soll die Doktorarbeit eingereicht werden? Denn je umfangreicher und komplexer die Aufgabe ist, umso größer ist auch die Möglichkeit, dass ihre Bearbeitung im zeitlichen Ablauf ins Stocken gerät.

Es ist daher hilfreich, den Prozess mit einer Zeitplanung zu strukturieren. Doch es kann frustrierend sein, wenn alle Zeitpläne immer schon nach kurzer Zeit nicht mehr stimmen, weil Sie sich auch um andere Dinge kümmern müssen, weil sich ein geplantes Interview verschiebt oder weil eine Teilarbeit sich als aufwendiger als gedacht erweist.

Damit Sie in solchen Fällen den Prozess weiterhin konstruktiv und zielgerichtet bestimmen können, stelle ich Ihnen im Folgenden eine Zeitplanung vor, bei der eine feste MAKRO-Planung und eine flexible MIKRO-Planung parallel laufen.

### Die MAKRO-Zeitplanung

Die MAKRO-Planung ist eine grobe Planung großer Einheiten, am besten in Monaten gerechnet. Nehmen Sie einen Kalender, der Ihnen ein ganzes Jahr auf einem Blatt zeigt. Tragen Sie zunächst alle Zeiten ein, von denen Sie schon jetzt wissen, dass sie für anderes reserviert sein sollen oder sein müssen, etwa für Dienstreisen, Konferenzen, Prüfungen, Familienfeste, Urlaub, Sport oder sonstige regelmäßige oder vereinzelte Verpflichtungen und Aktivitäten.

Definieren Sie nun Ihre individuellen Wunsch-Meilensteine. Etwa: „Wann möchte ich die Arbeit idealerweise abgeben?“ Oder: „Wann möchte ich meinen Betreuenden eine Lesefassung schicken?“ Oder: „Wann möchte ich in diesem Jahr die empirische Datenerhebung / die Recherche / das Methodenkapitel abgeschlossen haben?“

Sie sehen dann, wie die Zeiten vor diesem Termin im Kalender aussehen: entweder voller anderer Termine oder recht frei für die Arbeit an der Dissertation. Schätzen Sie nun anhand dessen ein, ob Sie den von Ihnen gesetzten Meilenstein bis dahin tatsächlich erreichen können. Falls Sie den Eindruck haben, dass dies nicht der Fall sein wird, überlegen Sie, was Sie in dem betreffenden Zeitraum eventuell verschieben, delegieren oder absagen können, um mehr Zeit für die Dissertation zu

gewinnen. Oder verschieben Sie den Meilenstein weiter nach hinten, um zu einer realistischeren MAKRO-Zeitplanung zu gelangen.

Ein MAKRO-Plan könnte beispielsweise so aussehen (Abbildung 2):

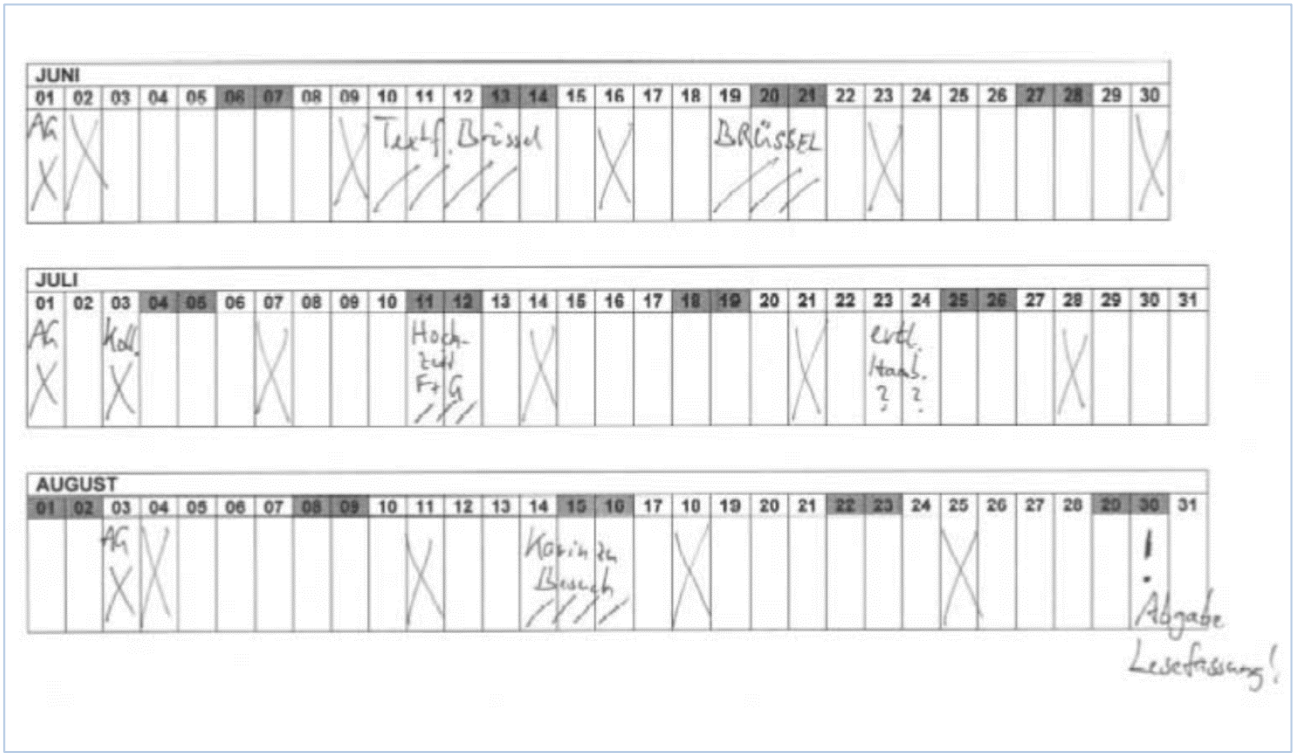



**Abbildung 2:** Beispiel einer MAKRO-Planung (Ausschnitt)

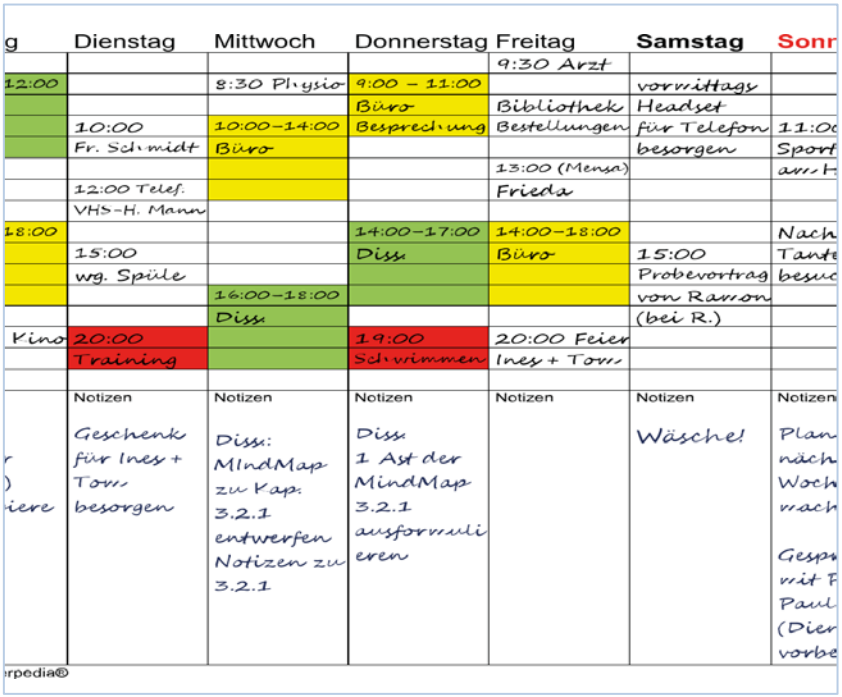
Parallel zu dieser MAKRO-Planung, die in große Abschnitte strukturiert ist – von Meilenstein zu Meilenstein –, verläuft nun eine Feinplanung, bei der Sie von Woche zu Woche denken.

## Die MIKRO-Zeitplanung

Nehmen Sie für diese Planung einen Wochenkalender und tragen Sie für die kommende Woche mögliche Arbeitszeiten für die Dissertation ein. Haben Sie dabei keine Scheu, auch einmal kürzere Arbeitseinheiten einzutragen. Es können also mal drei Stunden an einem Vormittag oder mal zwei Stunden an einem Nachmittag sein. Wenn Sie im Laufe einer Woche drei oder vier zwei- bis dreistündige Arbeitseinheiten für die Dissertation durchführen können, kann dies ergiebiger sein, als wenn Sie nur an einem Tag in der Woche zehn Stunden zur Verfügung haben. Denn es ist für viele die Kontinuität, wenn auch in kleinen Einheiten, die das Schreiben leichter macht. Es ist, als würde die ganze Woche hindurch der Motor leise tuckern, während er bei zu großen Schreibabständen zwischendurch abschaltet und dann erst wieder aufwendig warmlaufen muss.

Überlegen Sie zudem, was für diese zum Teil kleineren Arbeitseinheiten realistische, erreichbare Ziele wären, und notieren Sie sich diese möglichen Ziele im Kalender zur jeweiligen Arbeitseinheit.

Ein Wochenplan könnte beispielsweise so aussehen (Abbildung 3):



| g | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonn |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 9:30 Arzt | | |
| 12:00 | | 8:30 Physio | 9:00 – 11:00 | | vormittags | |
| | | | Büro | Bibliothek | Headset | |
| | 10:00 | 10:00–14:00 | Besprechung | Bestellungen | für Telefon | 11:0 |
| | Fr. Schmidt | Büro | | | besorgen | Sport |
| | | | | 13:00 (Mensa) | | am H |
| | 12:00 Telef. | | | Frieda | | |
| | VHS-H. Mann | | | | | |
| 18:00 | | | 14:00–17:00 | 14:00–18:00 | | Nach |
| | 15:00 | | Diss | Büro | 15:00 | Tante |
| | wg. Spüle | | | | Probevortrag | besuc |
| | | 16:00–18:00 | | | von Ramon | |
| | | Diss | | | (bei R.) | |
| Kino | 20:00 | | 19:00 | 20:00 Feier | | |
| | Training | | Schwimmen | Ines + Tom | | |
| | | | | | | |
| | Notizen | Notizen | Notizen | Notizen | Notizen | Notizen |
| | Geschenk für Ines + Tom besorgen | Diss: MindMap zu Kap: 3.2.1 entwerfen Notizen zu 3.2.1 | Diss 1 Ast der MindMap 3.2.1 ausformulieren | | Wäsche! | Plan näch Woch mach Gesp mit P Paul (Dien vorbe |

**Abbildung 3:** Beispiel einer Wochenplanung[7]

Neben Schreib-, Arbeits- und anderen Zeiten ist es sinnvoll, dass Sie in Ihrem Wochenplan auch Zeiten frei lassen. Diese können Sie dann ganz nach Belieben und momentaner Stimmung nutzen, zum Beispiel auch zum Entspannen und Ausruhen. Denn Ihr Plan „dient nicht bloß dazu, dass Sie wissen, wann Sie schreiben. Er dient auch dazu, dass Sie wissen, wann Sie nicht schreiben müssen" (Christian Wymann).[8]

## Das Verhältnis von MAKRO- und MIKRO-Zeitplanung

Natürlich ist es möglich, dass Sie einmal eine für die Dissertation reservierte Arbeitseinheit nicht umsetzen können, sei es, weil Unvorhergesehenes dazwischenkommt, weil ein Arbeitsschritt doch mehr Zeit erfordert als erwartet oder weil Sie die reservierte Zeit als Auszeit benötigt haben.

An dieser Stelle greift die parallele Zeitplanung. Denn auch wenn Sie die Ziele einer Woche, aus welchen Gründen auch immer, nicht erreichen konnten, stellt dies nicht automatisch die Zeitplanung insgesamt in Frage.

Denn zunächst wirkt sich das nicht erreichte Ergebnis der einen Woche nur auf die MIKRO-Planung der folgenden Woche aus, nicht aber auf den MAKRO-Plan. Es gilt nun, die folgende Woche so zu planen, dass die Arbeiten, die Sie in der Vorwoche erledigen wollten, aber nicht ausgeführt haben,

---

[7] Vorlage aus http://www.kalenderpedia.de/.Hier finden Sie kostenfreie Vorlagen für Jahres-, Monats- und Wochenpläne zum Download.

[8] Christian Wymann (2015): *Der Schreibzeitplan. Zeitmanagement für Schreibende*. Opladen und Toronto: Verlag Barbara Budrich (= UTB 4308), S. 121.

in die neue Woche übernommen werden. Dazu können Sie nun ganz konkret schauen, was in der betreffenden Woche noch anliegt und ob Sie davon etwas streichen, verlegen oder delegieren können, um so etwas mehr Zeit für Ihre Dissertation zu gewinnen.

Sie müssen aber den zeitlichen Verlust nicht zwingend in der unmittelbar folgenden Woche ausgleichen. Sie können dies in noch jeder Woche tun, die innerhalb des MAKRO-Schrittes liegt, in dem Sie sich gerade befinden. Denn es kann gut sein, dass sich in einer der folgenden Wochen auch einmal neue Zeitfenster öffnen, die Sie im Moment gar nicht sehen können, etwa wenn ein anderer Termin abgesagt wird.

Oder Sie entscheiden sich, soweit Sie die Möglichkeit dazu haben, später einmal eine ganze Woche allein der Dissertation zu widmen. Gehen Sie gewissermaßen in Klausur, nehmen Sie eventuell dafür Urlaub, geben Sie die Kinder zu Verwandten oder gehen Sie selbst an einen Ort, an dem Sie gut arbeiten und schreiben können.

Die parallele Planung auf zwei Ebenen ermöglicht Ihnen sowohl ein realistisches als auch flexibles Zeitmanagement, ausgerichtet an Ihren wochenweise unterschiedlichen Möglichkeiten und je nach dem momentanen Tempo, in dem Ihre Dissertation voranschreitet.

# *Kumulativ promovieren?*

*(Dr. Sven Arnold)*

Einer Erhebung aus dem Jahr 2013 zufolge nutzt etwa ein Fünftel der Promovierenden in Deutschland die Möglichkeit einer kumulativen Promotion.[9] Wann und für wen stellt diese Form der Promotion eine sinnvolle Alternative zur Monografie dar?

## Was ist eine kumulative Promotion und was ist ihre Voraussetzung?

Bei einer kumulativen Promotion müssen Sie mehrere Fachartikel einzeln veröffentlichen – je nach Promotionsordnung sind das meist drei oder vier. Zur Einreichung als Dissertation müssen Sie diese Artikel dann mit einem rahmenden Text versehen, in dem der Zusammenhang und die Ergebnisse der einzelnen Artikel in Bezug auf eine übergeordnete Forschungsfrage dargelegt werden.

Die Voraussetzung für eine kumulative Promotion besteht dabei zunächst schlicht darin, dass diese Möglichkeit in der Promotionsordnung der Fakultät, an der Sie promovieren wollen, ausdrücklich enthalten sein muss.

Vorreiter dieses alternativen Angebotes sind vor allem Disziplinen mit einem hohen Anteil empirischer Forschung, wie Natur-, Technik-, Wirtschafts-, Sozial- oder Gesundheitswissenschaften. In den geistes-, gesellschafts- und rechtswissenschaftlichen Fächern hingegen ist bisher oft nur die Monografie vorgesehen.

**Für wen ist eine kumulative Promotion eine sinnvolle Option?**

1. Promovierende, die zu interdisziplinären Themen schreiben.
2. Promovierende, die empirisch forschen, beispielsweise anhand aufeinander aufbauender Versuche, Befragungen oder Experimente.
3. Promovierende, die wenig oder sehr wenig Zeit haben, kontinuierlich über längere Zeiträume an einer Dissertation zu arbeiten.
4. Promovierende, die über ihre Betreuungspersonen oder Forschungsinstitute Kontakte zu Fachzeitschriften haben oder erhalten können.

[9] Stefan Hornbostel / Jakob Teasch (2014): *Die Forschungspromotion. Entwicklungstrends in Deutschland*. In: Forschung & Lehre, 21. Jg., Nr. 8, S. 606–608.

Dieser Text einzeln im Internet unter https://studi-lektor.de/tipps/promotion/kumulativ-promovieren.html

### Zu 1. Promovierende, die zu interdisziplinären Themen schreiben

Obwohl Interdisziplinarität theoretisch positiv besetzt ist, ist es in der Praxis nicht immer leicht, für ein interdisziplinäres Promotionsthema die geeignete Fakultät, interessierte Betreuende oder hilfreiche Kolloquien zu finden. Die kumulative Promotion ermöglicht und erleichtert es, im Rahmen des interdisziplinären Promotionsprojektes Teilthemen disziplinär zu verorten und in den jeweiligen Fachzeitschriften dieser verschiedenen Disziplinen zu veröffentlichen. Ebenso ist es leichter, Teilaspekte des Themas auf disziplinär ausgerichteten Konferenzen vorzustellen und gegebenenfalls im entsprechenden Konferenzband zu veröffentlichen.

### Zu 2. Promovierende, die empirisch forschen, beispielsweise anhand aufeinander aufbauender Versuche, Befragungen oder Experimente

Die Idee, dass eine Promotionsleistung auch über eine Folge von Fachartikeln erbracht werden kann, wurde insbesondere für die Gruppe der empirisch Forschenden entwickelt. Sie stammt zum einen aus der Überlegung, Teilergebnisse aus Forschungsprojekten nicht erst mit Abschluss der großen Monografie und damit Jahre nach der empirischen Erhebung, sondern schon während des Forschungsprozesses der Scientific Community zugänglich zu machen. Zum anderen entspringt sie dem Kalkül, schon durch Teilveröffentlichungen den entsprechenden Forschungsbereich sichtbar zu besetzen.

### Zu 3. Promovierende, die wenig oder sehr wenig Zeit haben, kontinuierlich über längere Zeiträume an einer Dissertation zu arbeiten

Die Aufteilung der Dissertation in mehrere eigenständig zu publizierende Einheiten zerlegt das Promotionsprojekt automatisch in kleinere Portionen.

### Zu 4. Promovierende, die über ihre Betreuungspersonen oder Forschungsinstitute Kontakte zu Fachzeitschriften haben oder erhalten können

Viele Professorinnen und Professoren haben durch eigene Publikationen häufig gute Kontakte zu Fachzeitschriften und -verlagen. Da die kumulative Promotion zum größeren Teil aus der Veröffentlichung von Fachartikeln und -aufsätzen besteht, können solche Kontakte als flankierende Maßnahme hilfreich sein, um die einzelnen Artikel anbieten und „unterbringen" zu können.

## Ist es leichter und schneller, kumulativ zu promovieren als mit einer monografischen Dissertation?

Eine als Dissertation eingereichte Monografie wird in der Regel angenommen, zumal in den meisten Fällen die Betreuenden schon vor der Einreichung Teile gelesen und kommentiert haben. Die mündliche Prüfung – wie auch immer sie verläuft – gefährdet normalerweise nicht den Erwerb des Doktortitels. Und die abschließend geforderte Veröffentlichung der Promotionsschrift ist, wenn sie nicht durch einen Zuschuss unterstützt wird, auf jeden Fall durch die Übernahme aller Kosten durch den Autor oder die Autorin möglich. Mit anderen Worten: Ist eine Monografie erst einmal eingereicht, ist die größte Hürde überwunden.

Bei der kumulativen Promotion hingegen besteht die Hürde nicht in der Einreichung des Gesamtpaketes bei Ihrer Universität, sondern in der Annahme der einzelnen Fachartikel durch die Redaktionen der betreffenden Zeitschriften. Und je nach den Vorgaben für die kumulative Promotion müssen Sie diese Hürde zwei- bis viermal überwinden.

So können Ablehnungen von eingereichten Artikeln, umfangreiche Überarbeitungsvorgaben aufgrund der Peer Reviews oder das Verschieben der Veröffentlichung von einer Nummer der Zeitschrift zur nächsten viel Zeit und Energie in Anspruch nehmen. Damit ist der zeitliche Aufwand einer kumulativen Promotion am Ende dem einer Monografie durchaus vergleichbar.

## Fazit

Auch wenn eine kumulative Dissertation nicht unbedingt schneller oder leichter zu bewerkstelligen ist als eine monografische Arbeit, so kann sie doch für manche Promovierende je nach Thema oder persönlicher Situation die praktikablere Alternative darstellen.

# *Berufsbegleitend promovieren*

*(Dr. Gudrun Thielking-Wagner)*

Voll im Berufsleben stehen und gleichzeitig promovieren ist anspruchsvoll, aber machbar. Besondere Herausforderungen für Sie als berufstätig Promovierende bestehen darin, den vergleichsweise geringeren Spielraum für ihr Forschungsvorhaben optimal zu nutzen und den Prozess der Promotion über die Jahre stabil zu halten. Diese können Sie meistern mit der passenden Betreuung und einem guten Selbstmanagement, das Ihnen Ihre Motivation erhält.

Erfahren Sie, wie Sie die für Sie geeignete wertschätzende Unterstützung von Doktoreltern finden und sich Ihre Begeisterung für das Thema, Ihren Spaß am Forschen, Lesen, Denken und Schreiben über die Jahre erhalten können.

## Wie Sie die geeigneten Doktoreltern aufspüren

Finden Sie zunächst die passenden Betreuenden. Wenn Sie in Verbindung mit einem Job an der Universität promovieren, der zu Ihrem Forschungsthema passt, haben Sie damit in der Regel kein Problem – geeignete Doktoreltern sind zumeist vor Ort. Wenn Sie schon einige Jahre im externen Berufsleben stehen und eine Dissertation aus dieser Perspektive planen, ist die Distanz zunächst gewiss größer. Sie lässt sich jedoch leicht überwinden:

- Wenn Sie noch bestehende Kontakte zu Ihrer Uni haben, lassen Sie diese wiederaufleben, sofern sie zu dem Thema oder Themenwunsch Ihrer Dissertation passen. Professorinnen und Professoren übernehmen gern die Betreuung von Doktorarbeiten Promovierungswilliger, die sie von früher noch in (guter) Erinnerung haben. Und wenn das Thema in deren Fach- und Interessenbereich passt, erhöht dies die Chance, angenommen zu werden.
- Wenn Ihre Zeit an der Uni schon eine Weile zurückliegt und Sie keine Verbindungen zur Welt der Wissenschaft mehr haben, schauen Sie bei den Universitäten auf deren Homepages, ob sich in Ihrem gewünschten Fachbereich eine Promotionsmöglichkeit finden lässt. Nützliche Onlinehilfe bieten z. B. die Seiten www.hochschulkompass.de oder www.doktorandenforum.de.
- Scheuen Sie sich nicht, gezielt *die* Koryphäe zur Betreuung Ihres Dissertationsthemas anzusprechen.
- Nehmen Sie immer persönlich Kontakt zu Ihren potenziellen Betreuenden auf. Schreiben Sie eine E-Mail, in der Sie Ihre Forschungsidee kurz und klar beschreiben. Kündigen Sie zum Schluss einen Anruf an oder fragen Sie nach einem persönlichen Besuchstermin. Haken Sie freundlich nach, wenn Sie lange auf Antwort warten müssen.

## Wie Sie sich die Verbindung von Beruf und Dissertation vereinfachen und sich den Spaß an Ihrer Doktorarbeit über die Jahre erhalten

Finden Sie heraus, zu welchen Zeiten Sie selbst am besten und kreativsten arbeiten können (Biorhythmus beachten, Organisationstipp [siehe Kasten] ausprobieren). Wenn Sie eine Familie haben, stimmen Sie mit ihr ab, welche Zeiten Sie davon realistisch für die Arbeit an der Dissertation nutzen können. Berücksichtigen Sie dabei die Stunden und Tage, die Sie für Ihre eigene Erholung und dazu brauchen, mit Ihrer Familie sowie Freundinnen und Freunden zusammen zu sein.

**Organisationstipp:**

Welche Zeiten kann ich mir für die Arbeit an meiner Diss organisieren?

1. Schreiben Sie für Sie mögliche Zeiten auf (z. B. morgens von 5 bis 7, am Wochenende, nachts von 10 bis 12, einen Tag in der Woche, 3 Stunden täglich etc.).
2. Wählen Sie eine dieser Zeiten aus.
3. Erproben Sie diese Zeit über einen festgelegten Zeitraum (4 Wochen, 2 Monate …) verbindlich (es gibt keine Ausrede!).
4. Wie sind Ihre Erfahrungen?
5. Behalten Sie die Zeit bei, ergänzen Sie sie durch eine weitere Zeit oder probieren Sie eine neue Option.

Wenn die Diss-Zeiten sich mit Ihren Arbeitszeiten überschneiden, überlegen Sie, welche Optionen Sie zur Organisation von zeitlichen Freiräumen haben, zum Beispiel:

1. Freistellung durch den Arbeitgeber (1 Tag in der Woche, 4 Wochen am Stück …)
2. Bei einem Vollzeitjob: Machbarkeit der (zeitweisen) Reduktion auf eine Teilzeitstelle.

Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber. Eröffnen Sie ihm, dass Sie eine Doktorarbeit schreiben wollen. Unterbreiten Sie Ihre Vorschläge zur Vereinbarung Ihrer Doktorarbeit mit der Arbeitszeit. Bekommen Sie heraus, wie Ihr Arbeitgeber dazu steht, ob er bereit ist, Ihnen entgegenzukommen, und wie flexibel er ist, falls nach einer Zeit aus Ihrer Sicht Änderungen notwendig werden. Finden Sie Argumente, die Ihren Arbeitgeber davon überzeugen könnten, dass auch die Firma von Ihrer Dissertation profitieren wird. So kann zum Beispiel ein klein- oder mittelständisches Unternehmen den Doktortitel nutzen, um seine Reputation gegenüber Kunden zu steigern.

Lassen Sie sich helfen, wo immer es geht, zum Beispiel von studentischen Hilfskräften, die Aufgaben wie Programmieren oder die Eingabe von Daten bei empirischen Forschungsarbeiten übernehmen können. Oder organisieren Sie sich eine Haushaltshilfe. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, diese organisatorischen Aufgaben zu bewältigen, lassen Sie sich durch andere Promovierende oder

durch einen Schreibcoach unterstützen. Das ist völlig legitim sowie zeitsparend und entlastet insbesondere diejenigen unter Ihnen, deren Stärken in anderen Bereichen liegen.

Machen Sie sich einen Plan, wie Sie Zeiten ausgleichen, die Sie in stressigen Phasen für den Job brauchen, die aber für die Dissertation reserviert waren. Nehmen Sie Pausen sowie Zeiten für Ihre Hobbys und sozialen Kontakte sehr ernst. Diese sind essentiell für Ihr Durchhalten und wirken sich positiv auf die Arbeitsleistungen und damit die Qualität Ihrer Doktorarbeit aus.

Lesen Sie auch unsere Kurzgeschichte zu diesem Thema auf Seite 66:

**Führungsjob und Doktorarbeit? Wenn der Druck steigt**

***Praxisbeispiel von Hanna: Eine Doktorandin, die trotz ihrer Arbeit als Geschäftsführerin ihre Dissertation motiviert abschließt.***

# *Dissertation und Familie*

*(Dr. Gudrun Thielking-Wagner)*

Promovieren mit Kind, alleinerziehend oder mit Partnerin bzw. Partner funktioniert mit einer straffen Zeitplanung und Regeln, an die sich alle Mitglieder der Familie halten. Dies bedeutet, dass weder die Schreib- und Arbeitszeiten für die Dissertation noch die Zeit für die eigene Erholung und die Aktivitäten mit der Familie Produkte des Zufalls sind. Einigen Sie sich gemeinsam auf die Spielregeln für diese besondere Lebensphase.

**Hinweis**

Prinzipiell gilt: Es ist illusorisch zu glauben, eine Dissertation in sich unverhofft ergebenden freien Minuten schreiben zu können – wenn das Kind schläft oder die Oma überraschend doch kurz Zeit hat, mit der Tochter zu spielen. Solche „gewonnenen Minuten" können zwar für weniger anspruchsvolle, wie organisatorische, Tätigkeiten in Zusammenhang mit der Doktorarbeit genutzt werden. Fertig wird Ihr großes Projekt auf diese Weise jedoch nicht. Genehmigen Sie sich in diesen Zeiten eher eine Pause, z. B. einen (kurzen) Spaziergang, bei dem Sie Ihrem Körper und Ihren Gedanken Luft gönnen.

Für konzeptionelles Arbeiten, konzentriertes Nachdenken und das Schreiben einer komplexen Doktorarbeit benötigen Sie längere und vor allem zusammenhängende Zeiten, in denen Sie störungsfrei arbeiten können.

## Drei Schritte, damit das Promovieren mit Familie gelingt

Promovieren mit Familie rückt den Promotionsprozess in einen ganzheitlichen Zusammenhang. Sowohl Sie selbst als auch Ihr Kind oder Ihre Kinder und Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen beeinflussen das Gelingen Ihres Projekts.

### 1. Beteiligen Sie Ihre Familie an der Planung Ihrer Promotion

Sprechen Sie mit Ihrer Familie über Ihr Vorhaben, schon bevor Sie mit der konkreten Arbeit an Ihrer Dissertation beginnen. Erläutern Sie im Familienkreis, warum Sie promovieren möchten, was eine Doktorarbeit für Sie bedeutet. Erklären Sie Ihrem Kind und Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin in für sie jeweils verständlicher Weise, welches Thema Sie erforschen möchten. Nehmen Sie sich Zeit für das Gespräch. Seien Sie geduldig, beantworten Sie Fragen.

Legen Sie klar und offen dar, dass eine Promotion Gewohnheiten im familiären Lebensalltag verändert. Hier kann es helfen, die Promotion wie ein zusätzliches Familienmitglied zu beschreiben, das seinen eigenen Raum, seine eigene Zeit und Aufmerksamkeit benötigt. Verdeutlichen Sie, dass über

einige Jahre bisherige gemeinsame Rituale und Aktivitäten entfallen, neue dazukommen können und warum klare Regeln notwendig sind, damit nicht nur Sie selbst, sondern alle Familienmitglieder diese anstrengende Zeit durchhalten.

Zeigen Sie Ihrer Familie, dass die Doktorarbeit nur mit ihrer Unterstützung gelingt. Fragen Sie Ihre Familie nach ersten Ideen, wie sie Ihnen helfen möchte. Überlegen Sie schon bei diesem Schritt gemeinsam, wie Sie die notwendigen räumlichen und zeitlichen Freiräume für Ihre Arbeit organisieren könnten.

### 2. Definieren Sie gemeinsam mit Ihrer Familie Regeln für den Promotionsalltag

Ihre Familie ist bereit, mit Ihnen die Zeit der Promotion zu meistern. Besprechen Sie nun gemeinsam die Spielregeln.

Legen Sie zusammen konkrete Zeiten für die Arbeit an Ihrer Doktorarbeit fest. Vereinbaren Sie, dass Sie zu diesen Zeiten nicht gestört werden.

Fragen Sie Ihre Familie, welche Aspekte im Zusammenleben ihr wichtig sind, welche Rituale unbedingt fortgeführt werden sollen. Zum Beispiel Familienspiele, sportliche Aktivitäten am Sonntag oder gemeinsame Mahlzeiten, etwa das regelmäßige gemeinschaftliche Frühstück. Diskutieren Sie, welche Wünsche realistisch sind und umgesetzt werden können. Bei der Verwirklichung dieser Aktivitäten rückt Ihre Dissertation an die zweite Stelle bzw. ist ganz außen vor. Diese Zeiten gehören Ihnen und Ihrer Familie. Respektieren Sie die Abmachungen, auch im eigenen Interesse.

Halten Sie sich an die Regeln. Beobachten Sie, ob sie funktionieren. Wenn nicht, überlegen Sie gemeinsam, wo etwas geändert werden soll. Besprechen Sie diese Dinge immer mit allen Familienmitgliedern.

Erkennen Sie Ihre Familie als große Ressource für Ihre eigene Arbeitsdisziplin: Wenn die Organisation, das Verständnis und die Regeln gelingen, werden Sie verantwortungsvoll im Sinne aller die vereinbarten Freiräume nutzen, sie ernst nehmen und in der Zeit auch arbeiten.

### 3. Kümmern Sie sich um eine Kinderbetreuung

Verabschieden Sie sich von der Idee, sich wochentags den ganzen Tag um Ihr Kind zu kümmern, anschließend regelmäßig mehrere Stunden am Abend an Ihrer Dissertation zu arbeiten und die Wochenenden als Hauptschreibzeit einzurichten. Die Kraft und Konzentration für ein solches Mammutprogramm würden Sie kaum über einen langen Zeitraum aufbringen. Eine externe Kinderbetreuung verschafft Ihnen Luft sowie die für die Arbeit an Ihrer Dissertation notwendigen zusammenhängenden Stunden und die genauso wichtigen Zeiten für Ihre Erholung. Nehmen Sie insbesondere Ihre Erholung ernst, verordnen Sie sich diese regelrecht. Sie ist ein Grundbedürfnis, dessen Erfüllung Ihnen die notwendige Kraft für die nächsten Stunden, den folgenden Tag gibt.

Wenn Ihr Kind noch nicht schulpflichtig ist, organisieren Sie für bestimmte Zeiten am Tag eine Betreuung für Ihr Kind, sei es in einer Kita oder bei einer Tagesmutter.

**Tipp**

**Danken Sie Ihrer Familie für ihre Unterstützung!**

Ihre Familie ist für die Zeit Ihrer Doktorarbeit zu Veränderungen und Verzicht bereit. Sie steht hinter Ihnen. Zeigen Sie ihr Ihre Anerkennung dafür. Vielleicht möchten Sie dies in Form eines „Danke-Rituals" tun. Ein solches kann darin bestehen, in regelmäßigen Abständen, vielleicht einmal im Quartal, etwas besonders Schönes mit der Familie zu unternehmen, spezielle Wünsche der Einzelnen zu erfüllen. Diesen Tag können Sie als „Familientag" deklarieren. Nehmen Sie ihn als Geschenk für Ihre Familie und sich selbst.

**Übrigens:**

Mehr als die Hälfte aller Promovierenden über 30 Jahre hat Kinder. Doktorandinnen und Doktoranden mit Kindern bilden insofern keineswegs eine Randgruppe, sondern sind für Universität und Betreuende Alltag.

Natürlich brauchen Kinder Zeit und die Dissertation kann dadurch langsamer vorangehen. Das ist auch Ihrer Uni und Ihren Betreuenden klar. Vielleicht investieren kinderlose Doktorandinnen und Doktoranden mehr Stunden pro Woche für ihre Dissertation. Ob das glücklicher macht, sei dahingestellt. Wichtig für die eigene Zufriedenheit ist ein Gleichgewicht zwischen eigenen Zielen und Arbeitsergebnissen.

Lesen Sie auch unsere Kurzgeschichte zu diesem Thema auf Seite 68:

**Papa wird ein Doktor!**

***Praxisbeispiel von Marc: Ein Doktorand, der Familie, Beruf und Dissertation unter einen Hut bekommt.***

# *Das Verhältnis mit den Betreuenden aktiv gestalten*

## Oder: Wie Sie die Betreuung für Ihre Doktorarbeit bekommen, die Sie brauchen

*(Dr. Gudrun Thielking-Wagner)*

Eine gute und kompetente Unterstützung durch die Betreuenden wirkt sich entscheidend darauf aus, dass Promovierende ihre Forschungsarbeit erfolgreich zum Abschluss bringen. Zudem erhöht sie die Chance erheblich, dass die Doktorarbeit von guter Qualität sein wird.

Wie erreichen Sie es, sich die notwendige Aufmerksamkeit, fachliche Hilfe und ein weiterführendes Feedback von Ihren Betreuenden sicherzustellen? Die gute Nachricht: Sie haben es selbst in der Hand. Werden Sie aktiv, übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Dissertation und für sich selbst. Verschaffen Sie sich Klarheit über Ihre Wünsche an die Betreuung und benennen Sie diese deutlich.

### Was Sie von Ihren Doktoreltern erwarten dürfen

Sie schreiben Ihre Dissertation in erster Linie für sich selbst. Es ist Ihr persönliches Forschungsprojekt, für das Sie sich bewusst und motiviert entschieden haben und an dessen Realisierung Sie Spaß haben wollen.

Von den Betreuenden dürfen Sie fachlich kompetente Unterstützung und Respekt für Ihre Promotion verlangen. Die Betreuenden haben die Aufgabe, Sie auf Ihrem Weg zum Ziel, der erfolgreichen Realisierung Ihrer Dissertation, zu begleiten. Es ist ein Teil ihres regulären Jobs, Sie zu betreuen und mit Ihnen Lösungen zu erarbeiten, wenn Sie bei einem Problem nicht weiterkommen. Hierzu ist es hilfreich, dass Sie den Umgang miteinander konkret absprechen. Übernehmen Sie hierbei die Initiative.

### Was Ihnen bei der Organisation der Betreuung weiterhilft

Finden Sie heraus, wie Ihre Betreuenden mit anderen Promovierenden umgehen. Bringen Sie in Erfahrung, welche Vorlieben oder Regeln sie haben: Fordern sie ein Kapitel einmal im Quartal, ist ein Telefonat im halben Jahr üblich oder wollen sie Ihre Texte gar erst sehen, wenn Sie einen Entwurf der kompletten Arbeit haben? Welche Absprachen werden getroffen, gibt es solche überhaupt? Welche Erfahrungen haben andere Promovierende?

Überlegen Sie und schreiben Sie dann auf, wie Sie selbst am besten arbeiten können und welche Unterstützung Sie sich in Ihrem Promotionsprozess von Ihren Betreuenden genau wünschen. Wie häufig und in welchen Phasen des Schreibprozesses wollen Sie Ihre Betreuenden treffen? Sind Sie eher der Typ, der Dinge im persönlichen Gespräch mündlich bespricht und anschließend umsetzt

oder ziehen Sie schriftliche Antworten auf Ihre Fragen per E-Mail vor? Wollen Sie Ihre Dissertation lieber kapitelweise besprechen oder nach Forschungsphasen? Oder bevorzugen Sie, Fragen situativ und spontan zu klären? Was für ein räumliches Umfeld ist Ihnen wichtig? Brauchen Sie einen ruhigen Besprechungsraum oder können Sie sich auch vorstellen, Fragen „nebenbei" anzusprechen, etwa indem Sie die Betreuenden auf dem Weg zu einer Vorlesung begleiten? Definieren Sie Ihre Kriterien.

## Wie Sie den Prozess der Betreuung konstruktiv steuern können

Legen Sie in einer Prioritätenliste fest, was Ihnen bei der Betreuung besonders wichtig ist und was Ihnen weniger relevant erscheint. Wenn Sie bei einem Aspekt unsicher sind, ob Sie diesen gegenüber Ihren Betreuenden äußern wollen, sprechen Sie vorab im Kollegen- oder Freundeskreis darüber.

Klären Sie dann, wie Ihre Wünsche mit den Vorlieben der Betreuenden vereinbar sind, und überlegen Sie, wie Sie mögliche kritische Aspekte so kommunizieren können, dass sie bei diesen auch ankommen. Achten Sie darauf, wo Sie kompromissbereit sind und wie Sie mögliche Defizite ausgleichen können (beispielsweise durch eine Schreibgruppe / ein Tandem).

Gehen Sie in Ihrem eigenen Interesse immer gut vorbereitet in die Besprechungen mit Ihren Betreuenden. Bei für Sie schwierigen Anliegen kann es hilfreich sein, das Gespräch im Vorfeld mit einer Person Ihres Vertrauens durchzuspielen. Oder schreiben Sie sich auf, was Sie sagen wollen, wenn für Sie problematische Punkte geklärt werden müssen, bei denen Sie emotional sehr beteiligt sind und befürchten, aus der Ruhe zu kommen. Das gibt Sicherheit, stärkt das Selbstbewusstsein und hilft Ihnen, peinliche Situationen zu vermeiden. Vergegenwärtigen Sie sich, dass das Gespräch mit Ihren Betreuenden ein Unterstützungsangebot ist, und verwechseln Sie es nicht mit einer Prüfungssituation.

Ebenso systematisch, wie Sie die Kontakte mit Ihren Betreuenden vorbereiten, arbeiten Sie auch die Ergebnisse auf. Vereinbaren Sie Verbindlichkeiten im gemeinsamen Umgang und schlagen Sie Spielregeln vor:

- Legen Sie die Regelmäßigkeit der Treffen fest.
- Nutzen Sie eine einfache Agenda für Ihre Gespräche. Inhalte können sein: Stand Ihrer Doktorarbeit, aktuelle Fragen, Feedback, Ergebnisse von Aufgaben, die der Betreuende übernommen hatte, geplante nächste Schritte bis zum nächsten Treffen, Termin. Schicken Sie eine Erinnerung, wenn das nächste Treffen ansteht, z. B. eine E-Mail mit Agenda und erläuternden Stichpunkten oder Fragen zu den einzelnen Punkten. Senden Sie diese rechtzeitig ab, so dass die Betreuenden ausreichend Zeit für die Vorbereitung der einzelnen Themen und die Beantwortung Ihrer Fragen haben.

- Protokollieren Sie die Besprechungen mit Ihren Betreuenden und lassen Sie sich die Ergebnisse von ihnen bestätigen. Das gibt Struktur und Sie vermeiden Missverständnisse und „falsche Erinnerungen".
- Schließen Sie eine Betreuungsvereinbarung ab, um das Verhältnis zwischen Ihnen und den Betreuenden inhaltlich und zeitlich transparent zu gestalten. Tipps hierzu finden Sie beispielsweise bei der DFG unter **Formular90.pdf**

## Was Sie sich sonst noch bewusstmachen sollten

Die Promotion verläuft in verschiedenen Phasen, in denen Sie in einem sich verändernden Abhängigkeitsverhältnis zu Ihren Betreuenden stehen[10]. Im Laufe der Zeit werden Sie sich immer mehr von ihnen lösen. Allgemein gilt: Nutzen Sie deren Fachautorität und Expertenstatus, gleich ob Sie mit der Dissertation beginnen, „mittendrin" stecken oder kurz vor der Abgabe Ihrer Doktorarbeit stehen. Und freuen Sie sich schon jetzt: Am Ende werden Sie der Experte oder die Expertin Ihres eigenen Themas sein.

Lesen Sie auch unsere Kurzgeschichte zu diesem Thema auf Seite 70:

**Angst und Tränen müssen nicht sein**

***Praxisbeispiel von Katja, die erst nach einem Wechsel des Betreuers mit ihrer Dissertation vorankommt.***

[10] Knigge-Illner, Helga (2002): *Der Weg zum Doktortitel*. Frankfurt, New York: Campus Verlag.

# Motivieren

## *Phasen der Stagnation und des Zweifels überwinden*

*(Dr. Gudrun Thielking-Wagner)*

Lesen Sie, was Sie tun können, um Zweifel und Stagnation bei Ihrer Dissertation in den Griff zu bekommen, und wie Skepsis Ihr Projekt befruchten kann.

Eine Doktorarbeit ist ein Langzeitprojekt. Rechnen Sie mit mehreren Jahren, bis Sie sich den Doktorhut auf den Kopf setzen dürfen. In dieser Zeit werden Sie Höhen und sehr wahrscheinlich auch Tiefen erleben. Diese emotionalen „Achterbahn-Erfahrungen" sind bei der Mehrheit der Doktorandinnen und Doktoranden normal, sie gehören zu einer Promotion dazu.

Was aber können Sie tun, wenn Sie in eine Tief-Phase gerutscht sind? Wenn Sie, schwankend und besorgt, sich fragen, ob Ihre Forschungsarbeit überhaupt relevant oder womöglich einfach nur banal, langweilig und uninteressant ist? Oder wenn Sie feststellen, dass Ihre Laboruntersuchungen nicht die Ergebnisse liefern, die Sie erwartet haben? Oder wenn Sie meinen, dass Sie die Forschungsfrage einfach nicht beantworten können?

### Warum Skepsis für eine gute Forschung zielführend ist

Bevor Sie in einer Tief-Phase erwägen, Ihre Promotion abzubrechen, machen Sie sich bewusst, dass Misstrauen und Zweifel Sie bei Ihrer Doktorarbeit voranbringen und nicht etwa behindern werden. Denn Fragen und unvorhergesehene Ergebnisse sind Freunde der Forschung, da sie neue Felder eröffnen, strittige Punkte klären helfen und Sie dabei unterstützen, die Qualität Ihrer Arbeit zu erhöhen. Betont sei: Auch negative Ergebnisse sind Ergebnisse und damit für weitere Überlegungen nutzbar und sogar manchmal notwendig.

Es macht also überhaupt keinen Sinn zu glauben, Sie seien nicht clever, Ihre Forschungsidee nicht interessant genug. Es geht in einer solchen Phase schlicht und einfach um die Anpassung Ihres Forschungsgegenstandes an ein Zwischenergebnis. Wenn Sie an diesem Punkt sind, haben Sie bereits intensiv gearbeitet, Ergebnisse und Erkenntnisse gewonnen, mehrmals mit Ihren Betreuenden gesprochen, die Dissertation vielleicht schon in Kolloquien präsentiert. Sie haben demzufolge schon sehr viel geleistet und sind tief in Ihr Thema eingedrungen. Und nur deshalb können Sie überhaupt Bedenken und Fragen formulieren. So erkannte schon Goethe: *Mit dem Wissen wächst der Zweifel*[11].

[11] Goethe, Johann Wolfgang (2014): *Maximen und Reflexionen*. Fünften Bandes drittes Heft (1826). 3. Aufl., Berlin: Holzinger, S. 31.

Die notwendigen Änderungen mögen Sie zwar zeitlich etwas zurückwerfen, aber oft sind die Überarbeitungen nicht so grundlegend, wie Sie zunächst befürchten.

### Tipps zum konstruktiven Umgang mit Selbstzweifeln

- Gefühle des Selbstzweifels sind ein deutlicher Hinweis darauf, dass Sie eine Pause benötigen. Nehmen Sie eine Auszeit. Gönnen Sie sich z. B. ein Wochenende an einem Ort, den Sie lieben, an dem Sie entspannen können. Oder lesen Sie ein Buch, das mit Ihrem Thema nichts zu tun hat. Das hilft Ihnen, sich wieder zu erden, und Sie werden danach wieder aufmerksamer, motivierter und schreiblustvoller sein.
- Machen Sie sich Ihre Selbstzweifel bewusst. Schreiben Sie sie auf. Formulieren Sie konkrete Fragen und besprechen Sie diese mit Ihren Betreuenden oder mit anderen Promovierenden. So kommen Sie wieder auf die professionelle Sachebene und werden in der Lage sein, das Sie weiterführende Potenzial des Zweifels zu erkennen, der Sie somit Ihrem Forschungsziel ein Stück näher bringt.
- Erinnern Sie sich an Ihre Motivation, denken Sie daran, warum Sie überhaupt promovieren wollen und einen Doktortitel anstreben. Malen Sie sich dann mit allen Sinnen aus, wie es ist, wenn Sie den Doktortitel verliehen bekommen haben: Wie sehen Sie aus? Was sehen Sie? Welche Geräusche und Gerüche umgeben Sie? Welche Menschen sind bei Ihnen? Was sagen sie, wie verhalten sie sich? Was fühlen Sie? Wo in Ihrem Körper spüren Sie etwa Stolz, Freude oder Erleichterung? Lassen Sie dieses Szenario wie einen Film mehrmals vor Ihrem inneren geistigen Auge ablaufen. Sie können Einzelheiten verändern, erweitern, manche Wahrnehmungen intensivieren. Entwickeln Sie ein starkes Bild, das Ihnen zeigt, weshalb Sie sich die ganze Mühe der Doktorarbeit machen. Begleitet von dem Glaubenssatz: Ich kann, ich will und ich werde meine Promotion erfolgreich abschließen.
  Eine Vision unterstützt Sie dabei, Entscheidungen zu treffen. Sie stärkt Ihr Vertrauen in sich selbst und gibt Ihnen Kraft.
- Vergegenwärtigen Sie sich, dass Sie nur einen kleinen Forschungsbeitrag leisten können und dass dies auch gut so ist. Denn, wie der britische Philosoph Karl Raimund Popper sagt: *Unser Wissen kann nur endlich sein, während unser Nichtwissen notwendigerweise unendlich sein muss*[12]. Lassen Sie diesen Gedanken auf sich wirken und spüren Sie die Erleichterung, die er in sich birgt.

## Was Sie tun können, wenn Sie sich festgefahren haben

Phasen der Stagnation sind im Forschungsprozess ganz normal. Es gibt immer wieder Zeiten, in denen es nicht spür- oder sichtbar mit Ihrer Dissertation vorangeht. Solche Phasen gehören zum Reifungsprozess Ihrer Gedanken dazu. Die Arbeit stagniert damit nicht wirklich, denn Ihr Kopf

[12] Popper, Karl Raimund (1995): *Zwei Arten von Definitionen* (1945). In: Miller, David (Hrsg.): Lesebuch. Tübingen: J. C. B. Mohr, S. 70–84.

bleibt aktiv oder tankt neue Energie. Festgefahren haben Sie sich noch lange nicht, in der Regel wird sich die Flaute in wenigen Tage von allein auflösen.

Die aus Selbstzweifeln entstehende Stagnation hat jedoch eine andere Qualität. In solchen Phasen kann Ihre Motivation auf eine harte Probe gestellt werden: Sie fühlen sich blockiert. Um diese Probe zu bestehen, haben sich die folgenden Maßnahmen bewährt:

**Schreib-Tipp zur Bewältigung einer Stagnation**

- Nehmen Sie zunächst einmal ganz einfach nur wahr, dass Sie gerade einen Arbeitsstillstand erleben. Geben Sie bewertenden Gedanken willentlich keinen Raum; Ihre aktuelle Lage ist weder gut noch schlecht, sie ist einfach nur da. Auf diese Weise unterstützen Sie sich selbst dabei, der Situation die Schwere zu nehmen. Sie erkennen, dass sich alles kontinuierlich verändert.
- Wechseln Sie zu einem anderen Kapitel Ihrer Dissertation. Schreiben Sie an einem Abschnitt weiter, für den Sie sichere Daten haben, oder halten Sie die Sie verwirrenden oder irritierenden Gedanken für den Diskussionsteil Ihrer Arbeit fest. Es muss nicht sein, dass Sie Ihre Dissertation linear so abarbeiten, wie sie geplant ist, Sie können sie auch in viele kleine Häppchen unterteilen. Sie haben die Gliederung stehen und Dateien angelegt, was verhindert, dass Sie sich verzetteln werden. So können Sie in Ruhe an den Kapiteln arbeiten, für die Sie Daten, Texte oder Quellen haben.

## Die innere Haltung ist der Schlüssel

Ihr Entschluss zur Dissertation ging idealerweise mit der Begeisterung für Ihr Thema einher, mit dem Sie sich mehrere Jahre beschäftigen wollen. Diese Begeisterung wird sich die Zeit über nicht immer auf dem gleichen hohen Level halten. Es lohnt sich, an der eigenen Haltung zu seiner Dissertation zu arbeiten, um die damit verbundenen emotionalen Achterbahnfahrten entspannt bewältigen zu können. Sie bestimmen und lenken, wie Sie mit weniger produktiven Phasen umgehen, wie Sie sich die Arbeit einteilen und in welchem Tempo Sie arbeiten. Abbrechen ist in den allerwenigsten Fällen durch objektive Faktoren (wie Finanzierungsprobleme) begründet. Trainieren Sie diese Haltung – Sie werden davon profitieren.

Lesen Sie auch die Kurzgeschichte zu diesem Thema auf Seite 72:

**Den Titel brauch´ ich doch eigentlich gar nicht**

***Praxisbeispiel von Tina: Eine Doktorandin, die ihre Motivationsprobleme in den Griff bekommt.***

# *Achtsam promovieren*

## Im Einklang mit sich selbst

*(Dr. Gudrun Thielking-Wagner)*

Wie Sie mit Achtsamkeit die richtige Balance zwischen Dissertation, Familie, Beruf und Freizeit finden.

Promovieren bedeutet mehr als das Schreiben der Dissertation. Zweifellos ist Schreiben die Schlüsselkompetenz für das Verfassen der Doktorarbeit. Promovieren heißt aber auch, Ideen mutig nach außen zu kommunizieren, sich mit Gefühlen auseinanderzusetzen, über die Sie nicht so gern sprechen (wie Stagnation oder Versagensängste), Neid und Angriffe von anderen zu erdulden und um Hilfe zu bitten. Und dies vermutlich über einen längeren Zeitraum bis hin zu Jahren.

Wie können Sie mit Anspannung und Druck umgehen, ohne übermäßig belastet zu werden? Was können Sie tun, um die Promotionsphase gesund, ja mit Freude zu erleben? Wie können Sie vermeiden, ein Burnout zu erleiden? Das Schlüsselwort zur Gestaltung einer entspannten Promotion im Einklang mit sich und dem Lebensalltag heißt Achtsamkeit.

## Wie Achtsamkeit funktioniert und was sie bewirkt

Achtsamkeit ist im Ursprung ein jahrtausendealtes buddhistisches Konzept, das insbesondere in den letzten Jahrzehnten auch in den westlichen psychotherapeutischen und medizinischen Wissenschaften Beachtung und Anwendung findet.

Der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn[13] gilt als Vater der westlich orientierten Achtsamkeit. Er entwickelte Ende der 1970er Jahre ein Achtsamkeits-Trainingsprogramm, das er Mindful Based Stress Reduction (MBSR) nannte. Darunter ist Stressprävention und -bewältigung durch Achtsamkeit zu verstehen. Das MBSR-Programm ist wissenschaftlich vergleichsweise gut erforscht und evaluiert. Viele Studien belegen inzwischen seine positiven Effekte zur Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität sowie zur Steigerung von Glück und Zufriedenheit.[14]

Achtsamkeit sensibilisiert dafür, den Alltag und das Leben liebevoll und akzeptierend anzunehmen. Sie erdet, indem sie auf den jetzigen Augenblick abstellt und nicht fragt, was gestern war oder künftig kommen wird. Durch die Konzentration auf das momentane Erleben reduzieren sich automatische und unbewusste Reaktionen und Muster. Mit Achtsamkeit nehmen Sie Störungen wahr,

---

[13] Kabat-Zinn, Jon (1990/2013): *Gesund durch Meditation*. München: Droemer Knaur.

[14] Hölzel, Britta (2015): *Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven*. In: dies. / Brähler, Christine (Hrsg.): Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven. München: O. W. Barth, S. 43–77.

Dieser Text einzeln im Internet unter https://studi-lektor.de/tipps/promotion/achtsamkeit-promotion.html

akzeptieren sie wertfrei als einfache Ereignisse und verdrängen sie nicht. Dies ermöglicht Ihnen einen besseren Umgang mit promotionsbedingten Belastungen, wie zum Beispiel Zeitdruck. Achtsamkeit stärkt Ihre psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und unterstützt Sie dabei, mit den vielfältigen Herausforderungen in der Phase der Promotion in angemessener Weise umzugehen und Ihre psychische und körperliche Gesundheit zu erhalten.

**Fortbildung:**

MBSR können Sie lernen. Die auf acht Wochen konzipierten MBSR-Kurse werden fast überall angeboten. Achten Sie auf die Qualität des Anbieters. In der Gruppe lernen Sie Achtsamkeit durch Yoga-Übungen und gemeinsame Meditationen. Sie üben den „Body Scan", bei dem Sie systematisch und ohne zu bewerten beobachten, was Sie an verschiedenen Teilen im Körper in dem jeweiligen Moment gerade wahrnehmen. Die meisten Krankenkassen übernehmen für die Kurse anteilig die Kosten.

## Wie Sie Ihren Promotionsalltag achtsam gestalten können

MBSR empfiehlt eine Meditation von mindestens 30 Minuten täglich. Meditationen in diesem zeitlichen Umfang in ihrem täglichen Promotionsalltag zu verankern, fällt vielen Promovierenden zunächst schwer. Die gute Nachricht ist, dass Sie bereits mit kleinen Übungen von wenigen Minuten auf lange Sicht Achtsamkeit erlernen. Diese Übungseinheiten können Sie auf den ganzen Tag verteilen.

Achtsamkeit praktizieren heißt, zu Ihren alltäglichen Routinen eine neue Haltung zu entwickeln, indem Sie jeden einzelnen Aspekt Ihres Handelns wahrnehmen, ohne ihn zu bewerten. Achtsamkeit kann in diesem Zusammenhang auch bedeuten, die Routine Ihrer alltäglichen Handlungen zu unterbrechen und diese aus einer anderen Perspektive zu betrachten: Ändern Sie bewusst einen oder mehrere Schritte in den sonst üblichen Abläufen. Werden Sie sich der Auswirkungen dieser Änderungen auf Ihren Körper und Ihre Gefühle bewusst.

Es gibt viele Gelegenheiten, die Sie nutzen können, um Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren:

### Morgendliches Aufstehen

Beobachten Sie Ihre Rituale und Abläufe beim Aufstehen. Wie kommen Sie von der liegenden in die aufrechte Haltung? Wie fühlt es sich an, die Wärme unter der Bettdecke zu verlassen? Wie lange sitzen Sie auf dem Bettrand? Mit welchem Bein stehen Sie zuerst auf? Räkeln und strecken Sie sich? Wie ist Ihre Körperhaltung, wenn Sie auf dem Bettrand sitzen? Oder springen Sie gleich aus dem Bett?

*Wechsel in der Routine:* Bleiben Sie fünf Minuten länger liegen als sonst. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie bewusst ein und langsam wieder aus. Zählen Sie beim Einatmen bis zwei, beim Ausatmen bis fünf. Halten Sie dann die Luft einen Moment an. Beginnen Sie dann wieder von

vorn. Wenn Gedanken kommen, nehmen Sie sie wahr und lassen Sie sie einfach weiterziehen, ohne sie zu bewerten. Konzentrieren Sie sich wieder auf Ihren Atem.

**Duschen**

Konzentrieren Sie sich auf das Wasser und Ihre Duschlotion (anstatt Ihre Gedanken z. B. zu einer anstehenden Aufgabe schweifen zu lassen). Wie fühlt sich das Wasser auf Ihrer Haut an? Wie ist der Wasserstrahl? An welchen Stellen Ihres Körpers fließt das Wasser wie hinunter? Wie ist die Wassertemperatur? Wie empfinden Sie Ihre Duschlotion? Produziert sie Schaum in der für Sie angenehmen Weise? Wie ist der Geruch? Wie schäumen Sie sich ein (mit einem Schwamm, mit der Hand, einem Tuch o. Ä.)?

*Wechsel in der Routine:* Probieren Sie eine andere Lotion aus, konzentrieren Sie sich auf den Geruch und nehmen Sie wahr, welche Auswirkungen dieser auf Ihr Empfinden hat. Wechseln Sie die Wassertemperatur und spüren Sie, was passiert.

**Essen und Trinken**

Konzentrieren Sie sich auf die äußere Erscheinung und den Geschmack Ihres Essens oder Ihres Getränks (anstatt auf die Zeitung oder den Fernseher). Nehmen Sie die Form und die Farben der Speisen wahr. Lassen Sie den Geruch auf sich wirken. Welchen Bestandteil Ihres Gerichts oder welches Gewürz riechen Sie besonders deutlich? Beobachten Sie sich bei Ihrem Essverhalten. Essen Sie langsam. Kauen Sie genüsslich und nehmen Sie die Veränderung des Geschmacks und der Konsistenz in Ihrem Mund wahr, bevor Sie die Speise hinunterschlucken.

*Wechsel in der Routine:* Essen Sie mit der linken anstatt mit der rechten Hand. Wechseln Sie die Hand für das Besteck.

**Unterwegs**

Nehmen Sie auf dem Weg in die Universität, zu Ihren Betreuenden, zum Kolloquium und zu anderen Orten Ihres Alltags (z. B. Markt, Schule, Firma) bewusst die frische Luft wahr. Achten Sie auf die Umgebungsgeräusche auf Ihrem Weg. Wodurch entstehen sie? Welches Geräusch ist das lauteste? Welche Geräusche nehmen Sie im Hintergrund wahr? Entdecken Sie die Ihren Weg begleitenden Gebäude und Pflanzen. Nehmen Sie wahr, wie sie sich im Laufe der Jahreszeiten in Gestalt, Farbe und Geruch verändern.

*Wechsel in der Routine:* Wechseln Sie die Art, um zu Ihren alltäglichen Orten zu gelangen, fahren Sie mit dem Fahrrad anstatt mit dem Auto, gehen Sie (ggf. eine Teilstrecke) zu Fuß, anstatt den Bus zu nehmen. Machen Sie täglich einen zusätzlichen Spaziergang von zehn Minuten an der frischen Luft.

## 7 gute Gründe für Achtsamkeit beim Schreiben Ihrer Dissertation

- Sie handeln selbstbestimmter und selbstbewusster.
- Sie lassen sich nicht von negativen Gedanken einnehmen.
- Sie fühlen sich psychisch-emotionalen Belastungen besser gewachsen.
- Sie nehmen Warnsignale für Überforderung rechtzeitig wahr (Gefühlsausbrüche, Desinteresse, Zynismus o. Ä.) und sind in der Lage, aktiv einem eventuell drohenden Burnout zu begegnen.
- Sie gehen geduldiger mit sich selbst um.
- Sie halten selbst gesteckte Grenzen ein und erweitern sie, wenn es passt.
- Sie entwickeln mehr Stabilität und bewahren sich Ihre Freude am Forschen und Schreiben.

Das steigende Interesse am Thema „Achtsamkeit" hat neben dem umfangreichen Angebot an MBSR-Kursen eine Vielzahl von Print- oder Online-Ratgebern hervorgebracht. Auch Apps werden angeboten, einige davon kostenlos. Empfohlen sei hier zum Beispiel die kostenlose Achtsamkeits-App, die geführte oder freie Meditationen in unterschiedlichen zeitlichen Umfängen anbietet, oder die Glocke der Achtsamkeit, die mit einem Klangschalen-Signal und -Bild zu von Ihnen selbst definierten Zeiten an Achtsamkeit erinnert. Auch und gerade solche kleinen Momente helfen, Achtsamkeit zu lernen.

Achtsamkeit hilft Ihnen, im gesamten Promotionsverlauf selbstsicher und gesund zu bleiben, die für Sie richtige Balance zwischen Dissertation, sozialen Kontakten, Beruf und Freizeit zu finden und die Promotion nach Ihren individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen selbstfürsorglich zu managen.

Lesen Sie auch unsere Kurzgeschichte zu diesem Thema auf Seite 74:

**Es geht auch ohne Johanniskraut**

***Praxisbeispiel von Niklas: Ein Doktorand, der die Belastungen seiner Dissertation dank eines Achtsamkeitskurses meistert.***

# *Die Promotion zwischen eigenem und wissenschaftlichem Anspruch*

*(Dr. Gudrun Thielking-Wagner)*

Wer eine Dissertation schreibt, bezieht große Motivation daraus, eine eigene Idee verwirklichen zu können. Eine der großen Herausforderungen bei einem solchen Vorhaben besteht darin, individuelle ehrgeizige Ziele mit den Vorgaben der Universitäten sowie den Normen und Kriterien des wissenschaftlichen Arbeitens in eine Balance zu bringen.

Wie gelingt es, sich zwischen diesen beiden Polen angemessen einzuordnen und das eigene Forschungsvorhaben in seiner wissenschaftlichen Bedeutung richtig einzuschätzen? Was unterstützt dabei, die gegebenen Grenzen der Dissertation anzuerkennen sowie produktiv und mit Freude zu arbeiten?

## Was Sie bei einer Doktorarbeit emotional und intellektuell leisten müssen

Promovierende sind mutig: Sie beziehen öffentlich Stellung zu einem Thema, geben eigene Überlegungen und Interpretationen dazu preis. Sie begeben sich auf unbekanntes Terrain, setzen sich immer wieder neuen, ungeschützten Situationen aus und gehen Risiken ein. Sie müssen sich selbst behaupten, sich mit Kritik auseinandersetzen.

Promovieren ist insofern eng verknüpft mit der Identität und dem Selbstvertrauen der Schreibenden. Um ernsthafte Selbstwert- und Arbeitsstörungen zu vermeiden, die sich aus der prinzipiell konfliktträchtigen Situation einer Promotion ergeben können, erinnern Sie sich daran, dass Sie über die intellektuellen Voraussetzungen für die Dissertation verfügen. Dies ist Ihre wichtigste Ressource, um die notwendige Verantwortung für sich selbst übernehmen und einen adäquaten Umgang mit gegebenen Grenzen finden zu können.

- Machen Sie sich Ihre eigenen Wünsche und Ansprüche an Ihre Doktorarbeit klar.
- Identifizieren Sie Probleme, die den angemessenen Umgang mit den vorgegebenen wissenschaftlichen Normen stören oder behindern könnten.

Damit legen Sie eine zentrale Grundlage zur Entwicklung von Lösungsstrategien, um motiviert und mit Freude arbeiten, temporäre „Gefühls-Dschungel“ rasch bewältigen und den für Sie richtigen Weg zum Doktortitel mit den realistischen Möglichkeiten finden zu können.

> Der eigene Anspruch an Qualität, Outcome und Nutzen der Doktorarbeit ist bei den meisten Promovierenden sehr hoch: Das Ergebnis der Arbeit soll signifikant, wenn nicht bahnbrechend für die Wissenschaft sein. Die gute Nachricht ist: Dies ist ein Irrtum.

Forschung oder eine Doktorarbeit zu schreiben heißt nicht, DIE Heilungsmethode für Parkinson zu finden. Vielmehr geht es darum, einen kleinen, manchmal sehr kleinen Beitrag zu leisten, um den bestehenden wissenschaftlichen Kenntnisstand zu einem Thema zu erweitern.

## 5 gute Gründe, sich mit den Grenzen einer Doktorarbeit anzufreunden

Wenn Sie sich bewusstmachen und für sich annehmen, dass Ihre Forschungsarbeit mit ihren begrenzten und auf einen Teilaspekt fokussierten Erkenntnissen gerade wegen dieser Begrenzung und Fokussierung sehr gut sein wird, haben Sie den Schlüssel für einen gelassenen und gleichzeitig professionellen Umgang mit Ihrer Doktorarbeit in der Hand. Mit einer solchen Haltung ist es Ihnen möglich,

- mit der eigenen Forschungsleistung zufrieden zu sein,
- Ihr Selbstwertgefühl zu wahren, da Sie wissen, dass Sie einen wertvollen Baustein zur Forschung liefern werden,
- unerwartete und auch negative Ergebnisse zu akzeptieren, da Sie verstehen, dass diese zur Forschung beitragen und wichtige neue Forschungsfragen aufwerfen,
- Ihre Dissertation als Arbeit für sich selbst zu sehen und daraus Arbeitsmotivation zu gewinnen,
- Selbstzweifel zu bewältigen, den Zweifel sogar als Ihren Freund zu begrüßen, denn er bringt Sie mit seinen Anregungen zum Nachdenken weiter.

Mit einer solchen Einstellung unterstützen Sie sich selbst dabei, sich Probleme im Forschungsprozess leichter einzugestehen und sich Verbündete zu suchen, weil Sie erkennen, dass es anderen Promovierenden ähnlich geht wie Ihnen. Machen Sie sich klar, dass Sie Ihr Bestes geben werden, ohne perfekt zu sein. „Lücken", die Sie in Ihrer Doktorarbeit identifizieren, sind Chancen und Möglichkeiten für weitere Forschungsprojekte. Vor diesem Hintergrund wird es Ihnen leichter fallen, zur gegebenen Zeit loszulassen und Ihre Dissertation abzugeben, da Sie erkennen, dass Sie genug geschrieben haben und die Punkte X, Y, Z für Ihre Arbeit einfach nicht mehr relevant sind.

Lesen Sie auch unsere Kurzgeschichte zu diesem Thema auf Seite 76:

**Vom Loslassen und Durchatmen**

***Praxisbeispiel von Tilman: Ein Doktorand, der seinen überhöhten Anspruch an seine Diss erkennt und endlich abgeben kann.***

# Praxisbeispiele[15]

## *Führungsjob und Doktorarbeit? Wenn der Druck steigt*

**Kurzgeschichte zum Thema „Berufsbegleitend promovieren“.**

**Hanna: Eine Doktorandin, die trotz ihrer anspruchsvollen Arbeit als Geschäftsführerin Zeit findet, ihre Dissertation zu schreiben.**

Hanna, Geschäftsführerin einer Non-Profit-Organisation, hat gerade ein Gespräch mit dem Drittmittelgeber für ein wichtiges Projekt ihrer Einrichtung geführt. Auf die Frage nach den bisherigen Ergebnissen der wissenschaftlichen Begleitung hatte sie zögernd geantwortet, dass die Auswertungen in Kürze fertig sein und wichtige Ergebnisse erwartet würden. Der Gesprächspartner hatte sich jedoch mit dieser globalen Aussage nicht abspeisen lassen: „Ich erinnere Sie an unseren Zeitplan. Demnach erwarten wir Ihre Evaluation und konkrete Aussagen bis in spätestens 14 Tagen.“

„Oh Gott“, denkt Hanna, „wie soll ich das bloß schaffen?“ Vor zwei Jahren hatte sie sich hoch motiviert dazu entschlossen, die wissenschaftliche Begleitung zu diesem Projekt zu übernehmen und eine Doktorarbeit dazu zu schreiben. Einen qualitativen Forschungsansatz hatte sie gewählt, den Stand der Forschung recherchiert und das Kapitel dazu geschrieben, Interviews geführt, diese transkribiert. Eine halbe Arbeitsstelle finanziert der Drittmittelgeber für das Projekt. Das passte anfangs, weil ihr Job ein Teilzeitjob war. Allmählich ging die Zeit dieser Stelle im Arbeitsalltag immer mehr für ihre Geschäftsführungstätigkeiten drauf. Wichtige andere Projekte lagen an, Anträge waren zu schreiben, die Führung der Mitarbeitenden war zeitweise schwierig und zeitintensiv. Die Dissertation rückte auf den zweiten Platz – wie von selbst, fast unbemerkt, klamm und heimlich. Manchmal quälten sie nachts Bilder von riesigen Mengen von Papier, zeternden Menschen und ohne sie davonfahrenden Zügen.

Und jetzt ist der Druck real. Sie muss was ändern. Sie schämt sich, empfindet den nicht eingehaltenen Zeitplan als persönliche Niederlage. Wo sie doch als höchst belastbar, gut strukturiert und organisiert gilt. Egal, sie muss zu ihrem Chef. Mit errötendem Gesicht und leicht stockend weiht sie

---

[15] Die Praxisbeispiele orientieren sich an tatsächlich erlebten Erfahrungen aus meinen Beratungen. Die realen Namen von Personen und Orten sind hierbei durch fiktive ausgetauscht.

vorher ihr Team ein. Erleichtert und dankbar erlebt sie dessen Verständnis für ihre Situation. Ralf, ihren Stellvertreter, nimmt sie mit zum Gespräch mit dem Chef.

Ihr Vorgesetzter stellt sie für vier Wochen frei. Sie organisiert sich streng für diese Zeit zu Hause, steht früh auf, morgens ist ihre beste Zeit. Sie arbeitet diszipliniert. Wenn sie Unruhe oder Konzentrationsschwächen spürt, gibt sie diesen Gefühlen nach und geht für eine halbe Stunde raus. Danach läuft es besser. Nach vierzehn Tagen liefert sie die gewünschten Infos für die Drittmittelgeber. In den folgenden zwei Wochen bringt Sie die Rohfassung ihrer Doktorarbeit fast zu Ende. Mit ihrem Chef vereinbart sie, dass sie in den nächsten zwei Monaten immer drei Tage ins Büro kommt und zwei Tage für ihre Diss zu Hause bleibt. Ihr Mann kümmert sich in der Zeit komplett um den Haushalt, den sie sonst gemeinsam versorgen. Abends belohnt sie sich oft mit einem banalen Liebesfilm, den sie anschließend gleich wieder vergisst. Die Nächte sind nun meist traumlos. Von ihrer Nichte wird sie kompetente Hilfe beim Layout bekommen. Sie weiß jetzt, dass sie entspannt abgeben wird.

→ zurück zum Text

# *Papa wird ein Doktor!*

**Kurzgeschichte zum Thema „Dissertation und Familie“.**
**Marc: Ein Doktorand, der Familie, Beruf und Dissertation unter einen Hut bekommt.**

Marc führte seit Jahren erfolgreich die Filiale einer großen Beratungsgesellschaft. Im Kreis der Mitarbeitenden war er beliebt wegen seiner lockeren und gleichzeitig verbindlichen Art. Seine Kundinnen und Kunden schätzten ihn dafür, dass er sich neben dem Beruflichen auch immer mal wieder Zeit für ein kurzes privates Gespräch und ein freundliches Wort nahm.

Doch in der letzten Zeit stimmte irgendetwas nicht mit ihm. Nach Feierabend, abends zuhause bei seiner Familie, holten ihn immer öfter Zweifel ein: Sollte das beruflich schon alles gewesen sein? Vor ein paar Tagen hatte ihn sein Spiegel mit einem besonders mürrischen und trüben Gesicht begrüßt. Erschrocken hatte er zugeben müssen: Das ist die Fratze der Langeweile! Er fühlte sich unterfordert! Augenblicklich tauchte der frühere Traum einer Doktorarbeit wieder auf und begann an ihm zu nagen. Den hatte er vor fünf Jahren an den Nagel gehängt, als seine Frau Isabell mit seiner Tochter Emma schwanger gewesen war. Promovieren mit familiären Verpflichtungen, das geht natürlich gar nicht, so war er damals überzeugt gewesen. Wie hätte er das organisatorisch hinbekommen sollen?

Am Freitag machte er früher Feierabend. Er gönnte sich den Heimweg durch den herbstlichen Stadtpark, radelte an der Uni vorbei. Fast wie von selbst zog es ihn zu seinem alten Institut. Warum nicht mal gucken, dachte er. Und unvermittelt stand er da, Professor Rat. Bei ihm hatte Marc seinerzeit seine Diplomarbeit geschrieben. Professor Rat erkannte ihn gleich: „Hallo, wie geht’s?“, grüßte er ihn freundlich. „Gut, danke – und … äh, darf ich Sie gleich mal überfallen: Ich möchte gern promovieren und suche ein interessantes Thema“, platzte es aus ihm heraus.

Marc war jetzt komplett aufgedreht. Professor Rat hatte sich sofort Zeit genommen und sie hatten ein langes Gespräch geführt. Zudem war er war sogar mit einer Forschungs-Idee aus dem Gespräch gegangen. Eine Welle der Freude durchfuhr ihn. Und gleichzeitig der Unruhe: Was Isabell wohl dazu sagen würde?

„Was??? Doktorarbeit? Das hatten wir doch durch! Und jetzt doch? Was ist dann mit Emma und mir? Wir haben’s doch so schön! Das ist super egoistisch von dir.“ Isabel lief rot an. Marc blieb die Luft weg, seine Mundwinkel klappten nach unten. „Ist ja schon gut, reg dich nicht auf, ich hab ja noch nicht zugesagt.“

In den folgenden Wochen hatte Marc weder Lust, nach Feierabend mit Emma zu spielen, noch dazu, Gespräche mit Isabell zu führen. Er hing vor der Glotze und ließ sich berieseln. Schließlich hatte er ja auch den ganzen Tag im Job schon so viel gequatscht, redete er sich ein … An einem solchen Abend klingelte das Telefon. „Wie haben Sie sich zum Thema Promovieren entschieden?“ Es war Professor Rat. „Ich bin dran und melde mich in einer Woche mit einem Exposé“, entfuhr es Marc.

„Was war das denn?“ Isabell stand in der Tür. „Du meinst es wirklich ernst mit dem Doktortitel, ja?“ „Papa wird ein Doktor! Papa wird ein Doktor!“, jubelte Emma. Irritiert schauten beide zu ihrer Tochter. „Dann hab‘ ich auch einen Doktor-Papa, wie Jenny!“, strahlte sie. „Ja“, sagte Marc, „ich weiß es jetzt: Ich will auch ein Doktor werden. Doch ihr beide müsst mir dabei helfen, ohne euch schaffe ich das nicht.“ Isabell atmete tief durch und nahm ihn in die Arme. „Wenn du das so sehr willst, werden wir es gemeinsam durchziehen. Es ist ok; wenn dich das aus deinem Loch wieder herausholt, bin ich dabei. Wenn das so weitergegangen wäre mit deiner Apathie, hätten wir in absehbarer Zeit ohnehin ein Problem gehabt.“

Schon am nächsten Tag setzten sie sich zu dritt zusammen. Sie machten einen Wochenplan, in den sie eintrugen, zu welchen Zeiten sie was gemeinsam tun wollten. Sie merkten dabei, dass bestimmte Dinge ihnen besonders „heilig“ waren, wie das Abendessen am Freitag zum entspannten Einläuten des Wochenendes. Emma malte kleine Bildchen zu jeder Rubrik. Auch Aufgaben mit Zuständigkeiten für den Haushalt legten sie für alle drei fest.

Der Weg zum Titel war nicht einfach. Marc nervte anfangs, wenn Isabell auf Konfrontation ging, sobald er kleinste Verabredungen mit der Familie mal nicht einhielt. Es gab häufiger Streit. Mit der Zeit jedoch wurde er gelassener und diskutierte nicht mehr. Denn im Ergebnis merkte er, wie wertvoll das Zusammensein mit der Familie für seine eigene Erholung war und wie es sie als Familie zusammenschweißte. Die Dissertation dauerte ein Jahr länger als geplant. Aber diesen Preis waren alle bereit zu zahlen.

→ zurück zum Text

# *Angst und Tränen müssen nicht sein*

**Kurzgeschichte zum Thema „Das Verhältnis mit den Betreuenden aktiv gestalten“.**

**Katja, die erst nach einem Wechsel des Betreuers mit ihrer Dissertation vorankommt.**

Katja zittert am ganzen Körper. Ihr Puls liegt bei gefühlten 140. Dabei ist seit dem Telefonat mit dem Betreuer ihrer Diss, Prof. Bernd Beispiel, schon eine halbe Stunde vergangen. Zum dritten Mal in einem Monat hatte sie sich sein Gebrüll anhören müssen: Ihr Paper sei grottenschlecht, mit Wissenschaft habe das nur am Rande zu tun, und überhaupt vermisse er bei ihr Engagement und Begeisterung für das Thema. Seinen eigenen Part, auf den Katja angewiesen ist, um weiterzukommen, hatte er auch noch nicht erledigt. Sie fühlt sich völlig in der Luft. Ihr Kloß im Hals wird immer dicker.

Sie geht ins Labor, um sich abzulenken, ihre neuesten Messwerte aus den letzten Proben zu checken. Und wie es kaum anders an einem solchen Tag sein kann: Fehlermeldung. Das Ergebnis gibt ihr den Rest. Tränen suchen sich unkontrolliert ihren Weg. Sie versucht sie zu verbergen – wie peinlich! Und ausgerechnet Susanne ist im Labor, die letzte, die sie heute sehen will, distanziert und nüchtern, wie die immer ist. Katja zuckt zusammen, als sie plötzlich eine Hand auf ihrer Schulter spürt. „Was ist denn los? Kann ich dir irgendwie helfen?“, hört sie Susanne freundlich fragen. Jetzt ist es ganz vorbei mit Katjas Fassung, sie schluchzt laut auf: „Bernd … der Arsch … er ist so gemein …“, und erzählt Susanne von ihrem ganzen Frust mit dem Betreuer ihrer Dissertation. „Ich weiß genau, was du meinst, ich habe sowas Ähnliches am Anfang meiner Diss auch erlebt. Es hat eine Weile gedauert, bis ich kapiert habe, dass ich mir einen anderen Prof suchen muss. Unterstützung ist weiß Gott was anderes als kleinmachendes Gebrüll und nichtssagendes Gemecker. Wenn das mit dem so verrannt ist, kannst du ihn vergessen.“ „Aber wie soll das denn gehen? Er ist doch der Spezialist für mein Thema … und überhaupt …“, krächzt Katja.

Es dauert ein paar Tage, bis sie sich traut, mit Monika Forschergeist, der Institutsleiterin, zu sprechen und ihr das Problem zu schildern. Diese zeigt sich super verständnisvoll. Bernd Beispiel sei ein sehr guter Fachmann und Forscher, aber wenn es mit der Kommunikation nicht klappe, habe Katja davon nichts. Sie bietet ihr an, Prof. Michael Neugier zu fragen, ob er ihre Betreuung übernehmen könne. Auf Michael war Katja in ihrem gefühlten Krampf noch gar nicht gekommen. „Aber ja, der ist ja auch voll im Stoff“, denkt sie erleichtert.

Monika wird fragen, Michael wird einverstanden sein. Schon im ersten Gespräch von Katja und Michael zeigt sich, dass die Sache mit ihm ganz anders laufen wird. Sie hat sich ihre Vorstellungen von einer sinnvollen Betreuung aufgeschrieben, um nichts zu vergessen. Die ersten Punkte trägt sie

zwar etwas zittrig vor. Aber nachdem Michael ein paar Mal wohlwollend genickt hat, wird sie lockerer. Und zum Abschluss darf sie sich von ihm sogar noch seinen Dank dafür abholen, dass sie mit so konkreten Vorschlägen gekommen war. Tschakka!!!

Ihr Paper wird Katja zwei Wochen später einreichen. Susanne und sie sind heute beste Freundinnen.

→ zurück zum Text

# *Den Titel brauch´ ich doch eigentlich gar nicht*

**Kurzgeschichte zum Thema „Phasen der Stagnation und des Zweifels überwinden“.**

**Tina: Eine Doktorandin, die ihre Motivationsprobleme in den Griff bekommt.**

Dass Tina einmal Medizinerin werden würde, war ihren Eltern schon klar, als sie noch ein Kind war. Ihr Lieblingsspielzeug war ein Stethoskop, mit dem sie voller Hingabe und regelmäßig ihren Teddybären und ihre fünf Puppen abhörte. In der Schule waren die Naturwissenschaften ihre besten Fächer. Das Gymnasium verließ sie mit einem Abitur-Notendurchschnitt von 1,1. Der Studienplatz in Humanmedizin an der Universität in Tübingen war ihr sofort sicher.

Tina begann ihr Studium mit relativer Leichtigkeit. Die bei den Prüfungen eingesetzten Multiple-Choice-Verfahren lagen ihr. Das „Schreiben ganzer Sätze“ sei nicht ihr Ding, lachte sie, sie wolle ja auch mit Menschen arbeiten. Schnell bildete sich ihr größtes Interesse heraus: die Arbeits- und Sozialmedizin. In ihrer Doktorarbeit – promovieren würde sie, das erwarteten ja alle logischerweise von ihr – wollte sie arbeitsbedingte Faktoren analysieren, die die psychische Gesundheit älterer Beschäftigter beeinflussen können. Das Thema interessierte sie brennend.

Motiviert entwickelte sie ihr Studiendesign, führte und transkribierte zwölf Experteninterviews, exzerpierte relevante Literatur. Erfreut und erstaunt stellte sie fest, dass es ihr locker gelang, den Erstentwurf zu verfassen. Nun ja, dieser musste ja auch noch nicht perfekt sein, erklärte sie sich das eigene unbekannte Phänomen, diese Leichtigkeit beim Schreiben. Aber jetzt würde es ernst, jetzt musste Qualität in den Text …

„Wenn nur dieses lästige Schreiben nicht wäre!“, dachte Tina wieder, als sie sich in den folgenden vier Wochen erneut erfolgreich davor gedrückt hatte, sich an den Schreibtisch zu setzen. Im Grunde wollte sie eigentlich auch gar nicht mehr promovieren. Oder? Das musste doch gar nicht sein. Oder? War das wirklich notwendig für sie und ihre Zukunftspläne? Nein, entschied sie mit einem gewissen Trotz. Sie würde in ihrem Bereich bestimmt auch eine Arbeit ohne Doktortitel finden. Sie sprach mit ihren Eltern darüber. Die aber zeigten kein Verständnis, im Gegenteil: „Hör mal, so eine Arbeit wirst du ja wohl hinkriegen, schließlich ist eine medizinische Promotion bekanntlich nicht sehr aufwändig. In anderen Fächern wäre das eine Diplom- oder sogar nur eine Hausarbeit. Also, lass dir das nicht entgehen.“

Das Gespräch lähmte sie. Erst eine Woche später gelang es ihr, sich wieder an den Computer zu setzen. Sie las in ihrer Literatur. Schrieb und veränderte einige Sätze in ihrem Erstentwurf. Löschte sie wieder. „Ich kann nur ankreuzen!“, rief eine hilflose Stimme in ihr. „Nie werde ich solche Texte

schreiben können, wie ich sie hier in den Büchern lese. Und das ist doch der Standard", zweifelte sie an sich selbst. Ihre Schreibversuche in den nächsten Tagen und Wochen endeten ähnlich wie ihr erster. Diese Ansprüche an einen wissenschaftlichen Text würde sie nicht erfüllen können, das war nicht ihre Stärke, und ihr fehlten einfach die Schreib-Kompetenzen, da war sie sich sicher. Und, rebellierte sie, Lust hatte sie sowieso nicht dazu!

Die Stellenanzeigen für Jobs in ihrem Wunschbereich ernüchterten sie. Eine Promotion wurde immer gefordert, war zumindest erwünscht. Sie würde um die Dissertation nicht herumkommen, gestand sie sich kläglich ein. Und ohne Hilfe würde sie diesen anspruchsvollen Schreib-Job nicht schaffen. Dieses Mal ging sie nicht zu ihren Eltern. Sie outete sich bei ihrer Mit-Doktorandin Stefanie, die sie im Kolloquium kennengelernt hatte. Diese riet ihr, erst einmal einen kleinen Text, eine übersichtliche Leseprobe, für ihren Prof zu schreiben. Perfekt müsse der nicht sein, dann hätte ja ihr Doktorvater gar nichts mehr zu meckern, scherzte sie. Mit dem Schreib-Problem sei sie nicht allein, „das kennen viele von uns, das Studium war ja nicht auf Schreiben angelegt. Wenn du magst, kann ich deinen Text mal anschauen, bevor du ihn Professor Pille gibst."

Erleichtert ging Tina nach Hause. Dieses Mal drückte sie sich nicht vor dem Schreibtisch. Ihren Erstentwurf sowie ihre gespeicherten Kommentare und Notizen, die sie bei ihrer Literaturrecherche angefertigt hatte, konnte sie plötzlich mit anderen Augen sehen. Damit lässt sich ja etwas anfangen, gestand sie sich zu. Und Texte sind es ja auch schon ... Sie brauchte eine Woche, um ein vorzeigbares erstes Kapitel zu schreiben, das sie Stefanie zur Durchsicht gab. Stefanie schenkte ihr ein hilfreiches Feedback und Tina konnte den Text noch verbessern. Die offenen Fragen schrieb sie auf und besprach sie im persönlichen Gespräch mit Professor Pille. Dieser zeigte sich wohlwollend, seine Kommentare halfen ihr weiter. Vor der Doktorarbeit war ihr jetzt nicht mehr bang. Sie konnte ganze Sätze schreiben, der Umfang war zu bewältigen. Sie würde es schaffen.

→ zurück zum Text

# *Es geht auch ohne Johanniskraut*

**Kurzgeschichte zum Thema „Achtsam promovieren".**
**Niklas: Ein Doktorand, der die Belastungen seiner Dissertation dank eines Achtsamkeitskurses meistert.**

Schon wieder hat Niklas vergessen zu essen. Ein deutlich hörbares Geräusch seines Magens erinnert ihn daran. Sein Mund ist trocken. Der Tee, fällt ihm ein, zieht jetzt bestimmt schon eine Stunde. Hat er eigentlich den Deckel auf die Kanne gesetzt? Er erinnert sich nicht. Wie viele Stunden sitzt er heute schon am Schreibtisch und müht sich ab, das Kapitel zum Stand der Forschung seiner Diss. fertig zu schreiben? Endlich fertig zu schreiben! Sein Zeitplan ist längst aus dem Ruder gelaufen. Schon vor einer Woche wollte er mit diesem Kapitel fertig sein. Und was alles noch vor ihm liegt …

Niklas steht auf. Sein Rücken schmerzt und der Nacken ist steif. Dass sich das lange Sitzen körperlich bei ihm auch immer gleich so negativ auswirken muss, ärgert er sich. Er schlurft in die Küche. Der Tee ist kalt, der Teebeutel schwimmt an der Oberfläche, ein schwarzer schmieriger Film auf dem Getränk lädt nicht gerade zum Trinken ein. Der Deckel liegt neben der Kanne. Er schüttet den Tee weg. Setzt neues Wasser auf. Ach ja, er wollte ja etwas essen. Aus dem Kühlschrank starrt ihn Leere an. In einer hinteren Ecke findet er ein Joghurt. Er kramt es hervor. Abgelaufen. Hatte nicht eben der Wasserkocher gepiept? Er dreht sich um, sieht sein Gesicht im Fenster. Die trüben Augen, hängenden Mundwinkel und die bleiche Gesichtsfarbe erschrecken ihn. Plötzlich überfällt ihn heftiges Weinen. Das lässt ihn die nächsten Stunden nicht mehr los. An die Arbeit an seiner Diss ist nicht mehr zu denken.

Es ist schon dunkel an diesem Sommerabend, als Niklas vom Sofa wieder aufsteht und das Laptop anstellt. Er weiß jetzt, dass es so nicht weitergehen kann. Mit einem solchen Befinden wird er seine Doktorarbeit nie fertigstellen können. Dieser ungesunde Zustand des Nicht-Essens, Zu-wenig-Trinkens und der Bewegungslosigkeit mit den häufigen Stimmungstiefs hält schon viel zu lange an und bremst ihn aus. Und eine seiner Johanniskraut-Pillen möchte er jetzt nicht wieder schlucken. Wohlmöglich steckt er bereits tief in einem Burnout? Er googelt, findet eine Unzahl von Informationen zu diesem Thema und staunt, wie viele Promovierende in einem ähnlichen Gefühlskarussell stecken wie er. Bei den Tipps zum Umgang damit taucht vermehrt der Begriff „Achtsamkeit" auf. Achtsam? Was mag das schon wieder sein? Er recherchiert weiter, liest von Meditation und der Entwicklung einer veränderten, sprich achtsamen Haltung, die angeblich Stress reduziert. Oje, stöhnt er auf, was ist das denn wieder für ein Esoterikkram: Meditation als Allheilmittel? Das klingt sehr nach Zen, nach etwas, das für eine westliche Normalo-Welt nicht passt. Skeptisch, aber irgendwie auch neugierig geworden, liest er weiter. Von Mindful Based Stress Reduction, kurz MBSR,

ist die Rede. Offenbar ist das doch nicht ein so unseriöses und allein für buddhistische Mönche passendes Konzept, stellt er nach weiteren Recherchen fest. Er erfährt von wissenschaftlichen Studien, die die stressreduzierende Wirkung von MBSR belegen. Lernen könne man diese in achtwöchigen Kursen. Sogar die Krankenkassen geben Geld dazu. Auf einmal ist er hellwach. Seine Hoffnung spürt er fast körperlich. Er wird es versuchen! Gleich morgen will er schauen, wo es so einen Kurs in der Nähe gibt.

Nach einer erschöpft-ruhigen Nacht setzt Niklas gleich am nächsten Morgen seine Absicht in die Tat um. Er hat Glück: Ein neuer, von ehemaligen Teilnehmenden sehr positiv bewerteter MBSR-Kurs mit einer erfahrenen, qualifizierten und kompetenten Trainerin startet bereits in zwei Wochen. Er würde zwar etwas Zeit für die Anfahrt zum Kursort brauchen, aber die will er sich nehmen, zumal die Treffen auch nur einmal pro Woche stattfinden.

Die acht Wochen des MBSR-Kurses erlebt Niklas mit gemischten Gefühlen. Er muss sich manchmal sehr disziplinieren, um die den Kurs begleitenden täglichen Übungen allein zu Hause auszuführen. Bei der Stange halten ihn die schon bald greifbaren Effekte: Seit er übt, alltägliche Aktivitäten bewusst und fokussiert zu tun, begreift er erstaunt, dass diese vermeintlich nur langsameren Handlungen keineswegs eine Verzögerung bedeuten, sondern im Gegenteil dazu führen, dass er seine Dinge auf die Reihe bekommt und Fehler reduziert. Schon bald gehört kalter und vergessener Tee der Vergangenheit an. Die Zeit, in der er zieht, nutzt Niklas nun regelmäßig für eine kurze Meditation, einen Moment der Ruhe und des Innehaltens. Kleine im Kurs gelernte Atemübungen helfen ihm, punktuelle Stressgefühle zu bewältigen, wenn er zum Beispiel beim Schreiben stagniert. Eine wertfreie Haltung zu seinen Gefühlen und die Fähigkeit, konzentriert im Hier und Jetzt die Texte für seine Doktorarbeit zu schreiben, dabei Augenblicke des Erfolgs zu würdigen und nicht gedanklich in die Vergangenheit oder Zukunft abzudriften, entwickelt er langsam, aber stetig. Im Laufe der Zeit nehmen negative Bewertungen zu seiner Diss deutlich ab, er wird geduldiger mit sich selbst, arbeitet konzentriert in seinem eigenen Tempo.

Ein knappes Jahr später ist das Werk vollbracht. Am Tag seiner erfolgreichen Disputation ist Niklas überzeugt: Wenn er zu dem Zeitpunkt, als er seine Promotion begann, schon etwas geahnt hätte von Achtsamkeit, wäre nicht nur die letzte Phase deutlich effektiver, effizienter und entspannter abgelaufen. Dankbar erkennt er, dass er aus der Krise seiner Promotion gestärkt hervorgegangen ist und Achtsamkeit als Ressource für sein weiteres Leben gewonnen hat.

→ zurück zum Text

# *Vom Loslassen und Durchatmen*

**Kurzgeschichte zum Thema „Die Promotion zwischen eigenem und wissenschaftlichem Anspruch“.**

**Tilman: Ein Doktorand, der seinen überhöhten Anspruch an seine Diss erkennt und endlich abgeben kann.**

Nächstes Jahr wollte er sie endlich abgeben, seine Diss. Spätestens im April, das müsste zu schaffen sein. Das hatte sich Tilman im vergangenen September vorgenommen. Jetzt war es Januar. Noch drei Monate bis April. Begonnen hatte er die Arbeit vor fünf Jahren, seine empirischen Versuche hatte er vorletztes Jahr abgeschlossen. Er war stolz, dass diese Ergebnisse in die Entwicklung eines aktuellen Projekts seines Instituts eingeflossen waren, an dem er mitarbeitete. Inzwischen wusste er, dass er einiges hätte anders machen können. Nun ja. Ob er die ganze Überarbeitung der Doktorarbeit bis April wirklich schaffen würde?

Momentan arbeitete er überhaupt nicht an der Diss, obwohl er dafür eine halbe Stelle finanziert bekam. Er hatte vielfältige Aufgaben am Institut, plante weitere Projekte, musste Anträge stellen, um Drittmittel werben. Zudem betreute er auch noch mehrere Bachelor-Arbeiten … Zum Schreiben war er zuletzt gekommen, als er wegen einer Fußverstauchung eine Woche zu Hause war. Diese Woche hatte er genutzt, um am Schreibtisch zu sitzen. Er hatte die Doktorarbeit geordnet, um die einzelnen Teile besser bearbeiten zu können. Er wollte nicht langweilig schreiben, vielmehr die Spannungen darstellen, die das Projekt mit sich gebracht hatte. Die Arbeit sollte nicht öde werden. Aber jetzt stagnierte er wieder. Was bremste ihn bloß so aus?

Tilman nahm sich ein Herz und sprach seine Kollegin Henriette an. Im Gespräch mit ihr wurde ihm deutlich, dass er sich schlecht von der Vergangenheit abkoppeln, die Ergebnisse der Dissertation nicht separat von seinem jetzigen Projekt betrachten konnte. Diese hatte er inzwischen weiter ausgebaut und qualitativ verbessern können. Daher fiel es ihm schwer, die Ergebnisse der Dissertation zu akzeptieren; sie kamen ihm falsch oder zumindest nicht vollständig und nicht mehr aktuell vor. „Vollständigkeit ist relativ. Für deine Dissertation sind die Ergebnisse relevant, die du in deinem dort definierten Forschungsdesign gewonnen hast. Zudem hast du mit den Ergebnissen die Grundlage für dein derzeitiges Projekt gelegt. Ohne diese wärst du jetzt nicht da, wo du bist. Sie sind wichtig und haben absolut ihre Daseinsberechtigung.“, wusste Henriette.

Nachdenklich ging Tilman aus diesem Gespräch. Die Erleichterung kam unerwartet schon zwei Tage später. Ihm war jetzt klar, dass er kleinere Brötchen backen würde und die Ergebnisse seiner Dissertation in Ordnung waren. Die Enge in seiner Brust löste sich. Es juckte ihn regelrecht in den Fingern: Er verlegte Prioritäten, stimmte sich mit seinen Kolleginnen und Kollegen ab und schrieb. Die Neuordnung seiner Teile stellte sich als geeignet heraus, so dass er schnell vorankam.

Er arbeitete konzentriert und routiniert. Ende März nahm er sich zwei Wochen Schreib-Urlaub. Im Ferienhaus seiner Tante Marion auf dem Darß hatte er Ruhe, Luft und Licht zur Überarbeitung seines Werks. Kraft und neue Energie tankte er bei Spaziergängen auf dem Deich und am Strand. Sein Zeitplan stimmte. Mit seiner für letzte kleine Korrekturen fertigen Dissertation kehrte er zurück. Er hatte es tatsächlich geschafft – der Frühling konnte kommen.

→ zurück zum Text

# Anhang

# *Checkliste zur Entscheidungshilfe – „Promovieren – ja oder nein?“*

**So nutzen Sie die Checkliste als Entscheidungshilfe:**

1.) Drucken Sie die Checkliste aus.
2.) Kreuzen Sie zu den drei Hauptfragen jeweils die Aussagen oder Stichpunkte an, die auf Sie zutreffen *(Mehrfachnennungen möglich)*.
3.) Streichen Sie die für Sie nicht zutreffenden Aussagen einfach durch.
4.) Kommentieren Sie zu jeder der drei folgenden Hauptfragen, was die von Ihnen angekreuzten Aussagen oder Stichpunkte konkret für Sie bedeuten, was daraus folgt und ob dies eher dafür oder dagegen spricht, dass Sie eine Promotion angehen.

## I. Was motiviert mich zu promovieren?

| **Motivationsgrund** | **Trifft zu** | **Wie tragfähig und zielgerichtet ist dieser Motivationsgrund für mich?** |
|---|---|---|
| Ich strebe eine wissenschaftliche Karriere an, für die die Promotion der erste Schritt ist. | ☐ | |
| In meinem Fach ist es üblich zu promovieren. | ☐ | |
| Ich verspreche mir mit einem Doktortitel bessere Berufs- und Aufstiegschancen. | ☐ | |
| Ich habe Freude daran, mich wissenschaftlich mit einem Thema vertiefend auseinanderzusetzen. | ☐ | |

| Motivationsgrund | Trifft zu | Wie tragfähig und zielgerichtet ist dieser Motivationsgrund für mich? |
|---|---|---|
| Ich wollte schon früher promovieren, hatte aber nicht die Gelegenheit dazu. Jetzt möchte ich dieses | ☐ | |
| Nach meinem Studium wollte ich erst einmal raus aus der Uni. Jetzt möchte ich mit der Promotion an | ☐ | |
| Ich habe ein Thema, das ich unbedingt erforschen möchte. | ☐ | |
| Meine Familie erwartet von mir, dass ich promoviere. | ☐ | |
| Meine Professorin oder mein Professor hat mir angeboten, bei ihr oder ihm zu promovieren. | ☐ | |
| Ich habe das Angebot, im Rahmen eines Forschungsprojektes zu promovieren. | ☐ | |
| Ich möchte mir oder anderen beweisen, dass ich eine Promotion schaffe. | ☐ | |

## II. Womit muss oder möchte ich die Promotion in den kommenden Jahren vereinbaren?

| **Anforderung** | **Trifft zu** | **Was konkret?** | **Machbarkeit auf einer Skala von 1 bis 10 (1= problemlos 10 = geht gar nicht)** *Bitte tragen Sie die zutreffende Zahl ein* | **Was davon ließe sich eventuell, falls es eng würde, verringern, unterbrechen oder verschieben?** |
|---|---|---|---|---|
| Mit Belangen und Bedürfnissen meiner Familie / meines Partners / meiner Partnerin | ☐ | 1.<br>2.<br>3.<br>4. | | |
| Mit Anforderungen meiner ausgeübten beruflichen Tätigkeit | ☐ | 1.<br>2.<br>3.<br>4. | | |
| Mit geplanten oder angestrebten Fort- oder Weiterbildungen (wie z. B. eine Sprache lernen, eine Zusatzausbildung absolvieren, einen Flugschein erwerben etc.) | ☐ | 1.<br>2.<br>3.<br>4. | | |

| **Anforderung** | **Trifft zu** | **Was konkret?** | **Machbarkeit auf einer Skala von 1 bis 10 (1= problemlos 10 = geht gar nicht)** *Bitte tragen Sie die zutreffende Zahl ein* | **Was davon ließe sich eventuell, falls es eng würde, verringern, unterbrechen oder verschieben?** |
|---|---|---|---|---|
| Mit mir wichtigen regelmäßigen Freizeitaktivitäten (wie z. B. Sport, Fitness-Studio, Musik machen, Vereinsmitgliedschaften etc.) | ☐ | 1.<br>2.<br>3.<br>4. | | |
| Mit mir wichtigen ehren- oder nebenamtlichen Tätigkeiten (wie z. B. Training geben, eine Lesepatenschaft übernehmen, in der freiwilligen Feuerwehr mitwirken etc.) | ☐ | 1.<br>2.<br>3.<br>4. | | |
| Mit Gremienarbeit / politischem Engagement (wie z. B. Elternvertretung in der Kita / Schule des Kindes, parteipolitische Tätigkeit, Mitarbeit in einer Bürgerinitiative etc.) | ☐ | 1.<br>2.<br>3.<br>4. | | |

## III. Wie würde oder möchte ich meine Promotion finanzieren?

| **Finanzierungsmöglichkeit** | **Trifft zu** | **Sind die Voraussetzungen gegeben?** | |
|---|---|---|---|
| | | **ja** | **Nein.**<br>**Was müsste ich konkret tun, um diese Voraussetzungen zu schaffen?** |
| Mit dem Promotions-Stipendium einer Stiftung | ☐ | ☐ | |
| Mit einer Promotionsstelle einer Graduierteneinrichtung (z. B. Graduiertenkolleg) | ☐ | ☐ | |
| Mit einer Promotionsstelle in einem Forschungsprojekt | ☐ | ☐ | |
| Mit der Fortführung meiner derzeitigen beruflichen Tätigkeit außerhalb der Universität/Hochschule | ☐ | ☐ | |
| Mit einer wissenschaftlichen Stelle an einer Universität/Hochschule | ☐ | ☐ | |
| Mit einem pragmatischen „Brot-Job“, der wenig oder nichts mit meinem Fach zu tun hat | ☐ | ☐ | |

| Finanzierungsmöglichkeit | Trifft zu | Sind die Voraussetzungen gegeben? | |
|---|---|---|---|
| | | ja | Nein.<br>Was müsste ich konkret tun, um diese Voraussetzungen zu schaffen? |
| Mit Hilfe des Einkommens meiner Partnerin oder meines Partners | ☐ | ☐ | |
| Mit Rücklagen / Gespartem / Vermögen | ☐ | ☐ | |
| Mit anderem (z. B. Renten, Zuwendungen, Mieteinnahmen etc.) | ☐ | ☐ | |

## Raum für weitere eigene Notizen

# *Checkliste für die Endredaktion Ihrer Doktorarbeit*

**So nutzen Sie die Checkliste für die Endredaktion Ihrer Dissertation:**

1.) Drucken Sie die Checkliste aus.

2.) Kreuzen Sie in der Checkliste die Aufgaben an, die für Ihre Arbeit relevant sind.

3.) Streichen Sie die Aufgaben, die für Ihre Dissertation nicht relevant sind, einfach durch.

4.) Machen Sie einen Haken hinter jede der mit einem Kreuz markierten Aufgaben, sobald Sie sie erledigt haben.

## I. VOLLSTÄNDIGKEIT

| **Aufgabe** | **ist für meine Arbeit relevant**<br>**x** | **ist erledigt**<br>✓ |
|---|---|---|
| • Ist das **Titelblatt** vollständig und fehlerfrei? | | |
| • Falls laut Promotionsordnung gefordert: Ist ein **Abstract** oder eine **Zusammenfassung** eingefügt? | | |
| • Ist die laut Promotionsordnung geforderte **Erklärung** (zum Beispiel: „Eidesstattliche Erklärung) unterschrieben und eingefügt? | | |
| • Sind die **Über- oder Unterschriften** bei allen **Tabellen** und **Abbildungen** vollständig, einheitlich und fehlerfrei? | | |
| • Sind die **Tabellen** fortlaufend nummeriert? | | |
| • Sind die **Abbildungen** fortlaufend nummeriert? | | |
| • Sind die **Seiten fortlaufend nummeriert**? (Prüfen Sie Seite für Seite.) | | |
| • Falls Sie eine **Kopfzeile** verwenden: Ist diese einheitlich, vollständig und auf jeder Seite inhaltlich korrekt? | | |
| • Ist der **Anhang** vollständig? | | |

Dieser Text einzeln im Internet unter https://studi-lektor.de/diplomarbeit/studi_2016/Checkliste-fuer-die-Endredaktion-Ihrer-Dissertation.pdf

**II. LAYOUT**

| **Aufgabe** | **ist für meine Arbeit relevant**<br>**x** | **ist erledigt**<br>✓ |
|---|---|---|
| • Ist das **Layout im Text** einheitlich (Schriftgröße, Schrifttype, Seitenränder, Zeilenabstände, Abstände zwischen den Absätzen)? | | |
| • Ist das **Layout in den Fußnoten** einheitlich (Schriftgröße, Schrifttype, Zeilenabstände)? | | |
| • Sind alle **Überschriftengrößen** (Kapiteltitel, Unterkapiteltitel) einheitlich? | | |
| • Sind die **Quellenbelege** (Kurzbelege im Text oder Belege in den Fußnoten) nach einem einheitlichen Zitiersystem gestaltet? | | |
| • Sind die **Seitenumbrüche** in Ordnung?<br>(Vermeiden Sie sowohl alleinstehende Kapiteltitel am Ende einer Seite als auch, dass die letzte Zeile eines Absatzes allein oben auf der nächsten Seite oder die erste Zeile eines Absatzes allein unten auf der vorherigen Seite steht. Fügen Sie gegebenenfalls Leerzeilen ein oder löschen Sie solche.) | | |

**III. VERZEICHNISSE**

| **Aufgabe** | **ist für meine Arbeit relevant**<br>**x** | **ist erledigt**<br>✓ |
|---|---|---|
| • Ist das **Inhaltsverzeichnis** vollständig?<br>o Sind alle Kapitel, Unterkapitel, Unter-Unterkapitel usw., die eine Kapitelnummer haben, im Inhaltsverzeichnis aufgeführt?<br>o Stimmen die Seitenzahlen im Inhaltsverzeichnis mit den tatsächlichen Seitenzahlen im Text überein? | | |
| • Ist das **Abbildungsverzeichnis** vollständig?<br>o Stimmen die Seitenzahlen im Abbildungsverzeichnis mit den tatsächlichen Seitenzahlen im Text überein?<br>o Stimmen die Abbildungsnummern im Abbildungsverzeichnis mit den bei den Abbildungen selbst genannten Nummern überein? | | |
| • Ist das **Tabellenverzeichnis** vollständig?<br>o Stimmen die Seitenzahlen im Tabellenverzeichnis mit den tatsächlichen Seitenzahlen im Text überein?<br>o Stimmen die Tabellennummern im Tabellenverzeichnis mit den bei den Tabellen selbst genannten Nummern überein? | | |
| • Ist das **Abkürzungsverzeichnis** vollständig und korrekt? | | |
| • Ist das **Formelverzeichnis** vollständig und korrekt? | | |
| • Ist das **Literatur- oder Quellenverzeichnis** vollständig, einheitlich und fehlerfrei? | | |

**IV. VOR DEM AUSDRUCK**

| **Aufgabe** | **ist für meine Arbeit relevant x** | **ist erledigt ✓** |
|---|---|---|
| • Wenn Sie Ihr Dokument zum Ausdruck in ein **PDF-Dokument** umgewandelt haben sollten: Sind alle Formatierungen im PDF-Dokument erhalten geblieben? (Scrollen Sie dafür Seite für Seite durch das Dokument.) | | |

**Raum für eigene Notizen**

***Hinweis, wenn Sie kumulativ promovieren:***

Prüfen Sie, ob Sie alle Vorgaben der Zeitschrift, in der Sie einen Artikel veröffentlichen, zur Einreichung von Manuskripten erfüllt haben (zum Beispiel die in einem Stylesheet oder in „Hinweisen für Autorinnen und Autoren" enthaltenen Vorgaben)

# Autor und Autorin

**Dr. Sven Arnold**

Sven Arnold studierte Germanistik und Musikwissenschaft an der TU Berlin und promovierte dort 1998 zum literarischen Expressionismus. Nach mehreren Jahren als Programmkoordinator in Berliner kulturellen Einrichtungen absolvierte er die zertifizierte Ausbildung zum Schreibberater an der PH Freiburg. Seit 2009 arbeitet er als Schreibberater und Trainer für wissenschaftliches und berufliches Schreiben. Ein Schwerpunkt ist dabei die Arbeit mit Promovierenden im Einzelcoaching und in Workshops.

**Dr. Gudrun Thielking-Wagner**

Gudrun Thielking-Wagner studierte Romanische Philologie und Soziologie an der Universität Göttingen. An der TU Berlin ergänzte sie ein Postgraduiertenstudium Public Health – Gesundheitswissenschaften. Dort promovierte sie 2006 zum Themenbereich Psychoonkologie und Versorgungsqualität in Akutkrankenhäusern. Viele Jahre war sie in Baden-Württemberg und Brandenburg als Führungskraft in Non-Profit-Organisationen im Gesundheitswesen tätig. Nebenberuflich absolvierte sie zertifizierte Ausbildungen zum Business Coach in Berlin und zur Schreibberaterin an der PH Freiburg. 2007 gründete sie ihr Unternehmen CARDEA Coaching in Potsdam. Seitdem begleitet sie in Einzelcoachings und Workshops Schreibprojekte von Promovierenden und beruflich Schreibenden. Darüber hinaus ist sie Coach und Trainerin für Selbstfürsorge und Achtsamkeit.

# Träger

**Studi-Coach e.V.**

Der Verein für Studierendenhilfe hat seine Wurzeln in den 1970er Jahren in Hamburg. Aus einer Studierenden-WG entstand zuerst ein Netzwerk mit ausländischen und deutschen Studierenden, die sich gegenseitig im Rahmen einer Tauschwirtschaft halfen: So korrigierten beispielsweise deutsche Studierende die Diplomarbeiten ihrer ausländischen Kommilitoninnen und Kommilitonen, die im Gegenzug kochten oder sich mit anderen Tätigkeiten in das Netzwerk einbrachten.

Die Hamburger Studierenden der 1970er Jahre entwickelten sich inzwischen selbst zu etablierten Lehrenden und Forschenden und das Netzwerk ist über die Grenzen Hamburgs hinaus aktiv geworden. Derzeit engagieren sich etwa 150 berufserfahrene Akademikerinnen und Akademiker in dem bundesweiten Netzwerk. Pro Jahr holen sich hier mehr als 2000 Studierende und Promovierende Unterstützung.

Wir danken Gudrun und Sven, die die Idee eines Ratgeber-Angebotes für Promovierende engagiert aufgegriffen und umgesetzt haben, für den konstruktiven und produktiven Austausch zu den vielgestaltigen Themen des Promotionsprozesses.

# Impressum

**studi-lektor.de**

Verantwortlich: Kai Stapelfeldt
Neuengammer Hausdeich 494
21037 Hamburg

Tel. 040 / 7237718 – 0

Stand: September 2017

© studi-lektor.de