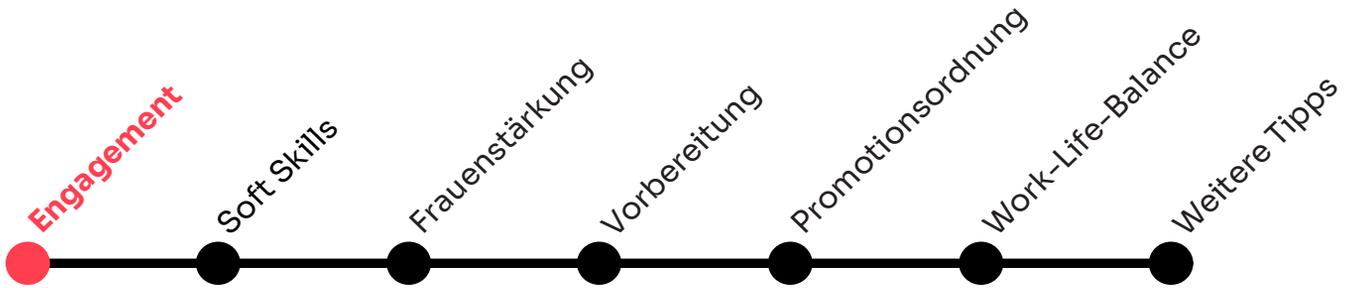


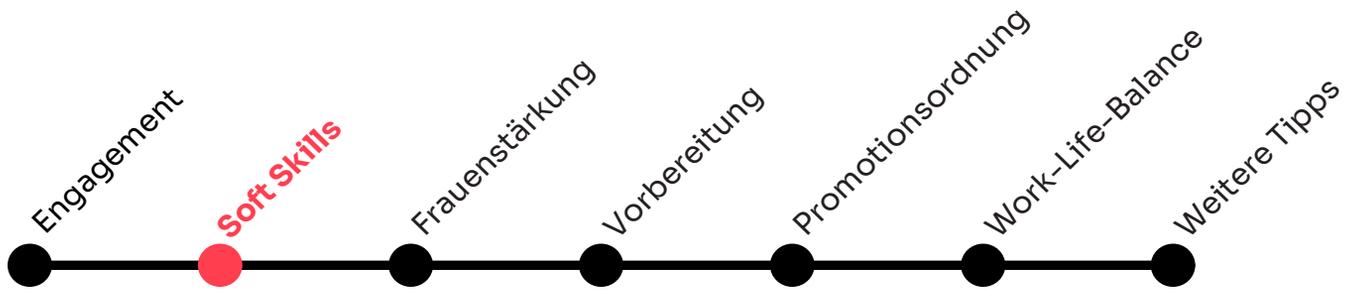
# Station Tipps

Die Promotion ist ein Pfad, den schon viele beschritten haben. So kann auf eine Vielzahl von Tipps, praxisnahen Empfehlungen und Orientierungshilfen zurückgegriffen werden, die bei der individuellen Gestaltung des eigenen Promotionsweges helfen werden.



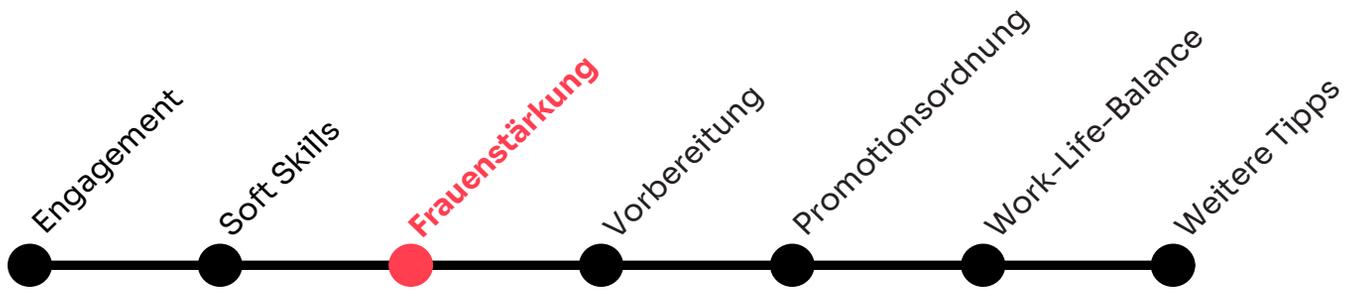
## Engagement während des Studiums

- frühzeitige Orientierung, ob wissenschaftliches Arbeiten und Forschen wirklich zu einem passen
- Entwicklung von Themenideen aus dem Studium für mögliche Fragestellungen für eine Promotion
- Aufbau von Kontakten, z.B. zu potenziellen Betreuenden, Forschungsgruppen oder Netzwerken
- sammeln von praktischen Erfahrungen, z. B. durch studentische Hilfskraftstellen, Tutorien, Fachschaftsarbeit oder Forschungsprojekte
- Engagement zeigt Motivation, Eigeninitiative und Verantwortungsbewusstsein und sind Pluspunkte bei Anfragen nach einer Promotionsbetreuung
- erleichterter Zugang zu Förderprogrammen, da manche Stipendien frühzeitiges Engagement oder wissenschaftliche Erfahrung voraussetzen



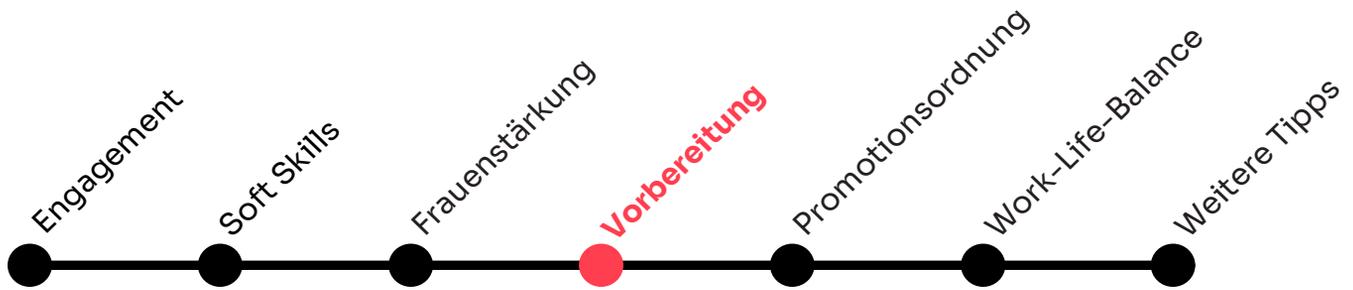
## Soft Skills

- **Zielstrebigkeit** - ein klares Ziel vor Augen und konsequentes darauf hinarbeiten bringt langfristig Erfolg
- **Belastbarkeit** - bei vielen Herausforderungen ist es entscheidend, Ruhe zu bewahren und weiterzumachen
- **Selbstorganisation** - die Strukturierung des eigenen Arbeitsalltages hilft den Überblick zu behalten
- **vernetztes Denken** - Zusammenhänge erkennen und die eigene Forschung in einen größeren Kontext setzen
- **Ausdauer** - Geduld über längere Zeiträume hinweg führt zu stetigen Fortschritten
- **intrinsische Motivation** - inneres Interesse und Begeisterung ist der Antrieb für die Promotion und hilft durch Höhen und Tiefen
- **hohe Frustrationsgrenze** - Rückschläge sind Teil des Prozesses und aus Fehlern lernt man



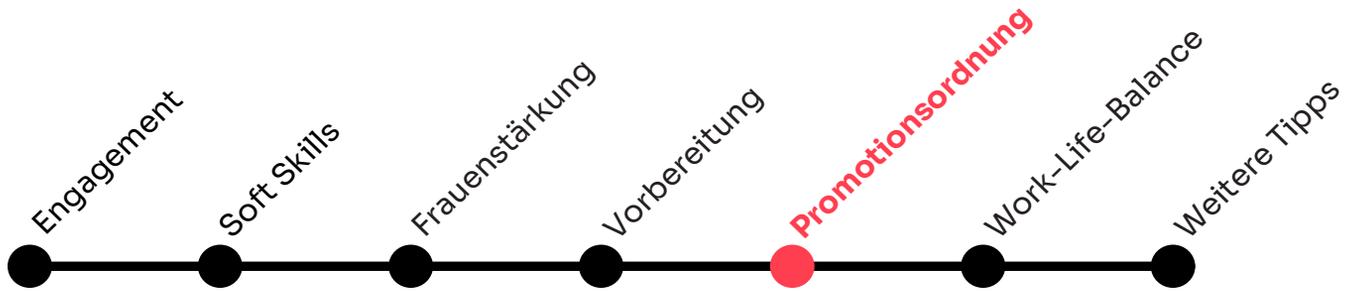
## Frauenstärkung

- Frauen begegnen in der Promotion teils spezifischen Herausforderungen, z.B. strukturelle Hürden, Rollenbilder oder fehlende Vorbilder
- frühzeitige Vernetzung und Austausch mit anderen Promovendinnen, Peer-Gruppen oder Netzwerken
- Stärken erkennen, nutzen und selbstbewusst die eigene Expertise vertreten
- Sichtbarkeit erhöhen, z.B. durch Vorträge, Publikationen oder soziale Medien
- Unterstützung suchen, z.B. durch Mentoringprogramme, Coachings oder Workshops
- Themen wie Selbstbehauptung, Karriereplanung und Präsenz bewusst angehen
- gegenseitige Stärkung und Weitergabe von Erfahrungen



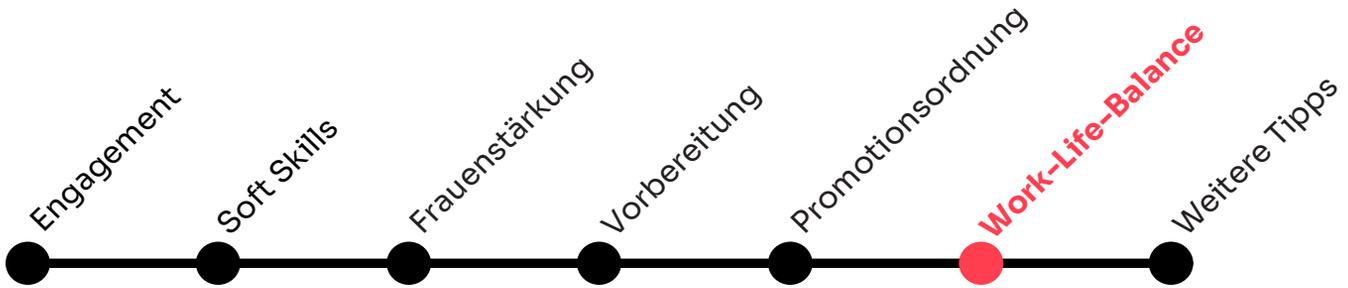
## Vorbereitung

- gründliche Einarbeitung in das Promotionsthema, da während der Arbeit oft die Zeit fehlt
- es ist sinnvoll, in jedem Stadium alle Anregungen, Ideen, Fragen und Gedanken schriftlich festzuhalten
- Lesen, lesen, lesen:
  - Lesen ist die Basis wissenschaftlicher Arbeit
  - besonders am Anfang ist es wichtig für einen breiten Überblick
- gründliches Lesen bedeutet auch, Texte zu verstehen und Aha-Erlebnisse zu haben
- Literaturrecherche kostet viel Zeit, oftmals mehr, als ursprünglich geplant



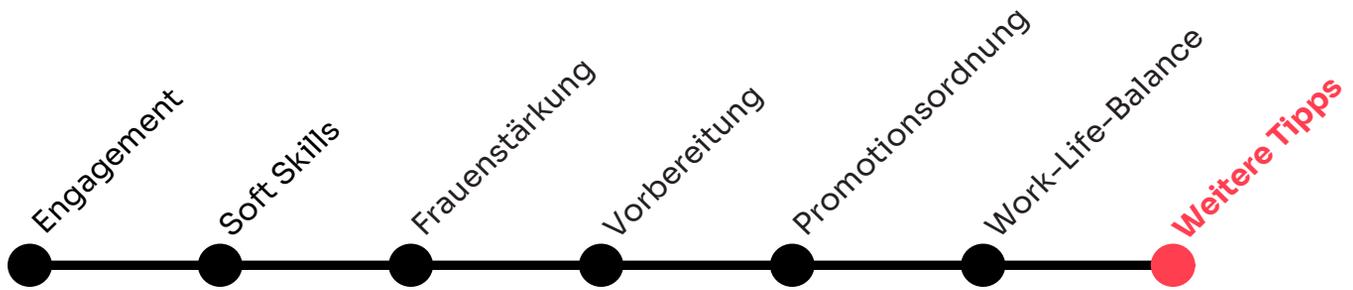
## Promotionsordnung lesen!

- die Promotionsordnung ist der verbindliche Leitfaden für den gesamten Promotionsprozess
- sie regelt z.B. folgende Details:
  - Zulassungsvoraussetzungen zur Promotion, z. B. erforderlicher Hochschulabschluss
  - einzureichende Unterlagen und Nachweise im Promotionsverfahren
  - Voraussetzungen und Rahmenbedingungen der Betreuung
  - Ablauf von Einreichung und Begutachtung der Dissertation
  - Durchführung der mündlichen Prüfung (Rigorosum/Disputation)
  - Einhaltung von Fristen, Formvorgaben und organisatorischen Abläufen



## Wie komme ich gut durch die Promotion?

- Pausen und Freizeit planen
  - **Schlafen gilt nicht als Pause!** 😊
- Arbeitszeiten definieren
- Grenzen setzen
- feste Schreibzeiten, Planungstage und Reflexionszeiten schaffen
- eigene Erfolge sichtbar machen
- Pflege von sozialen Kontakten
- bei Schwierigkeiten frühzeitig geeignete Unterstützungsangebote nutzen



## Weitere Tipps

- Den Kopf niemals in den Sand stecken, es findet sich für alles eine Lösung!
- Wenn etwas nicht wie gewünscht funktioniert, ist es wichtig, flexibel zu bleiben und die Pläne anzupassen.
- Eine Promotion erfordert intrinsische Motivation – unabhängig von den Gründen.
- „Versuchs doch mal mit der Promotion“ ist nicht die richtige Herangehensweise!

**Kontaktieren Sie uns!**



#go2hof4ever #unfoldyourcareer #promotion