

„Promovieren? Mach' ich morgen...“ – Wie Sie Ihr Aufschiebeverhalten in Produktivität umwandeln

Das Aufschieben wichtiger Tätigkeiten auf einen späteren Zeitpunkt (auch: Prokrastinieren) kennen viele Promovierende aus ihrem Alltag. Die Konsequenzen: Wir haben ein schlechtes Gewissen, gönnen uns keine Freizeit und geraten in der bekannten letzten Minute gehörig unter Druck.

Warum schieben wir auf? Was verrät uns dieses Verhalten über uns selbst? Wie können wir diese Erkenntnisse nutzen, um unser Promotionsvorhaben leichter voran zu bringen? Und ist Aufschieben eigentlich immer schlecht?

Dieser Vortrag nimmt einen neuen Blick auf ein bekanntes Phänomen ein. Promovierende erhalten motivationspsychologische Fakten, positive Denkanstöße und praktische Tipps für ihre Selbstmotivation. In der anschließenden Diskussion können Fragen geklärt und eigene Lösungsansätze thematisiert werden.

Referentin:

Dr. Majana Beckmann

Coach, systemische Beraterin und Trainerin. Schwerpunktthemen: Motivation und Organisation, Entscheidungs- und Perspektivenfindung, Introversion und persönliche Abgrenzung. Hochschuldidaktische Beraterin an der HAWK Hildesheim / Holzminden / Göttingen. Mehrjährige Erfahrung in der akademischen Lehre, in der Mediendidaktik und in der Erwachsenenbildung. Promovierte Sprachwissenschaftlerin. Studium der Allgemeinen Sprachwissenschaft, Anglistik und Romanistik in Osnabrück und Southampton. Weitere Informationen: www.neocoaching.de