

# Ein Ratgeber für DoktorandInnen in den Geisteswissenschaften (am Beispiel der Universität Bonn): Junge AkademikerInnen auf ihrem Weg in die Forschung

von Désirée Kaiser und Dr. Esther Schirmmacher

## Inhaltsverzeichnis

### 1. Einleitung

- 1.1 Was dieses Heft vermitteln möchte
- 1.2 Was bringt mir eine Promotion?
- 1.3 Warum will **ich** promovieren? Seine eigene Motivation finden

### 2. Vor der Promotion

- 2.1 Formale Voraussetzungen
  - 2.1.1 Beispiel Bonn
  - 2.1.2 Strukturiert oder individuell promovieren?
- 2.2 Wie finde ich mein Thema?
- 2.3 Wie finde ich meine Betreuung?
- 2.4 Was ist für die erste Absprache wichtig?
- 2.5 Wie schreibe ich ein Exposé? Was gehört rein?
  - 2.5.1 Inhalt
  - 2.5.2 Zeitplan
- 2.6 Finanzierung der Promotion
  - 2.6.1 Vor- und Nachteile eines Stipendiums
  - 2.6.2 Vor- und Nachteile eines Jobs (an der Uni)
  - 2.6.3 Wie viele Stunden habe ich zur Verfügung? (Struktur)

### 3. Während der Promotion

- 3.1 Betreuungsverhältnis
  - 3.1.1 Wie oft treffe ich meinen Betreuer/in?
  - 3.1.2 Wie stelle ich die richtigen Fragen?
- 3.2 Literaturrecherche
  - 3.2.1 Wo finde ich Literatur?
  - 3.2.2 Den Überblick behalten
- 3.3 Was ist ein Promotionstagebuch?
  - 3.3.1 Die 2.000-Zeichen-am-Tag-Philosophie
  - 3.3.2 Den Überblick behalten
  - 3.3.3 Zeitmanagement
- 3.4 Motivation
  - 3.4.1 „Marathon“ vs. „Sprint“
  - 3.4.2 Pause, Urlaub und Erfolgserlebnisse
  - 3.4.3 Mit Tiefpunkten richtig umgehen
- 3.5 Roter Faden und Aufbau
  - 3.5.1 Mindmaps und Rückbesinnung auf's Thema
  - 3.5.2 Mögliches Inhaltsverzeichnis
- 3.6 Networking
  - 3.6.1 In einer Graduate School (Beispiel Bonn)
  - 3.6.2 Außerhalb der Uni (Konferenzen etc.)
- 3.7 Die Abgabe
  - 3.7.1 Korrektur lesen
  - 3.7.2 Zweitbetreuer/in finden
  - 3.7.3 Die Vorgaben deiner Universität (Beispiel Bonn)

#### 4. Nach der Abgabe der Dissertationsschrift

- 4.1 Mündliche Prüfung und Druck
  - 4.1.1 Disputatio vs. Rigorosum
  - 4.1.2 Verlag finden (oder Online Publishing)
- 4.2 Vor- und Nachteile des Titels
  - 4.2.1 Berufseinstieg
  - 4.2.2 Post Doc und Habilitation
- 4.3 Persönlichkeitsentwicklung

#### 5. Schlusswort

##### **Definition**

Promotion: Die Verleihung des akademischen Grades des Doktors

Doktorarbeit/Dissertation/Dissertationsschrift: Deine angefertigte wissenschaftliche Arbeit

Stand aller Informationen: 01.09.2023

## 1. Einleitung

### 1.1 Was dieses Heft vermitteln möchte

Dieses Heft wurde von zwei Doktorandinnen der Islamwissenschaft an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität erstellt und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Vielmehr bildet es persönliche Erfahrungen ab, die nicht alle wissenschaftlich, dafür jedoch erprobt sind. Das primäre Ziel des Heftes ist es, Ängste vor einer Promotion ab- und Motivation, es selbst zu versuchen, aufzubauen.

Wenn du gerade noch hin und her überlegst, ob eine Promotion das Richtige für dich sein könnte, dann bist du hier genau richtig. Du erfährst nicht nur mehr über die formalen Voraussetzungen für so ein großes Projekt, sondern auch über die Vor- und Nachteile eines Stipendiums, deine Themenfindung, Networking und Literaturrecherche. Wenn du deiner Entscheidung, zu promovieren oder nicht, nach dieser Lektüre ein Stückchen näher gekommen bist, dann haben wir unser Ziel erreicht.

Wir geben dir persönliche Tipps mit auf den Weg, die uns an unser Ziel gebracht und sich als nützlich erwiesen haben, beschönigen aber gleichzeitig nicht die anstrengenden Seiten, die eine Promotion mit sich bringt. Niemand wird durch die Doktorarbeit oder einen Dokortitel per se zu einem "klügeren" Menschen, aber wer sich über Jahre hinweg und allen Widrigkeiten zum Trotz mit einem Projekt beschäftigt, für den werden am Ende vielleicht ganz andere Aspekte wichtig sein: Aspekte wie Persönlichkeitsentwicklung, Zeitmanagement und Durchhaltevermögen.

### 1.2 Was bringt mir eine Promotion?

Eine Doktorarbeit zu schreiben kann Höhen und Tiefen mit sich bringen. Deswegen gibt es auch keine klare Antwort auf diese Frage. Denn Promotionen sind so individuell wie ihre AutorInnen. Du kannst eine Promotion immer von zwei Seiten betrachten: Für den einen bedeutet das Promovieren pures Glück, einen anderen stresst es täglich. Der eine findet nach dem Erhalt des Dokortitels eine gut bezahlte Führungsposition, ein anderer hat sich überqualifiziert und wird für eine Stelle mit Bachelor- oder Masterabschluss eingestellt. Einer findet einen perfekten Rhythmus zwischen Arbeit und Freizeit, ein anderer verzettelt sich völlig und bricht nach drei Jahren sein Promotionsprojekt ab.

Natürlich merkt man erst im Prozess selbst, ob einem dieser Stil des Arbeitens wirklich liegt, aber wir denken, dass man sich viele Fragen schon VOR der Promotion beantworten kann und auch DANACH die Zügel **selbst in der Hand hält**. Was dir eine Promotion bringen kann? Zuerst die Möglichkeit, sich in seinem eigenen Fach weiterzubilden. Sich so intensiv mit einem Thema auseinander zu setzen wie nie zuvor. Sich an einen Zeitplan zu halten und nicht aufzugeben. Zusammenhänge zu erkennen, die man vorher so nicht gesehen hat. Experte auf einem Gebiet werden, das bis dato noch nicht (gut oder ausreichend) erforscht war. Individuelles Wachstum, das Gefühl, etwas ganz alleine auf die Beine gestellt zu haben. Die Möglichkeit, eine Stufe auf der Leiter der Universitätskarriere erklommen zu haben und vieles mehr.

### 1.3 Warum will ich promovieren? Seine ganz eigene Motivation finden

Wenn du dich entschieden hast, zu promovieren, dann liegen jetzt ein paar aufregende und fordernde Jahre vor dir. Ein "zurück" gibt es immer, die Notbremse kann jederzeit gezogen werden, aber viele DoktorandInnen empfinden eine abgebrochene Promotion als "Niederlage". Deswegen hilft es enorm, sich vor dem Entschluss, zu promovieren, ganz genau über seine individuellen Beweggründe im Klaren zu werden. Was sind deine Beweggründe?

	ja	nein
Eine Karriere in der <b>Forschung</b> (Promotion, Post Doc, Habilitation)		
Der <b>Spaß</b> an so einem großen Projekt		
Das <b>Prestige</b> , einen Titel zu haben		
Der Gedanke, danach <b>viel Geld</b> zu verdienen		

Eine <b>Führungsposition</b> einnehmen zu können		
Eine Promotion als <b>“Überbrückungsmaßnahme”</b> oder aus <b>“Langeweile”</b>		
Ein ganz <b>anderer Grund</b>		

## 2. Vor der Promotion

### Checkliste **“Materialien”**



Ich habe einen <b>(Schreib)Tisch</b> , an dem ich gut und ungestört arbeiten kann*	
Alles wichtige ist griffbereit (Stifte, Steckdosen, Kaffeemaschine...)	
Ich habe einen funktionalen <b>PC oder Laptop mit Internetanschluss</b>	
Ich habe <b>Ordner, Regale oder eine Fläche</b> , um meine Unterlagen zu ordnen	
Ich habe Zugang zu meiner <b>Universitätsbibliothek</b> (Online und Magazin)	
Ich habe ein (digitales) <b>Promotionstagebuch</b> (Kapitel 3.3)	
Mir stehen <b>etwa 1.000-1.500€ pro Monat</b> zur Verfügung**	

\* Unser Tipp: Am besten trennst du dein privates Leben von deiner Arbeit am **“Promotions-Schreibtisch”**. Das wird dir helfen, nach Feierabend richtig abschalten zu können, aber auch, dich am Schreibtisch zu konzentrieren.

\*\* Der Lebensstandard und die Kosten während einer Promotion sind natürlich sehr individuell. Jedoch zahlen Stipendienggeber etwa diese Summe, mit der sich die Lebenshaltungskosten und der Mehraufwand für die Promotion (Kopierkosten, Ausleihgebühren, Archiv-Aufenthalte, Bücher und andere Materialien) stemmen lassen sollten.

### **2.1 Formalen Voraussetzungen**

Du hast dich also entschlossen zu promovieren und stehst nun kurz davor, dein Promotionsprojekt zu starten. Doch bevor es soweit ist, solltest du dich mit den formalen Voraussetzungen für deine Promotion befassen. An dieser Stelle sei gesagt, dass sich die beiden Verfasserinnen mit den formalen Voraussetzungen für eine Zulassung eines **geisteswissenschaftlichen Studiengangs** an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms Universität Bonn auskennen. Dennoch gibt es einige Gemeinsamkeiten zur Zulassung an deutschen Universitäten, die wir dir mit an die Hand geben möchten.

#### 2.1.1 Beispiel Bonn

In der Regel setzt eine Promotion ein abgeschlossenes Hochschulstudium voraus. Zudem sollte deine Abschlussnote nicht schlechter als 2,5 sein. Solltest du deine Note gut begründen können, könnte es jedoch trotzdem mit einer Promotion klappen. Wenn du deinen Studienabschluss im Ausland erworben hast, entscheidet der Promotionsausschuss der Fakultät über deine Zulassung.

#### 2.1.2 Strukturiert oder individuell promovieren?

An den meisten Universitäten kann man entweder individuell promovieren (es gibt nur eine Betreuungsvereinbarung mit deiner Doktormutter/ deinem Doktorvater) oder strukturell (du bist Teil eines Graduiertenkollegs o. ä.). Beides hat wie immer Vor- und Nachteile. Mehr Informationen findest du z. B. unter:

<https://www.uni-bonn.de/forschung/argelander-programm/eine-promotion-planen/strukturierte-promotion/bonn-international-graduate-schools-bigs>



**Sieh' es mal so...** Rein formal belegt eine erfolgreich eingereichte Dissertationsschrift, dass du dazu in der Lage bist, selbstständig und wissenschaftlich zu arbeiten. Im Verlauf deines Studiums solltest du Grundkurse zum wissenschaftlichen Arbeiten absolviert haben und die ein oder andere Hausarbeit geschrieben haben. Nicht zuletzt deine Bachelor- und schließlich Masterarbeit sollte dich ans wissenschaftliche Arbeiten herangeführt haben. Diese Arbeiten geben dir eine gewisse Routine und zeigen dir wichtige Recherche- und Zitierweisen, die für deine Promotion erforderlich sein werden. Mache dich bevor du dich für ein Promotionsprojekt entscheidest noch einmal mit den Formalregeln des Wissenschaftlichen Arbeitens an der von dir gewählten Fakultät vertraut. In der Regel findet sich hierzu eine offizielle Vorgabe als PDF-Dokument auf der Webseite der Universität.



**Unser Tipp:** Verschiedene Fakultäten haben verschiedene Zitierweisen. Informiere dich über die gängigen Formalia an deiner Fakultät und bleibe danach bei einer. Einheitlichkeit ist hierbei das Stichwort!

---

## **2.2 Wie finde ich mein Thema?**

Du bist fest entschlossen zu promovieren, aber weißt nicht, womit oder wie du anfangen sollst? Vielleicht rufst du dir Themen aus Seminaren und Vorlesungen in Erinnerung, die du während deines Studiums belegt hast. Jetzt versuchst du dich an Themen zu erinnern, die dir liegen und zu denen du jetzt schon etwas sagen könntest. Aber findet sich hier schon ein Thema, das sich für eine Doktorarbeit eignet? Wenn du dir diese oder ähnliche Fragen stellst, dann hast du einen ganz entscheidenden Punkt **vor** deiner Doktorarbeit erreicht: Die Themenfindung.

Aber halt! Bevor du weiter überlegst, welches Thema sich denn eignet, denke bitte an eines: Du wirst dich mit gerade diesem Thema in nächster Zeit, ja sogar **in den nächsten Jahren**, intensiv beschäftigen. An dieser Stelle wollen wir dir ein paar Tipps an die Hand geben, die dir deine Themenfindung erleichtern sollen.



**Geh nach deinen Interessen!** Denn nur wenn dich ein Thema wirklich interessiert, wirst du dich auch im weiteren Verlauf deiner Promotion gerne damit auseinandersetzen. Vielleicht hast du ja schon in Seminaren oder im Rahmen der Bachelor- oder Masterarbeit ein spezielles Thema gefunden, das du gerne näher betrachten möchtest? Natürlich kannst du auch deine Masterarbeit weiter ausbauen.



**Mut zur Lücke!** Wähle dein Thema niemals nur aufgrund eines reichlichen Quellenfundus, aus dem du schöpfen könntest. Lass dich zunächst von **deinen persönlichen** Interessen leiten. Allerdings solltest du auch darauf achten, dass es grundsätzlich Quellen zu deinem Thema gibt, sonst könnte sich die Recherche als schwierig gestalten.



**Nimm die Herausforderung an!** Auch wenn der wissenschaftliche Anspruch immer so formuliert wird, muss eines klar sein: Du musst das Rad nicht neu erfinden. Es reicht vollkommen, den Scheinwerfer auf einen bestimmten Aspekt zu richten, der so in dieser Form noch nicht behandelt wurde. Diese kleine Nische wird zu deinem Expertenfeld, in dem du dich wie kein anderer auskennst.



**Grenze dein Thema ein!** Wenn du bereits eine Idee zu einem Thema hast, dann kommt es jetzt darauf an, dieses einzugrenzen. Ein zu breit gefächertes Thema führt unweigerlich zum Scheitern deiner Doktorarbeit. Formulierungen wie "am Beispiel von..." oder "unter besonderer Berücksichtigung von..." können hilfreich sein. Untersuche kein halbes Jahrhundert, sondern vielleicht nur ein Jahrzehnt.



**Frühzeitige Literatursuche!** Je früher du mit der Literatursuche beginnst, desto besser. Für deine Doktorarbeit musst du für dein Thema den aktuellen Stand der Wissenschaft auswerten. Da ist eine frühzeitige Literaturrecherche unerlässlich. So hast du es im weiteren Verlauf deines Promotionsprojekts einfacher.



**Wurde mein Thema schon behandelt?** Es ist der größte Albtraum von Promovierenden: Das Thema, dass du so lange schon behandeln wolltest, wurde bereits veröffentlicht. Um dem vorzubeugen solltest du dir unbedingt Datenbanken von bereits abgeschlossenen Dissertationen anschauen.



**Halte dich auf dem Laufenden!** Du bist im Begriff die Wissenschaft um deine Arbeit zu bereichern. Informiere dich also von nun an über aktuelle Entwicklungen in der Forschungslandschaft. Lies wissenschaftliche Zeitschriften und insbesondere Forschungsberichte. Rede schon jetzt mit FreundInnen und ProfessorInnen über dein geplantes Thema und tausche dich aus.

### Checkliste "Thema"



Mein Thema wurde so noch <b>nie wissenschaftlich behandelt</b>	
Mein Thema <b>interessiert mich</b> oder reizt mich stark	
Ich habe mein Thema <b>stark eingegrenzt</b> (ein Aspekt, ein Jahrzehnt, eine Person...)	
Mein/e BetreuerIn hat mir <b>grünes Licht für das Thema</b> gegeben (Kapitel 2.3)	

### 2.3 Wie finde ich meine Betreuung?

Du hast dein Thema für die Doktorarbeit gefunden und möchtest mit der eigentlichen Doktorarbeit beginnen? Dann ist es jetzt an der Zeit, sich um die Betreuung deiner Arbeit zu kümmern. Doch wie finde ich eigentlich meine Doktormutter oder meinen Doktorvater?

#### Gemeinsamen Forschungsinteressen

Zunächst einmal solltest du dir überlegen, welche potenziellen Betreuenden in **deinem Fachbereich** tätig sind oder sich mit einem **ähnlichen Thema bzw. Themenschwerpunkt** wie deinem auseinandergesetzt haben oder dazu selbst forschen.

An dieser Stelle möchten wir dir ein Beispiel geben: Angenommen, du möchtest dich in deiner Doktorarbeit mit aktuellen gesellschaftlichen Umbrüchen in Ägypten befassen. So solltest du nach ProfessorInnen suchen, die sich mit der ägyptischen Gesellschaft oder der ägyptischen Moderne auseinandersetzen. ProfessorInnen hingegen, die sich mit dem historischen Ägypten, sagen wir in den Anfängen der Islamisierung auseinandersetzen, kämen für dich nicht in Frage.

Das Betreuungsverhältnis ist wichtig für dich, deswegen ist es auf jeden Fall gut, sich mit den Themenschwerpunkten und der inhaltlichen Ausrichtung der Betreuenden zu beschäftigen.



**Unser Tipp:** Vereinbare per E-Mail einen Besprechungstermin mit deiner Wunsch-Betreuung und sprich ganz offen über deine Ideen zum Thema, deine Erwartungen, aber auch deine Ängste. So wird dir von Anfang an mitgeteilt, ob und wie ein Betreuungsverhältnis möglich ist und welche Akzente du in deiner Arbeit setzen solltest.

#### An der Schnittstelle zweier Fakultäten

Manchmal kann es sich mitunter als schwierig entpuppen, zu deinem Thema eine Betreuung zu finden. Gerade dann, wenn du ein Thema bearbeiten möchtest, dass an der Schnittstelle zweier Fächer liegt. Dann solltest du dich nach ExpertInnen an verschiedenen Fakultäten umsehen, die eventuell für eine Betreuung in Frage kämen. Hier könnte es eventuell passieren, dass du dein Thema entsprechend der jeweiligen Fachrichtung ausrichten musst. In so einem Fall ist es ganz besonders wichtig, den Schwerpunkt deines Themas genau festzulegen.

Natürlich können deine beiden Betreuenden auch thematisch unterschiedliche Ausrichtungen haben: Wenn du z. B. über eine bestimmte Frauenbewegung in Ägypten schreiben möchtest, könnte eine Betreuung Nordafrika-SpezialistIn sein und die andere ExpertIn für moderne

Frauenrechtsbewegungen im Islam. Oftmals schlagen die Betreuenden auch **von sich aus ein Thema vor**.

#### **2.4 Was ist für die erste Absprache wichtig?**

Jetzt, wo du einen Termin mit deiner Betreuung vereinbart hast, ist es wichtig, dein Promotionsprojekt so strukturiert es geht vorzustellen. Es ist wichtig, von deinem Vorhaben und von dir zu überzeugen. In einer kurzen und bündigen Powerpoint- oder Keynote-Präsentation kannst du deiner Betreuung nicht nur einen Überblick über dein Thema geben, sondern auch dir selbst bei der Visualisierung deines Themas helfen. So kannst du dich von Notiz zu Notiz hangeln, ohne dabei den roten Faden zu verlieren. Außerdem solltest du deiner Betreuung ein etwa **5-seitiges Expose** (Kapitel 2.5) vorlegen, in dem du deinen detaillierten Zeitplan vorstellst, Literaturangaben verwendest und einen ersten Einblick in dein Thema gewährst.

Mache dir vor eurem ersten Termin **detaillierte Notizen**. Auch hier folgende Fragen im Hinterkopf halten, denn deine Betreuung könnte dich danach fragen:

Warum strebe ich ein Promotionsstudium an?	
Was ist der <b>innovative Aspekt</b> meiner Arbeit?	
<b>Wie finanziere</b> ich mich während des Promotionsstudiums?	
Schaffe ich es, mich über lange Zeit hinweg mit meinem Thema auseinanderzusetzen <b>ohne das Interesse zu verlieren?</b>	
Was verspreche ich mir <b>von der Betreuung</b> durch Professor/in XY?	


#### **2.5 Wie schreibe ich ein Exposé?**

Inzwischen hast du dein Thema gefunden, dich auf erste Aspekte festgelegt und hast begonnen, deine Literaturrecherche auszubauen (siehe dazu Kapitel 3.2). Als nächstes solltest du ein sogenanntes "Exposé" entwerfen. Das Exposé ist sozusagen der Personalausweis deiner Doktorarbeit und gleichzeitig eine Art Bewerbung bei deiner Betreuung (oder auf ein Stipendium). Wenn das Exposé überzeugend aufgebaut ist und schlüssig argumentiert, warum das Thema deine Aufmerksamkeit verdient, hast du einen ersten Schritt in die richtige Richtung gemacht. Exposés können ganz unterschiedlich aufgebaut sein und es gibt nicht die "perfekte" Ausarbeitung. Wichtig ist vor allem, dass du deine Arbeitsweise und Motivation überzeugend darlegen kannst und außerdem den Eindruck erweckst, dass du einen **überzeugenden Zeitplan** hast.

##### **2.5.1 Inhalt**

Der Inhalt eines Exposés kann von Universität zu Universität unterschiedlich ausfallen. Auf jeden Fall solltest du ein vorläufiges Inhaltsverzeichnis anfertigen und deinen Hauptkapiteln eine Struktur geben. Aus der Gliederung sollte ersichtlich werden, worauf dein Fokus liegt und wo du dein Thema abgrenzt. Außerdem solltest du deine wichtigsten Quellen aufführen (Primärquellen, neueste Erkenntnisse aus der Forschung, fremdsprachliche Quellen, falls du eine Übersetzung anfertigen musst, etc.). Auch das Ziel deiner Arbeit solltest du aktiv in das Zentrum des Exposés rücken. Orientiere dich am besten an einer Länge von **fünf bis zehn Seiten**.

##### **2.5.2 Zeitplan**

 **Unser Tipp:** Füge deinem Exposé einen Zeitplan hinzu. Dieser strukturiert dein Vorhaben und zeigt deiner Betreuung, dass du dich mit dem wichtigen Aspekt des Zeitmanagements auseinander gesetzt hast. Dein Zeitplan könnte bspw. in drei Jahre gegliedert sein:

ZEIT	TEIL 1: Januar bis Juni	TEIL 2: Juli bis Dezember
Jahr 1	Literaturrecherchen und Vorarbeiten	Schreibphase beginnt
Jahr 2	Intensive Schreibphase (+ Recherche)	Intensive Schreibphase (+ Recherche)
Jahr 3*	Schreibphase endet	Korrektur lesen und Abgabe

\* Drei Jahre zeichnen ein realistisches Vorhaben aus. Die meisten Stipendienggeber finanzieren dich erst einmal zwei Jahre, verlängern aber teilweise auf ein drittes Jahr. Wenn du ein Stipendium hast, kannst du auch in zwei Jahren promovieren, der Durchschnitt braucht aber - aus unterschiedlichen Gründen - wesentlich länger.

## **2.6 Finanzierung der Promotion**

Um die Jahre deiner Doktorarbeit finanzieren, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, die individuell auf die eigene Lebenssituation und -umstände angepasst werden sollten. Die "richtige" Finanzierung gibt es nicht und auch eine Kombination aus verschiedenen Geldquellen kann durchaus eine Option sein.

### **2.6.1 Vor- und Nachteile eines Stipendiums**

Um für die finanzielle Förderung durch ein Stipendium angenommen zu werden, muss man oft einiges an Papierkram auf sich nehmen. Auch hier wird ein professionelles Exposé eingefordert, mehrere Gutachten und Empfehlungsschreiben sowie persönliche Gespräche und Aufgaben an den Bewerbungsbeteiligten. Bei den meisten Stipendien bekommt man etwa 1.300 bis 1.400€ monatlich, die Zahl kann aber stark variieren.

Unter diesen Links kannst du dich für ein Stipendium bewerben:

#### **Politisch und konfessionell unabhängig:**

- Studienstiftung des Deutschen Volkes:  
<https://www.studienstiftung.de/infos-fuer-promovierende/promotionsfoerderung-der-studienstiftung/>

#### **Parteinahne Stiftungen:**

- Friedrich-Ebert-Stiftung (SPD):  
<https://www.fes.de/studienfoerderung/promotionsfoerderung-fuer-deutsche-und-bildungsinlaender-der-innen>
- Konrad-Adenauer-Stiftung (CDU):  
<https://www.kas.de/de/web/begabtenfoerderung-und-kultur/promotion>
- Hanns-Seidel-Stiftung (CSU):  
<https://www.hss.de/stipendium/foerderung/finanzielle-foerderung/>
- Heinrich-Böll-Stiftung (Bündnis 90/Die Grünen):  
<https://www.boell.de/de/stiftung/promotionsfoerderung>
- Friedrich-Naumann-Stiftung (FDP):  
<https://www.freiheit.org/stipendien-fuer-promovierende-0>
- Rosa-Luxemburg-Stiftung (Die Linke):  
<https://www.rosalux.de/stiftung/studienwerk/promotionsstipendium>

#### **Konfessionelle Stiftungen:**

- Cusanuswerk. Bischöfliche Studienförderung (katholische Kirche):  
<https://www.cusanuswerk.de/bewerbung/promovierende/promotion.html>
- Evangelischen Studienwerk (evangelische Kirche):  
<https://www.evstudienwerk.de/bewerbung/promotion/unser-stipendium.html>
- Ernst-Ludwig-Ehrlich-Studienwerk (jüdisch):  
<https://eles-studienwerk.de/foerderung/promovierendenfoerderung/>
- Avicenna-Studienwerk (muslimisch):  
<https://www.avicenna-studienwerk.de/stipendium/#finanzielle-foerderung>



#### Gewerkschaften:

- Hans-Böckler-Stiftung (Deutscher Gewerkschaftsbund):  
<https://www.boeckler.de/de/stipendium-fur-promovierende-2670.htm>

#### Historische Geisteswissenschaften:

- Gerda Henkel Stiftung:  
<https://www.gerda-henkel-stiftung.de/promotionsfoerderung>

#### Wirtschaftsorientiert:

- Stiftung der Deutschen Wirtschaft:  
[https://www.sdw.org/fileadmin/website/Downloads/SKM/Informationen\\_Bewerbung\\_Promotions\\_stipendium\\_2020.pdf](https://www.sdw.org/fileadmin/website/Downloads/SKM/Informationen_Bewerbung_Promotions_stipendium_2020.pdf)

#### Graduiertenkollegs und Forschungsprojekte:

- Deutsche Forschungsgemeinschaft:  
[https://www.dfg.de/foerderung/wissenschaftliche\\_karriere/waehrend\\_der\\_promotion/index.html](https://www.dfg.de/foerderung/wissenschaftliche_karriere/waehrend_der_promotion/index.html)

#### Vorteile gegenüber einer Stelle an der Universität:

- du kannst 100% deiner Zeit für die Dissertationsschrift aufwenden
- dein Lebensunterhalt (Miete, Lebensmittel etc.) werden vom Stipendium gedeckt
- du musst dich nicht um das Networking mit anderen Doktorand/innen bemühen

#### 2.6.2 Vor- und Nachteile einer Stelle (an der Universität)

Je nach Fachbereich gibt es verschiedene Stellen an der Universität, die du als Doktorand/in besetzen kannst. In den Naturwissenschaften werden Promotionen oft im Rahmen einer befristeten Stelle an der Universität vergeben, in den Geisteswissenschaften kann man z. B. Wissenschaftlicher Mitarbeiter werden. Aber auch eine Stelle als Wissenschaftliche Hilfskraft (mit Masterabschluss) ist möglich, bei der du ungefähr 1.000€ verdienst (19 oder 20h/Woche).

#### Vorteile gegenüber des Stipendiums:

- man hat durch eine halbe Stelle einen geregelten Tages- und Wochenablauf
- man muss keine Pflichtveranstaltungen besuchen und bist etwas unabhängiger
- du beschäftigst dich, wenn die Stelle in einem anderen Bereich ist, nicht nur mit einem Thema


#### Nachteile gegenüber des Stipendiums:

- das Prestige ist eventuell nicht so hoch wie bei einem Stipendiengeber
- man muss sich selbst um Networking mit anderen Doktorand/innen bemühen
- du musst jede Woche 20 Stunden deiner Zeit für die Stelle verwenden

#### 2.6.3 Wie viele Stunden habe ich zur Verfügung? (Struktur)

Ein ganz wichtiger Aspekt bei der Jobsuche zu deiner Dissertation ist eine realistische Zeiteinschätzung deinerseits. Das richtige Zeitmanagement ist das allerwichtigste für dich und dein Projekt (mehr dazu in Kapitel 3.3.3). **Nur wer seine Zeit richtig eingeteilt hat, wird auch am Ende gut ans Ziel kommen.**

Deshalb überlege dir schon bevor du dich auf eine Stelle bewirbst, ob du dich mit diesem oder jenem Job nicht zeitlich übernimmst. 15 bis 20 Stunden pro Woche zu arbeiten sind ein guter Schnitt, bei dem noch genügend Zeit für deine Dissertationsschrift übrig bleibt. Aber natürlich gibt es keine Faustregel für eine bestimmte Stundenzahl pro Woche. Wichtig ist, dass deine Promotion im Vordergrund steht. Überlege dir genau, wie viel Zeit du wöchentlich zur Recherche und zum Schreiben aufwenden musst und wie viel Zeit du für einen Nebenjob zur Verfügung hast.

 **Zwischenfazit:** Vor dem Beginn deiner Promotion sollte geregelt werden, welche Motivation dich antreibt, wie die Finanzierung deiner Arbeit aussieht und wie du dir deinen konkreten Zeitplan vorstellst. Am besten hast du eine feste Deadline und eine Betreuung, die dich mit allen Kräften bei deinem Projekt unterstützen wird.

Außerdem solltest du dir ein **passendes** Umfeld schaffen, in dem du gut und konzentriert arbeiten kannst. Aber auch dein privates Umfeld wird wichtig sein: Am besten stellen sich deine

Freunde und Familie schon zu Beginn darauf ein, dass du in den nächsten Jahren einen sehr speziellen Fokus in deinem Leben hast und eventuell weniger Zeit haben wirst. Dennoch bleiben sie eine wichtige und nicht zu unterschätzende Stütze während Zeiten, in denen dir die Motivation fehlt. Das Stichwort heißt hier **Balance**.

### **3. Während der Promotion**


#### **3.1 Betreuungsverhältnis**

Bezüglich des Betreuungsverhältnisses bleibt noch zu sagen, dass man sich mit seiner Betreuung am besten so gut verstehen sollte, dass eine mehrjährige Zusammenarbeit realistisch erscheint. Idealerweise gibt sie dir auch neben fachlichen Tipps auch Hinweise zu einer erfolgreichen Arbeitsweise, passenden Netzwerken oder motiviert dich gegen Ende der Schreib- und Korrekturphase zur Abgabe. Mehr zum Betreuungsverhältnis findest du in Kapitel 2.3.

##### 3.1.1 Wie oft treffe ich meinen Betreuer/in?

Am besten triffst du deine Betreuung in einem regelmäßigen, aber großzügigen Abstand. Im ersten Jahr könnte das z. B. viermal sein, im zweiten und dritten Jahr nur noch zweimal. Natürlich kannst du Fragen auch telefonisch oder per Videokonferenz klären.

##### 3.1.2 Wie stelle ich die richtigen Fragen?

 **Unser Tipp:** Mach Dir vor jedem Gespräch strukturierte Notizen, die herausstellen, was du wirklich wissen möchtest. Versuch Fragen zu stellen, die dir wirklich nur deine Doktormutter oder dein Doktorvater beantworten kann, damit euer Gespräch Effizienz verspricht. Trau dich aber ruhig, Fragen zu stellen, die im ersten Moment vielleicht für dich "belanglos" klingen.

#### **3.2 Literaturrecherche**

Die richtige Literatur zu verwenden ist ein weiterer, wichtiger Schlüssel für den Erfolg deines Promotionsvorhabens. Die Veröffentlichungen, die du zitierst und verwendest, sollten ausschließlich wissenschaftlicher Natur sein. Sie sollten außerdem nicht älter als 30 Jahre sein (es sei denn, deine Primärquellen stammen aus der Zeit vor 1990). Du solltest auch bedenken, dass AutorInnen und WissenschaftlerInnen aus deinem Fach oft bessere Anlaufstellen sein können, als Fachfremde.

##### 3.2.1 Wo finde ich Literatur? (am Beispiel Islamwissenschaft)

Jede Universität hat eigene Kataloge und Systeme, in denen man seine fachspezifische Literatur finden kann. Trotzdem gibt es übergeordnete Anlaufstellen für eine ergiebige Recherche:

##### Bücher:

- Universitäts- und Landesbibliothek Bonn: <http://www.ulb.uni-bonn.de>
- Karlsruher Virtueller Katalog (KVK):  
[https://kvk.bibliothek.kit.edu/?kataloge=BVB&kataloge=NRW&kataloge=HEBIS&kataloge=HEBIS\\_RETRO&kataloge=KOBV\\_SOLR&kataloge=DDB&kataloge=STABI\\_BERLIN&digitalOnly=0&embedFulltitle=0&newTab=0](https://kvk.bibliothek.kit.edu/?kataloge=BVB&kataloge=NRW&kataloge=HEBIS&kataloge=HEBIS_RETRO&kataloge=KOBV_SOLR&kataloge=DDB&kataloge=STABI_BERLIN&digitalOnly=0&embedFulltitle=0&newTab=0)
- Regensburger Verbundklassifikation (RVK):  
<https://rvk.uni-regensburg.de/regensburger-verbundklassifikation-online>
- WorldCat: <https://www.worldcat.org>

##### Zeitschriften:

- ZDB: <https://www.zeitschriftendatenbank.de/startseite/>
- JSTOR: <http://www.jstor.org>

##### Online-Ressourcen:

- DigiBib:  
[https://rzblx10.uni-regensburg.de/dbinfo/dbliste.php?bib\\_id=ulbb&colors=15&ocolors=40&lett=a&lc=E&fc=E#E](https://rzblx10.uni-regensburg.de/dbinfo/dbliste.php?bib_id=ulbb&colors=15&ocolors=40&lett=a&lc=E&fc=E#E)
- ResearchGate:  
<https://www.researchgate.net>
- Academia.edu:

<https://www.academia.edu>

#### Fachspezifisch (Islam):

- Menalib: <http://www.menalib.de>
- Islamkundliche Untersuchungen: <http://menadoc.bibliothek.uni-halle.de/iud/nav/index/all>
- Encyclopaedia of Islam, Second Edition:  
<https://referenceworks.brillonline.com/browse/encyclopaedia-of-islam-2>
- Encyclopaedia of Islam, THREE:  
<https://referenceworks.brillonline.com/browse/encyclopaedia-of-islam-3>
- Index Islamicus: <https://bibliographies.brillonline.com/browse/index-islamicus>

#### 3.2.2 Den Überblick behalten

Wie behält man am besten den Überblick über Dutzende von Büchern, Zeitschriften, Ausdrucken und Internetlinks? Man schafft sich ein System, das für einen selbst schlüssig und übersichtlich ist.

★ **Unser Tipp:** Wenn Du z. B. ein Buch in der Fernleihe bestellt hast, weil du in einer Fußnote gelesen hast, dass der Autor deine Primärquelle aufgreift, dann mach dir in dein Literaturverzeichnis, dein **Promotionstagebuch** oder deinen Fließtext einen Vermerk. Wenn das Buch zwei Wochen später ankommt und der Titel des Buches dir nicht bekannt vorkommt, kann es passieren, dass einem nicht mehr einfällt, was man in diesem Buch nachschauen wollte. Vermeide doppeltes Bestellen und mühseliges Recherchieren, indem du ein einheitliches System hast. Am besten schreibst du darin auch auf, welche Bücher du noch brauchst und welche du schon ausgeliehen, markiert, gelesen und eingearbeitet hast.

#### 3.3 Was ist ein Promotionstagebuch?

Ein "Promotionstagebuch" ist unserer Meinung nach die beste Möglichkeit, sich nicht zu verzetteln, aber auch nicht den Überblick über das Recherchierte und Geschriebene zu verlieren. In seinem Tagebuch kann man jeden Tag festhalten:

- mit welchem Thema man sich beschäftigt hat
- welche Geistesblitze man hatte und welche Zusammenhänge man erkannt hat
- welche Bücher man in der Bibliothek bestellt hat
- welche Bücher man in der Bibliothek ausgeliehen oder zurückgegeben hat
- welche Recherchearbeiten am nächsten Tag anstehen
- wie viele Zeichen man zu Papier bringen konnte
- wie viele Arbeitsstunden man investiert hat
- wie das Gesamtbudget der Wörter/Zeichen deiner Arbeit wächst

★ **Unser Tipp:** Kauf dir einen ansprechenden Kalender, ein Buch mit leeren Seiten oder nutze das Handy/den Computer für deine Einträge. Das Medium sollte dir gut gefallen und dich motivieren, darin zu arbeiten. Du wirst es von nun an akribisch mit Daten füllen, jeden Tag.

#### 3.3.1 Die 2.000-Zeichen-am-Tag-Philosophie

Sobald du von deiner Recherche- und Lese- in die Schreibphase kommst, ist es eine Überlegung wert, sich ein tägliches Zeichen-Budget zu überlegen. Eine feste Konstante im Schreibprozess kann helfen, seinen eigenen Rhythmus zu finden und das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Denn man verfällt nur allzu leicht in eine "morgen kann ich auch noch weiter schreiben"-Haltung.

Natürlich sind Pausen wichtig und auch sehr gut (siehe dazu Kapitel 3.4), jedoch hilft das Zeichen-Budget enorm, konstant zu arbeiten. Außerdem helfen 2.000 Zeichen am Tag, dir kontinuierlich ein Erfolgserlebnis zu verschaffen. So bleibst du am Ball und siehst schon in kürzester Zeit, wie sich die Seiten füllen. Und wenn du in einen Schreibfluss kommst, ist diese Zahl auf einmal gar nicht mehr so groß:

★ **Unser Tipp:** Warum empfehlen wir 2.000 Zeichen (ohne Leerzeichen)? Das entspricht ziemlich genau einer Seite (inklusive Fußnoten), sodass man jeden Tag einen ordentlichen, sichtbaren Erfolg verzeichnen kann, ohne dass man sich zu viel zumuten muss. Sollte man einen schlechten oder

unkreativen Tag haben, kann man immer noch am Dankeswort oder der Einleitung herum basteln. Und schreibt man einen Tag 1.000 Zeichen, am nächsten aber 3.000, so bleibt man seinem Rhythmus trotzdem treu.



**Sieh' es mal so:** Schreibt man ein Jahr lang fünf Mal die Woche 2.000 Zeichen - also eine Seite - (das geht z.B., wenn man ein Stipendium hat), hat man **am Ende des Jahres** schon 260 Seiten Text vor sich liegen und konnte sich trotzdem jedes Wochenende (Samstag und Sonntag) eine Promotions-freie Zeit einrichten. Wenn man eine halbe Stelle hat und nur 2 ½ Tage der Woche an der Promotion sitzen kann, so sind es nach **zwei Jahren** schon 260 Seiten Text.

Dazu kommt der Anhang mit Literaturverzeichnis und schon kann man eine 300-seitige Doktorarbeit abgeben! Deswegen ist es durchaus realistisch, dass man - inklusive des Recherchejahres - nach zwei bis drei Jahren seine fertige Doktorarbeit abgeben kann.

### 3.3.2 Den Überblick behalten

Eine der härtesten Nüsse beim Promovieren ist wohl, den Überblick nicht zu verlieren. Wer bspw. am Ende des ersten Jahres 5.000 Seiten kopiert und ausgedruckt, unzählige Bücher ausgeliehen oder gekauft und zahlreiche Internetseiten abgespeichert hat, der kann schnell in die Bredouille kommen, im Chaos zu versinken. Deswegen helfen neben dem **Promotionstagebuch** auch Listen mit bestellter, gelesener oder (noch) nicht auffindbarer Literatur.



**Unser Tipp:** Um den Überblick zu behalten empfehlen wir schon während du dir Notizen machst, deine Quellen hinzuzufügen. So kannst du jederzeit nachvollziehen, woher welcher Abschnitt deiner Arbeit stammt. Auch gibt es dir ein sicheres Gefühl und verhindert versehentliche Plagiate.



**Ordnung schaffen:** Schaffe Platz und räume deinen Schreibtisch auf. Ein aufgeräumter Schreibtisch kann wahre Wunder wirken. So schaffst du dir nicht nur eine freie Arbeitsfläche, sondern auch viel Freiraum und Platz für Gedanken, Ideen und Notizen.



**Mindmaps und Stapel:** Manchmal hilft es auch deine Ideen in form eines Mindmaps auf zu visualisieren. Egal ob digital, als großes Plakat an der Wand, Schreibtisch oder auf dem Boden: Die Hauptsache ist, dass du deine Ideen bildlich verknüpft vor dir hast. Hilfreich sind auch verschiedene Stapel Notizen für unterschiedliche Themenschwerpunkte zu schaffen.

### 3.3.3 Zeitmanagement

Der Erfolg deiner Promotion hängt auch von deinem Planungstalent ab. Nur wer seine Zeit richtig eingeteilt hat, wird am Ende erfolgreich promovieren. Denn: Ein gutes Zeitmanagement schafft nicht nur Verpflichtung, sondern auch Freiraum. Es ist ein Trugschluss anzunehmen, dass du besonders erfolgreich arbeitest, wenn du dich acht Stunden am Stück an den Schreibtisch setzt. Nehme dir stattdessen bewusst ein ganz bestimmtes Thema deiner Arbeit für eine Woche vor und plane genauso **bewusste Pausen** ein.

#### **Zeitmanagement-Tools**

Verschiedene Zeitmanagement-Tools helfen dir dabei, deinen persönlichen Weg zur optimalen Zeitplanung zu finden. So hilft dir die die **Eisenhower-Matrix**, dabei Prioritäten zu setzen. Bei dieser Methode unterteilst du zwischen dringenden, wichtigen und weniger dringenden Aufgaben. So kannst du selbst herausfinden, welche Aufgaben zuerst, je nach Dringlichkeit, zu erledigen sind. Das **80/20** - oder auch **Pareto Prinzip** geht davon aus, dass du 80% deiner Aufgaben in einem Fünftel deiner Zeit erledigen kannst. Hierbei solltest du unbedingt vorab eine Prioritätenliste erstellen, um deine Ergebnisse auch zügig erzielen zu können. Bei der **Pomodoro-Technik** blockst du dir immer ein bestimmtes Zeitfenster zum Arbeiten. Angenommen, du recherchierst für 2 Stunden an einem Thema und möchtest nach dieser Recherche deine 2.000 Zeichen zu Papier bringen, dann mache nach den ersten 60 Minuten eine halbe Stunde Pause.

Probiere unbedingt verschiedene Methoden aus oder kombiniere unterschiedliche Methoden, bis es für dich passt. Wichtig ist, dass du dein Tagesziel erreichst und zwar am besten jeden Tag.

★ **Unser Tipp:** Plane nicht nach abzuleistenden Stunden, sondern nach Themen. So nimmst du dir pro Tag ein ganz bestimmtes Ziel vor, dass es zu erreichen gilt. Ein Beispiel: Heute lese ich Kapitel 2 und 3 und schreibe zu Thema XY meine 2.000 Zeichen. So bleibst du kontinuierlich bei der Sache und schaffst dir jeden Tag Erfolgserlebnisse.

★ **Eine digitale Checkliste,** die du dir zwei Wochen im Voraus erstellst hilft dir dabei, deine Ziele zu definieren und dich durch kleine Zwischenschritte zum Erfolg zu führen.

★ **Digitale Tools** wie Project Libre, aTimeLogger oder Trello helfen dir dabei, deine Ziele anschaulich darzustellen und nach und nach abzarbeiten.

### Eule oder Lerche?

Sicher hast du schon einmal von der Unterscheidung zwischen diesen beiden Arbeitstypen gehört. Aus Erfahrung können wir dir sagen, dass es umso wichtiger zur Promotion wird zu wissen, ob man nun morgens- oder abends/nachts am produktivsten ist. Egal zu welchem Typus du nun gehörst, passe unbedingt dein "Tages- oder Nachthoch" an deine Arbeitsweise an.

Die Zeitplanung ist selbstverständlich individuell und hängt ganz von deinem Alltag, deinen Verpflichtungen und vor allem von deinen Vorlieben ab. Doch Das Wichtigste ist, dass du dir die Motivation für deine Promotion erhältst. Denn eine anfängliche Euphorie über einen guten Fortschritt kann schnell verfliegen, wenn es an einer Stelle einmal hapert und sich ein gewisser Abschnitt als besonders zäh und langweilig herausstellt. Manchmal liegt die Ursache an mangelnder Motivation auch im Privatleben begründet. Um einer Demotivation entgegenzuwirken empfehlen wir dir Folgendes:

### Checkliste "Motivation und Zeitmanagement":




Ich kenne meine <b>persönliche Motivation</b> (Sport, Freunde treffen, Fernsehen...)	
Ich schaffe es, mich auch in <b>stressigen Situationen</b> für mein Thema zu begeistern	
Ich setze mir <b>kurz- mittel- sowie langfristige Ziele</b>	
Ich <b>setze mir bewusste Pausen</b> und überarbeite mich nicht	
Ich schreibe mir auf, wie viel ich <b>am Tag geschafft habe</b>	
Ich probiere verschiedene <b>Zeitmanagement-Methoden</b> für mich aus	
Ich kenne meine <b>produktiven Zeiten</b> und arbeite dann an meiner Promotion	


### 3.4. Motivation

Das A und O für eine gelungene Doktorarbeit ist die eigene Motivation. Aber wie schaffst du es, dich über mehrere Jahre hinweg für ein Thema zu begeistern und bei der Sache zu bleiben? Dazu möchten wir dir in diesem Abschnitt ein paar Tipps mit auf den Weg geben:

★ **Unser Tipp:** Finde heraus, was dich motiviert und antreibt weiterzumachen. Dazu solltest du dir **langfristige und kurzfristige Ziele** und tägliche "**Motivationsbooster**" überlegen. Ein Beispiel:

🎯 **Langfristiges Ziel:** Ich möchte nach meiner Promotion an einer Universität als Post Doc anfangen und meine Karriere weiter verfolgen.

 **Kurzfristiges Ziel:** Ich möchte bis Datum XY Kapitel 3 meines Hauptteils geschrieben haben.

 **Mein Motivationsbooster:** Sobald ich mein tägliches Dissertationspensum erreicht habe, treibe ich Sport, schaue etwas fern, zeichne, musiziere, treffe Familie/Freunde, etc.

#### 3.4.1 "Marathon" vs. "Sprint"

Die Dissertation gleicht einem Marathon, ein langer Atem wird dir helfen, ans Ziel zu gelangen. Da niemand über Nacht promovieren kann und man eine so umfangreiche Arbeit auch nicht in 6 Monaten schreibt, bleibt dir nur der Langstreckenlauf. Im Vergleich zum Sprint hast du hier den Vorteil, dass du ohne schlechtes Gewissen ganze Wochenenden und sogar Sommerurlaube mit schönen Aktivitäten verbringen kannst, wenn du dich dafür montags wieder an deine Arbeit setzt. Denn das Durchhaltevermögen ist sehr wichtig, während kurze Motivationsphasen (auf die eine lange Phase der Niedergeschlagenheit und des Rumsitzens folgt), dir **eher schaden werden**.

#### 3.4.2 Pause, Urlaub und Erfolgserlebnisse

Eine Doktorarbeit ist ein mehrjähriges Projekt, das dir ein hohes Maß an Fleiß und Disziplin abverlangt. Deshalb ist es ungemein wichtig, dass du dich selbst motiviert um am Ball zu bleiben und weiterhin Freude an deiner Forschungsarbeit zu haben.

✓ **Setze dir bewusste Pausenzeiten!** (wie bereits in unserer Checkliste "Motivation und Zeitmanagement" erwähnt), die zu deiner persönlichen Arbeitsweise passen. Plane dir nach jedem Arbeitsschritt (etwa nach 60-minütigem Arbeiten) kürzere Pausen ein (15 Minuten) und mittags mindestens eine lange Pause (eine Stunde).

✓ **Plane für dich Urlaub ein!** und mache einen schönen Wochenendausflug, reise innerhalb Deutschlands oder in ein anderes Land. Egal wofür du dich entscheidest die Hauptsache ist, dass du dir eine Auszeit gönnst. So belohnst du dich für bereits getane Arbeit. Außerdem kann ein Tapetenwechsel wahre Wunder in Sachen Motivation bewirken. Nach einer Woche wird dir dein Schreibtisch zwar wie ein Fremder vorkommen, jedoch findet man nach nicht zu langer Abwesenheit auch schnell wieder rein.

✓ **Setze dir Erfolgserlebnisse!** Das kann eine Seite Text pro Tag, die Übersetzung eines Kapitels oder das Lesen und bearbeiten eines für deine Doktorarbeit relevanten Buchs sein. Was es auch ist, es sollte als Ziel formuliert werden und dir ein Erfolgserlebnis verschaffen. So bleibst du motiviert bei der Sache setzt dich mit stolz an deine Arbeit.

#### 3.4.3 Mit Tiefpunkten richtig umgehen

Du arbeitest kontinuierlich und mit Begeisterung an deiner Doktorarbeit und hast das Gefühl deinen Rhythmus gefunden zu haben und plötzlich kommt der Moment, an dem dir alles zu viel, zu komplex oder zu schwierig vorkommt? Dann bist du an einem Tiefpunkt angelangt, den wahrscheinlich jeder Promovierende miterlebt. Wir möchten dir an dieser Stelle ein „Notfallset“ mit auf den Weg geben, das dir dabei hilft, Tiefpunkte zu erkennen und zu bewältigen.



Ich lege die Arbeit zur Seite und mache etwas ganz anderes (Spazieren, Reisen, Sport etc...) um den <b>Kopf frei</b> zu bekommen	
Ich räume mir selbst Zeit für eine <b>Pause</b> ein und akzeptiere, dass es nicht immer wie am Schnürchen läuft	
Ich halte mir vor Augen, was ich schon geschafft habe (hierbei hilft vor allem die <b>2.000 -Zeichen-Philosophie</b> )	
Ich scheue mich nicht, über meinen Tiefpunkt mit meinem/r Betreuer/in <b>zu sprechen</b>	



**Sieh' es mal so:** Eine Doktorarbeit schreibt sich nicht an einem Tag, sondern nimmt in der Regel mehrere Jahre in Anspruch. Da ist es völlig legitim auch einmal für ein paar Tage oder eine Woche etwas anderes zu machen. Nimm dir die Zeit, die du persönlich brauchst um einen Tiefpunkt zu überwinden und setze dich dann mit neuer Energie wieder an dein Forschungsprojekt.

### **3.5. Roter Faden und Aufbau**

Es ist an diesem Punkt der Arbeit sehr wichtig, weiterhin strukturiert zu arbeiten. Denn wenn du den roten Faden, den Fokus verlierst, wirst du dich schnell fragen, was du eigentlich mit deiner Arbeit ausdrücken möchtest, was deine Recherche eigentlich von anderen hervorhebt und ob das alles einen Sinn hat. Wenn du dich aber an einem unsichtbaren roten Faden orientierst, wirst du Erfolg haben. Mindmaps können dir z. B. eine Hilfe sein.

#### **3.5.1 Mindmaps und Rückbesinnung auf's Thema**

Der Sinn einer Mindmap ist es, sich viele Details strukturiert zu organisieren und zu visualisieren. So könntest du z.B. deine Hauptkapitel anordnen und mit Unterkapiteln versehen. Was möchtest du mit deiner Arbeit erreichen? Welche Forschungsfragen möchtest du bearbeiten? Stell dir diese Fragen bevor du die einzelnen Kapitel strukturiert und behalte dein Ziel vor Augen. Sonst wirst du dich irgendwann in deinem Thema verlieren und zu weit ausholen. Es ist wichtig zu erkennen, dass man nicht jedem Teilaspekt gleichsam gewissenhaft nachgehen kann.

#### **3.5.2 Mögliches Inhaltsverzeichnis**

Je nach Fachbereich und Fakultät wird deine Arbeit formal und inhaltlich anders aussehen als in anderen Fachbereichen. Deswegen findest du hier nur einen beispielhaften Aufbau einer Arbeit.

Titelblatt  
Danksagung  
Inhaltsverzeichnis

### **I. Vorbemerkungen**

#### **1. Einleitung**

1.1 Thema  
1.2 Fragestellung  
1.3 Aufbau und Methodik  
1.4 Forschungsstand

#### **2. ...**

2.1 ...  
2.2 ...

### **II. Hauptteil**

#### **1. ...**

1.1 ...  
1.2 ...

#### **2. ...**

2.1 ...  
2.2 ...

### **III. Schluss**

### **IV. Literatur**

Abbildungen  
Eidesstattliche Erklärung

### **3.6 Networking**

Kontakte können nicht nur inspirierend für dein Promotionsprojekt sein, sondern auch interessante neue Möglichkeiten für Veröffentlichungen, gemeinsame Projekte oder sogar deine Berufliche Laufbahn eröffnen. Ein gutes Networking beflügelt dich, gibt dir und deiner Arbeit Selbstvertrauen. Und so geht's!

**Kontakte zu Themenverwandten:** Suche nach WissenschaftlerInnen, die mit deinem Themenbereich vertraut sind: Hierzu kannst du deine Betreuung um Hilfe bitten.

**Auf eigene Faust:** hab keine Scheu und schreibe WissenschaftlerInnen die eine interessante Arbeit zu deinem Themenbereich geschrieben haben an. Viele helfen gerne weiter und freuen sich, dass du Interesse an ihrer Arbeit zeigst.

**Social Networking:** LinkedIn, Xing, Facebook und co. helfen dir, dich schnell professionell wie persönlich mit einer Person zu vernetzen. So fällt die Kommunikation oft leichter über die Sozialen Medien als über eine Mailadresse "ohne Persönlichkeit".

#### **3.6.1 In einer Graduate School (Beispiel Bonn)**

Eine Graduate School hilft dir dabei über den Tellerrand hinaus zu schauen und soziale wie wissenschaftliche Kompetenzen zu schulen. So lernst du nicht nur aus erster Hand von WissenschaftlerInnen etwas über den Einstieg in eine akademische Laufbahn, verbesserst in der Regel deine sprachlichen Kompetenzen und lernst durch verschiedene Fach Interne und -externe Workshops dazu. Hier möchten wir dir einige Vorteile der Vernetzung in einer Graduate School mit auf den Weg geben:

✓ **Du knüpfst Kontakte mit anderen DoktorandInnen** In der Regel sind die Workshops und Seminare in einer Graduate School sehr interaktiv. Neben Inhalt geht es hierbei auch um das gegenseitige Kennenlernen und Networken. Vielleicht triffst du ja jemanden, der auch in deinem Fachbereich promoviert und oder ein ähnliches Themenfeld bearbeitet? So können interessante Kontakte für künftige Projekte aber auch gute Freundschaften entstehen.

✓ **Du knüpfst Kontakte mit Post Docs, ProfessorInnen** Ein spannendes Seminar wird auch von einer interessanten Person gehalten. Vielleicht gibt es ein Thema, dass du noch einmal genauer besprechen möchtest oder du gehst davon aus, dass dir ProfessorIn XY bei deinem Netzwerkaufbau helfen könnte? Dann trau dich und schreibe im Nachgang eine Mail!

★ **Unser Tipp:** Als DoktorandIn unterstützt dich eine International Graduate School bei der Finanzierung von Konferenzreisen ins Ausland. Voraussetzung ist eine Zusage der Konferenzveranstalter und deine Beteiligung an der Konferenz mit einem eigenen Beitrag (Poster, Präsentation etc.).

Beantragst du etwa eine Konferenzreise über das **Bonner Graduiertenzentrum (BGZ)**, so wird dir folgendes erstattet:

- Reisekostenpauschale nach DAAD-Sätzen
- Aufenthaltspauschale nach DAAD-Sätzen für max. 5 Tage Konferenzdauer

#### **3.6.2 Außerhalb der Uni (Konferenzen etc.)**

Neben einer Graduate School bietet ein außeruniversitärer Rahmen viel Raum zum Networken. Informationen zu Konferenzen, Seminaren und Workshops außerhalb der Universität erhältst du direkt über deinen Uni-Mailverteiler, über Flyer und Aushänge am "Schwarzen Brett" oder über Veranstaltungsvorschläge auf Plattformen wie Xing, LinkedIn, sowie Facebook. Weitere Vorschläge zu Veranstaltungen bieten dir:



Veranstaltungen der **Bundeszentrale für politische Bildung**:

<https://www.bpb.de/veranstaltungen/>

Hier findest du **Veranstaltungen von Institutionen** zu historischen, gesellschaftlichen, lokalen und internationalen Themen aus Politik und Gesellschaft. Auch **Bildungsreisen** (z.B. nach Israel) werden unter bildungspolitischen Aspekten angeboten.

Konferenzen organisiert von **Elsevier**:

<https://www.elsevier.com/de-de/events/conferences>

Hier findest du Konferenzen zu verschiedenen Forschungsfeldern und kannst dich direkt mit WissenschaftlerInnen aus der ganzen Welt austauschen.

★ **Unser Tipp:** Konferenzen und andere Veranstaltungen sind nicht nur eine tolle Möglichkeit sich fachlich weiterzubilden, sondern auch um neue Kontakte zu Akteuren aus Wissenschaft und Gesellschaft zu knüpfen. Nutze Kaffeepausen aktiv und knüpfe neue Kontakte. So baust du dir langfristig ein breites Netzwerk auf.

### **3.7 Die Abgabe**

Die Abgabe rückt näher und dir wächst alles über den Kopf. Dir fallen noch unendlich viele Baustellen an deiner Arbeit auf und jedes Mal, wenn du die Arbeit liest, gefällt sie dir weniger gut. Das ist ganz normal und kann sehr frustrierend sein. Deswegen ist es wichtig, dass du vor allem in der Abschlussphase der Arbeit weiterhin strukturiert und diszipliniert arbeitest. Die Abgabe, die Arbeit wirklich ausdrücken und in der Universität einzureichen, wird vermutlich **das schwierigste** innerhalb dieses ganzen Prozesses sein.

#### **3.7.1 Korrektur lesen**

★ **Unsere drei Tipps für die finale Version:** 1) Lass eine fachfremde Person deine Dissertationsschrift Korrektur lesen, sie wird dir wichtige Hinweise zur Verständlichkeit liefern können, 2) lies lange Abschnitte am Stück und die ganze Arbeit am besten in 2-3 Tagen durch, damit du "drin" bleibst und 3) sei nicht zu perfektionistisch und gib die Arbeit einfach ab, wenn deine Deadline gekommen ist. Kleine Fehler wirst du immer finden und bis zur Druckversion hast du noch eine Menge Zeit, diese endgültig zu beheben.

#### **3.7.2 Zweitbetreuer/in finden**

Hast du während deines Studiums gute Kontakte innerhalb deines Fachbereichs knüpfen können? Kennst du neben deiner Doktormutter oder deinem Doktorvater noch anderen ProfessorInnen aus deinem Fach? Wer kennt sich inhaltlich mit deinem Thema aus? Schreibe dieser Person zeitnah zu deiner Deadline eine freundliche E-Mail oder sprich sie persönlich an, ob eine Betreuung deiner Arbeit inhaltlich und zeitlich in Frage käme. Du kannst auch von deiner Doktormutter oder deinem Doktorvater einen Tipp bekommen, wer geeignet sein könnte.

#### **3.7.3 Die Vorgaben deiner Universität (Beispiel Bonn)**

Wenn du deine Dissertationsschrift fertig geschrieben hast, kannst du dich der Abgabe widmen. Im Regelfall werden **drei Pflichtexemplare** gefordert, die du zusammen mit anderen Dokumenten im Promotionsbüro deiner Fakultät einreichen musst. Beachte unbedingt die individuellen Regelungen deiner Fakultät/Universität/Promotionsordnung!

Nach der Abgabe wird geprüft, ob du zur Promotionsprüfung zugelassen wirst. Danach lesen deine Gutachter (zwei ProfessorInnen) deine Arbeit und bewerten sie. Zwei weitere Mitglieder deiner Prüfungskommission werden außerdem bei deiner mündlichen Prüfung dabei sein. Alle vier Prüfer musst du in Eigenverantwortung finden, am besten kommen sie aus deinem oder einem verwandten Fachbereich. Nach der Bewertung muss die Arbeit noch offiziell in der Universität ausliegen, wo sie

theoretisch jeder einsehen kann. Erst danach wird zwischen dem/der Vorsitzenden der Prüfungskommission und dir ein passender Termin für die mündliche Prüfung ausgewählt. So kann zwischen der Abgabe der Dissertationsschrift und der mündlichen Prüfung – an diesem Tag wird dir deine Note und das vorläufige Zeugnis ausgehändigt – können durchaus sechs bis 12 Monate liegen.

In vielen Fachbereichen der Universität kannst du für deine mündliche Prüfung **zwischen einer Disputation und einem Rigorosum** wählen. Informiere dich in deiner Prüfungsordnung darüber. An der Universität Bonn (Philosophische Fakultät) sind dies folgende Dokumente:

**Checkliste “Abgabe Promotion” (Beispiel Bonn)\***



Drei ausgedruckte Exemplare der Arbeit	
Thesen mit Erläuterungen (nur bei der Disputation)	
Bescheinigung über die <b>abgeschlossene Qualifikationsphase</b>	
<b>Lebenslauf</b> mit Angabe des Bildungsweges	
Nachweis des <b>Hochschulabschlusses</b>	
Polizeiliches <b>Führungszeugnis</b>	
<b>Lichtbild</b>	
<b>Beglaubigte Ablichtung</b> eines amtlichen Personalausweises bzw. Reisepasses	
<b>CD</b> (PDF-Format)	

\*Quelle siehe:

<https://www.mnf.uni-bonn.de/promotion/downloads/antrag-auf-zulassung-zum-promotionsverfahren-vordruck-pdf>



**Zwischenfazit:** Wichtige Aspekte **während der Promotion** sind Selbstdisziplin, Motivation, Organisation, Belohnungen, roter Faden, Zeitmanagement und das Promotionstagebuch.

**4. Nach der Abgabe der Dissertationsschrift**

**4.1 Mündliche Prüfung und Druck**

Wenn der Tag der mündlichen Prüfung kurz bevorsteht, wird sich der Druck auf dich sicherlich noch einmal stark erhöhen. Immerhin macht die mündliche Prüfung ein Drittel der Note aus. Die beiden Noten (schriftlich und mündlich) werden für die Notenfindung addiert ( $\frac{2}{3}$  plus  $\frac{1}{3}$ ) und durch drei geteilt.

**★ Unser Tipp:** Spiele ein Probe-Rigorosum oder ein Probe-Disputationstraining mit Freunden/innen oder Kommilitonen/innen durch. Es wird dir helfen, deine Stärken und Schwächen zu erkennen und zu benennen.

**4.1.1 Disputatio vs. Rigorosum**

In der Disputation verteidigst du verschiedene, von dir aufgestellte wissenschaftliche Thesen, die an deine Arbeit sowie fachinternen, aber arbeitsfernen Themen anknüpfen. Im Rigorosum verteidigst du deine Arbeit als solche, darüber hinaus kann Fachwissen aus deinem Promotionsfach vorausgesetzt werden.


**Die Notenskala**

summa cum laude	0,0/0,3/0,7
-----------------	-------------

<b>magna cum laude</b>	1,0/1,3/1,7
<b>cum laude</b>	2,0/2,3/2,7
<b>rite</b>	3,0/3,3/3,7
<b>insuffizienter (durchgefallen)</b>	4,0

#### 4.1.2 Einen Verlag finden (oder Online-Publikation)

Nach der Verleihung deiner vorläufigen Urkunde am Tag der mündlichen Prüfung findet noch eine feierliche Verleihung deiner Doktorurkunde statt. Dafür musst du deine Arbeit aber bereits an deiner Universität "eingereicht" haben. Das geschieht entweder in Form eines gedruckten Buches oder als Online-Publikation. Nach deiner mündlichen Prüfung kannst du dich also schon einmal nach einem passenden Verlag umschaun. Denn obwohl eine Online-Publikation schneller umzusetzen ist, bringt der Druck der Dissertationsschrift als Buch auch einige Vorteile mit sich.

 **Unser Tipp:** Bezüglich eines Verlags kannst du z. B. deine/n Doktormutter/-vater fragen, ob es sie/er einen passenden Fachverlag kennt oder dich sogar für einen vorschlagen möchte.

#### 4.2 Vor- und Nachteile des Titels

Wenn du glaubst, ein Dokortitel habe nur Vorteile, dann müssen wir dich (zumindest im Bereich der Geisteswissenschaften) leider "enttäuschen". Im TVöD (öffentlicher Dienst) z. B. steigt man als Berufseinsteiger mit Masterabschluss oder Promotion jeweils mit E13, eventuell E14 ein. Für einige Jobs wirst du unterqualifiziert sein (an der Universität bspw.), für andere überqualifiziert (für Stellen mit Masterabschluss bspw.). Aus diesem Grund ist es unserer Meinung nach so wichtig, die richtige Motivation für die Erlangung der Promotion mitzubringen.

##### 4.2.1 Berufseinstieg

Du hast wahrscheinlich die letzten 10 Jahre an der Universität verbracht und steigst jetzt ins Berufsleben ein. Als Dr. phil. kannst du dich sehr breit bewerben und in vielen verschiedenen Positionen arbeiten. Als Berufseinsteiger bist du wahrscheinlich erst einmal der "Fachidiot" deiner neuen Arbeitsstelle. Aber keine Sorge, während deines Studiums und vor allem während der Abfassung deiner Dissertationsschrift hast du sehr viele Fähigkeiten erworben. Du kannst dich wissenschaftlich mit einem Thema auseinandersetzen, diszipliniert und langatmig arbeiten, kannst dir deine Finanzen und deine Zeit einteilen und den roten Faden beibehalten. Das sind Stärken, die du jetzt erworben hast. Und deine Fähigkeiten werden dich zu einem unverzichtbaren Teammitglied machen.


##### 4.2.2 Post Doc und Habilitation

Oder reizt dich eine wissenschaftliche Karriere vielleicht doch mehr? Dann kannst du dich jetzt international als Post Doc bewerben und profilieren. Auch eine Habilitation (die Habilitationsschrift wäre ein "zweites Buch") könnte eine Möglichkeit für dich sein. Um die sogenannte **Venia Legendi** (deine durch die Habilitation erworbene Berechtigung, an wissenschaftlichen Hochschulen zu lehren) zu erlangen, brauchst du außer der Schrift auch noch Unterrichtserfahrung und eine Liste an Veröffentlichungen.

#### 4.3 Persönlichkeitsentwicklung

Im Laufe deines Promotionsprojekts wirst du nicht nur einen Fortschritt im Wissenschaftlichen Arbeiten feststellen, sondern auch eine Weiterentwicklung deiner Persönlichkeit. Während deiner Forschung wirst du immer wieder neuen Herausforderungen begegnen, die dich wissenschaftlich wie persönlich wachsen lassen. Wichtig ist es, sich von auftretenden Problemen nicht unterkriegen zu lassen und weiter zu machen. So wächst du über dich selbst hinaus und entwickelst deine Persönlichkeit! Folgende Herausforderungen können folgenden positiven Lerneffekt für die Entwicklung mitsichziehen:

Die Herausforderung	Der Lerneffekt
<b>Du verlierst den roten Faden aus den Augen</b>	<b>Struktur:</b> Erstelle dir eine Übersicht (z.B. in form eines Mindmaps) und schau dir deine Notizen und Texte ganz in Ruhe noch einmal an
<b>Keine Anerkennung:</b> Du schreibst jahrelang im "stillen Kämmerlein" an deiner Arbeit und fühlst dich alleingelassen?	<b>Kommunikation und Austausch:</b> Spreche mit deinem/r Betreuer/in, Freunden und Familie über deine Arbeit
<b>Überforderung:</b> Du hast dir zu viele Ziele gesetzt und kommst mit der Recherche und dem Schreiben nicht hinterher?	<b>Achtsamkeit und Selbstfürsorge</b>
<b>Zukunftsängste:</b> Bekomme ich im Anschluss eine Post-Doc Stelle? Werde ich Professor/in?	<b>Zuversicht und Selbstvertrauen</b>

 **Sieh' es mal so:** Eine Doktorarbeit schreibt sich nicht an einem Tag und ist als langjähriges Projekt zu betrachten. An Höhen und auch Tiefen wachst du. Und so wirst du im Laufe deiner Promotion eine Persönlichkeitsentwicklung durchlaufen: Du wirst strukturierter, selbstbewusster aber auch achtsamer.

### 5. Schlusswort

Wir hoffen, dir mit diesem Ratgeber geholfen zu haben und wünschen dir viel Erfolg für dein Promotionsprojekt und deinen weiteren Werdegang. Wenn du uns fragen würdest, würden wir dir - unter den richtigen Voraussetzungen - auf jeden Fall zu einer Promotion raten. Es ist ein toller Gefühl, seine Arbeit eingereicht zu haben und auf die Erfahrungen aus den letzten zwei bis drei Jahren zurückzublicken. Also nur Mut, du kannst es auch schaffen!

### Checkliste "Fähigkeiten"



Ich habe in den <b>Checklisten</b> (Kapitel 1) alles ankreuzen können	
Ich habe <b>meine persönliche Motivation</b> gefunden	
Ich bin mir sicher, dass ich <b>mehrere Jahre</b> lang an diesem Projekt arbeiten kann	
Ich <b>erfülle alle formalen Voraussetzungen</b> , um anfangen zu können (Kapitel 2.1)	
Ich habe die <b>Finanzierung</b> des Projekts gut durchdacht und einen Puffer eingeplant	
Ich kann <b>strukturiert</b> und <b>zielführend</b> arbeiten	
Ich habe mir eine <b>klare Deadline</b> gesetzt (z. B. für in drei Jahren)	

Points scored

