

Diss-Frust ?!

Was tun, wenn es schwierig wird ...

Promovieren ist mit Höhen und Tiefen verbunden, die die meisten Promovierenden in der einen oder anderen Form durchlaufen. Jede Phase im Promotionsprozess bringt spezifische Herausforderungen mit sich, die dich fachlich wie persönlich immer wieder an Grenzen bringen können.

Orientierungsphase: Komplexität des Forschungsgebiets, ‚große‘ Ideen, Euphorie, Erwartungsmanagement in der Betreuung, Eingrenzung des Promotionsthemas, Überwältigung durch die Größe der Aufgabe.

Forschungsphase: Produktive Phase, Selbstorganisation und Projektmanagement, Ertrinken in Daten und Material, Desillusionierung, Mid-Thesis Blues, Prokrastination und Selbstsabotage.

Abschlussphase: Intensives Schreiben, Publikationsdruck, kritisches Feedback und multiple Unsicherheiten, Selbstzweifel und Ängste, Anpassung von Prioritäten und Erwartungen, Karriereorientierung und Entscheidungsvorbereitung.

Sich diese Dynamiken bewusst zu machen, kann hilfreich sein, um auftretende Schwierigkeiten einzuordnen und aktiv gegenzusteuern.

Das GraduateCenter^{LMU} unterstützt dich dabei! Im Faltblatt findest du Tipps und Anlaufstellen, die dir helfen können, an den Herausforderungen einer Promotion zu wachsen und die für dich richtigen Weichen zu stellen.

Sprich mit deinen Betreuer*innen

Bleib in Kontakt, sei proaktiv und kläre Erwartungen!

Es liegt in deiner Verantwortung, die Beziehung zu deinen Betreuenden zu pflegen und zu gestalten – auch wenn es nicht immer leicht ist, den ersten Schritt zu machen und offen darüber zu sprechen, wie es dir gerade geht und wo du dir (mehr) Unterstützung wünschst. Versuche Wege zu finden, auch die Dinge anzusprechen, die über die Forschung im engeren Sinne hinausgehen und die dich beschäftigen oder belasten.

Trau dich, deine Erwartungen, deine Unsicherheiten und Schwierigkeiten frühzeitig anzusprechen – und gemeinsam mit deinen Betreuer:innen nach Lösungswegen zu suchen.

Bleib realistisch

Sei ehrlich zu dir und lerne Grenzen zu setzen!

Gib dein Bestes, professionalisiere deine Methoden und Instrumente und denke über deine Prioritäten nach. Akzeptiere aber auch deine Grenzen und übe dich darin, für sie einzustehen.

Dein Ziel ist es nicht, die Welt zu verändern, sondern deine Doktorarbeit abzuschließen!

Vermeide Selbstsabotage

Deine Promotion ist nur so stressig, wie du sie dir machst!

Bewahre oder entwickle gesunde Routinen, Sorge für ausreichend Schlaf und achte auch einmal darauf, wie du mit dir selbst sprichst: Sei nett zu dir, verurteile dich nicht: Vor allem aber: Hör auf, dich permanent mit anderen zu vergleichen! Frage dich lieber: Was brauche ich, damit es mir gut geht?

Versuche von Anfang an, eigene Strategien zur Selbstfürsorge zu entwickeln. Dies wird dir helfen, kritische Phasen besser zu bewältigen. Es gibt eine Vielzahl von Unterstützungsangeboten und Online-Ressourcen, die dich dabei unterstützen können!

Bleib guter Dinge

... und wenn du weißt, was dir guttut, mach mehr davon!

Lerne neue Leute kennen, erweitere deine Netzwerke und probier dich aus. Gerade wenn es schwierig wird, erinnere dich immer wieder daran: du bist so viel mehr als deine Diss!

Du sitzt am Drücker

Es ist dein Projekt, übernimm Verantwortung dafür!

Entwickle eine professionelle Einstellung, nutze alle Ressourcen, die dir zur Verfügung stehen, und setze Prioritäten. Und vor allem: Warte nicht, dass dir jemand sagt, was und wie du es tun sollst. Vertraue dir und nimm es selbst in die Hand!

Eigenverantwortung ist eine Schlüsselkompetenz auf deinem weiteren Karriereweg – nicht nur im universitären Umfeld!

Hol dir Feedback

Verstecke dich nicht!

Geh raus und sprich über deine Forschung, vernetze dich und bring dich ein. Hör und schau dich nach passenden Netzwerken und Initiativen um und nutze die Chancen, die dir dein akademisches Umfeld bietet. Sehr wahrscheinlich gibt es dort Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und sich für deine Forschung interessieren. Trau dich auf sie zuzugehen!

Vielleicht hast du auch schon einmal über ein Mentoring nachgedacht? Info und Anlaufstellen dazu findest du umseitig.

Trau dich aus der Komfortzone

Riskiere es, dich herauszufordern!

Eine Promotion ist eine Reise ins Ungewisse. Arbeite in überschaubaren Etappen auf dein Ziel hin und überprüfe immer wieder deine Planung und deine Arbeitsweise. Wenn es nicht so läuft, wie du es dir wünschst, trau dich, etwas zu verändern und etwas Anderes oder Neues auszuprobieren.

Erweitere dein Kompetenzprofil!

Such dir Unterstützung

Du bist nicht auf einer einsamen Insel gestrandet!

Niemand muss alles alleine machen. Schließ dich mit Gleichgesinnten zusammen, tausch dich aus und bau dir dein eigenes Support-Team auf.

Manchmal können auch Gespräche mit Fachleuten helfen, die eigenen Ressourcen zu mobilisieren und geeignete Lösungen und Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Zögere nicht, dich nach örtlichen Beratungsstellen zu erkundigen und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Bedenke dabei immer: Du bist weder die Erste, noch der Einzige auf der Suche nach Unterstützung und Rat! Auch Postdocs haben eine Promotion hinter sich gebracht und vielleicht ein paar nützliche Tipps für dich ...

Und falls doch ... ?

Trotz aller Anstrengungen, es gut hinzukriegen, kann es immer wieder Situationen geben, die dir das Gefühl geben, alleine nicht weiterzukommen. Das ist keinesfalls ungewöhnlich und kein Grund, an dir selbst zu (ver-)zweifeln!

Wenn dich die Arbeit an der Dissertation stark belastet, sich Fragen und Unsicherheiten aufgebaut haben, die dich blockieren, ist es absolut keine Schande, dir Hilfe zu holen.

Auf der Rückseite findest du Anlaufstellen und Services an der LMU und darüber hinaus, an die du dich in schwierigen Situationen wenden kannst und die dich dabei unterstützen, eine gute Lösung zu finden.

Besser heute als morgen!

Graduate
Center^{LMU}

Deine Anlaufstelle zum Thema Promovieren an der LMU
www.graduatecenter.lmu.de



Scanne mich für eine online Version!
03/2025

Motivation & Stressmanagement

Die Arbeit an der Diss macht dir zu schaffen?

Du kommst nicht voran, bist unzufrieden mit deinem Zeitmanagement? Es fällt dir schwer, dich aufzuraffen und zu motivieren? Du quälst dich mit Schreibblockaden oder dem Gedanken, die Diss abzubrechen?

Kurse zu Arbeitstechniken, Zeit- und Selbstmanagement findest du über das [Workshop-Programm](#) des GraduateCenter^{LMU} sowie [LMU Academic Careers](#). Auch Promotionsprogramme in deinem Umfeld haben möglicherweise passende Angebote – einfach mal nachfragen!

Darüber hinaus bietet das [GraduateCenter^{LMU}](#) individuelle Beratung und Coaching zu Themen wie Selbstmanagement, Umgang mit Stress und herausfordernden Situationen während der Promotion.

Vielleicht ist es auch der Moment, Gleichgesinnte zu suchen und dich zu vernetzen. Hör dich um, welche wissenschaftlichen Netzwerke und Fachgesellschaften interessant für dich sein könnten. Peers kannst du auch beim [LMU-Schreibzentrum](#), den Münchner Hochschulgemeinden [ESG](#) und [KHG](#) oder durch ein Ehrenamt finden.

... für einen ersten Impuls hör doch mal rein in [Diss & Co](#), die Podcast-Reihe des GraduateCenter^{LMU}, oder den [docPhil-Podcast](#).

Betreuung

Du bist unzufrieden mit deiner Betreuungssituation?

Deine Betreuerin will ständig wissen, was du erreicht hast, und macht permanent Druck? Du kommst kaum voran und scheust dich, deinen Betreuer anzusprechen? Du fühlst dich alleingelassen und wünschst dir mehr Feedback?

Das [GraduateCenter^{LMU}](#) bietet Veranstaltungen zu guter Betreuung und Erwartungsmanagement an und unterstützt dich bei Bedarf auch individuell, ein gutes Betreuungsverhältnis aufzubauen und Herausforderungen in der Betreuung konstruktiv anzugehen. Für eine erste Orientierung zum Thema hält es einen [Code of Practice](#) mit Empfehlungen zur Gestaltung der Promotionsphase sowie ein entsprechendes Muster für eine [Betreuungsvereinbarung](#) bereit.

Als Mitglied in einem strukturierten Promotionsprogramm kannst du dich mit Fragen zur Ausgestaltung deiner Betreuungssituation immer auch an die Programmkoordination wenden.

... hast du schon einmal darüber nachgedacht, dich aktiv um eine Co-Betreuung zu bemühen oder dir eine*n Mentor:in zu suchen? Vielleicht kannst du das bei nächster Gelegenheit zur Sprache bringen. Informiere dich vorher auf jeden Fall über die Spielregeln deiner Promotionsordnung. Lies dazu gerne auch die Hinweise in der Kachel ‚Zukunftsplanung‘.

Konflikte & Diskriminierung

Du erlebst Ungleichbehandlung und Ausgrenzung?

Du oder jemand in deinem Umfeld wird aufgrund von sexueller Orientierung, Geschlecht, körperlichen Beeinträchtigungen, ethnischer Herkunft oder anderen Merkmalen diskriminiert? Interkulturelle Unterschiede erschweren die Zusammenarbeit im Team? Du hast Fragen zum Thema Macht und Machtmissbrauch in der Wissenschaft?

Je nach Anliegen findest du Unterstützung bei den [LMU-Beauftragten](#) für Antidiskriminierung, Antisemitismus, Konfliktbewältigung, der Schwerbehindertenvertretung und/oder Beauftragten für Studierende mit Beeinträchtigungen sowie der Frauenbeauftragten der LMU bzw. deiner Fakultät. Eine Übersicht aller Anlaufstellen bietet [WeCare@lmu](#). Internationale Promovierende können sich für Unterstützung vor und während ihres Aufenthalts in München auch an [LMU Gateway](#) wenden.

Beratung und Unterstützung bei digitaler Gewalt, Angriffen und unsachlichen Konflikten in der Wissenschaftskommunikation bietet das Netzwerk [Scicomm-Support](#).

... unsicher wohin du dich wenden sollst? Das [GraduateCenter^{LMU}](#) unterstützt dich dabei, die passende Anlaufstelle zu finden. Ein Beratungstelefon sowie weitergehende Recherchemöglichkeiten bietet auch die [Antidiskriminierungsstelle des Bundes](#).

Mental Health

Du fühlst dich überlastet? Dir oder jemandem in deinem Umfeld geht es über längere Zeit nicht gut?

Die Dissertation belastet dich zunehmend und nimmt immer mehr Raum in deinem Leben ein? Dir wird alles zu viel und du findest alleine keinen Weg, etwas an der Situation zu ändern? Du bist dir nicht sicher, wer dir überhaupt aus deinem tiefen Motivationsloch heraushelfen kann? Du machst dir Sorgen um eine Person, die dir am Herzen liegt?

Warte nicht, wende dich umgehend an eine Beratungseinrichtung! Über Beratungs- und Unterstützungsangebote in schwierigen Lebenslagen und Krisensituationen informiert [WeCare@lmu](#).

Im Zweifel wende dich direkt an die [Psychosoziale Beratung für Beschäftigte der LMU](#) oder das [Beratungsnetzwerk des Studierendenwerks](#).

Niedrigschwellige Anlaufstellen findest du auch bei den Münchner Hochschulgemeinden [ESG](#) und [KHG](#) oder über die [Nightline](#), das Zuhörtelefon von und für Studierende.

... gut zu wissen: Konkrete Tipps und praktische Tools findest du im [Mental Health Ratgeber](#) von ZEIT Campus und der Beisheim Stiftung oder bei Einrichtungen wie der [Stiftung Deutsche Depressionshilfe](#).

Zukunftsplanung

Du fragst dich, wie es weitergeht?

Deine Finanzierung läuft aus? Du hast Zweifel, ob eine akademische Karriere das Richtige für dich ist? Du brauchst eine Perspektive für die Zeit nach der Promotion?

Promovierende ohne Finanzierung in der Abschlussphase können sich um ein [LMU-Abschlussstipendium](#) bewerben. Eventuell kann auch dein Promotionsprogramm eine Abschlussförderung ermöglichen – frage bei der Koordination nach! Internationale Kandidat:innen können sich ggf. auch beim [International Office](#) oder dem [Ökumenischen Notfallfonds](#) um eine Beihilfe bewerben.

Individuelle Beratung zur Karriereorientierung bieten das [GraduateCenter^{LMU}](#) und der [LMU Career Service](#). Vielleicht ist ja auch beim [LMU Innovation und Entrepreneurship Center](#) etwas für dich dabei? Noch mehr Angebote findest du unter [LMU Academic Careers](#).

... hast du schon einmal darüber nachgedacht, ob dich ein Mentoring weiterbringen könnte? Informationen dazu findest du bspw. über das [LMU Mentoring](#) Programm an deiner Fakultät, das [LMU Career Mentoring](#) oder [Move!](#), das Mentoring-Programm der Frauenakademie München. Auch einige Fachgesellschaften haben Mentoring-Programme für Nachwuchswissenschaftler:innen aufgebaut. Hör dich einfach mal um!

Wissenschaftliche Integrität

Du hast Fragen zu guter wissenschaftlicher Praxis und wissenschaftlichem Fehlverhalten?

Du möchtest dich über das Thema Forschungsethik informieren? Hast Sorge, dass Datensätze nicht sauber dokumentiert und ausgewertet werden? In deinem Umfeld gibt es Spannungen beim Thema Autorschaft?

Grundlegende Informationen zur guten wissenschaftlichen Praxis findest du in der [Ordnung der LMU zur Sicherung guter wissenschaftlicher Praxis](#), im [Online-Portal zum DFG-Kodex](#) sowie in den [Selbstlern-Kursen](#) des GraduateCenter^{LMU}.

Bei Fragen zum Thema Open Science wende dich an das [LMU Open Science Center](#) oder die [Universitätsbibliothek](#) der LMU.

Je nach Sachverhalt können weitere Kontaktstellen in Frage kommen wie die [LMU-Beauftragten](#) für die Selbstkontrolle in der Wissenschaft oder das [Ombudsgremium für die wissenschaftliche Integrität in Deutschland](#) als von der DFG eingesetztes unabhängiges Gremium für Beratung und Vermittlung.

... informiere dich zunächst über mögliche Anlaufstellen an deiner Fakultät, wie z.B. Ombuds- bzw. Vertrauenspersonen, Dekan*in oder Promotionsausschuss. Im Zweifel unterstützt dich das [GraduateCenter^{LMU}](#), die richtige Anlaufstelle und mögliche nächste Schritte zu identifizieren.