



Glück Ahoi – Gestärkt und gesund durch die Promotion

Lernfeld

Berlin University Alliance | Modul IV: Mental Health / Resilienz

Ausgangspunkt

Haben Sie das Gefühl ständige angespannt zu sein, Probleme manchmal nicht bewältigen zu können und keinen Spaß mehr an der täglichen Arbeit zu erleben? Eine Promotion bedeutet mehr als nur das Schreiben der Dissertation. Der Leistungsdruck und der Grad der Eigenverantwortung ist hoch. Wissen Sie manchmal nicht wie Sie mit Anspannung und Druck umgehen sollen, ohne überfordert zu sein? Was können Sie tun, um die Promotionsphase gesund, ja sogar freudig zu erleben?

Dieses Modul hat ein kleines, aber feines Repertoire an kreativen Methoden aus der Positiven Psychologie und Glücksforschung, MBSR (Mindful Based Stress Reduction) und Resilienzcoaching. Es ermöglicht Ihnen einen besseren Umgang mit promotionsbedingtem Stress, stärkt Ihre psychische Widerstandsfähigkeit und unterstützt Sie dabei, mit den verschiedenen Herausforderungen in der Promotionsphase angemessen umzugehen und Ihre psychische Gesundheit zu erhalten.

Ziel

Dieser Online-Workshop unterstützt Doktorand*innen dabei ihre Resilienz und damit den eigenen inneren Halt zu stärken. Gemeinsam arbeiten Sie an ihrem persönlichen produktiven Mindset, indem Sie ihre Ressourcen stärken und hilfreiche Perspektiven entwickeln. Das eigene Entwicklungspotential wird gestärkt, um die Herausforderung gelassener zu meistern und eigene Ziele zu erreichen.

Den Kern des Moduls bildet eine zweitägige Online-Klausur, in der Sie lernen, wie sie Symptome einschätzen und der Krisenentwicklung wirksam vorbeugen können. Durch ein speziell entwickeltes 3-wöchiges Online-Format mit Vertiefungsaufgaben im Anschluss an die Klausur, soll garantiert werden, dass Ihre Einsichten aus der Online-Klausur im Promotionsalltag auch umgesetzt werden. Ein Follow-Up-Workshop im Anschluss der 3-wöchigen Vertiefungsphase dient der abschließenden Reflexion.

Inhalt

- eigene Energiequellen und -ressourcen erkennen und ausbauen
- Struktur und Rituale schaffen sowie gute Gewohnheiten aufbauen
- Mindset-Arbeit: stressverstärkende Gedankenmuster erkennen und verändern
- Techniken, um in einer akuten Stresssituation gelassener reagieren zu können
- Entgrenzung begegnen
- Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in schwierigen Zeiten, Umgang mit Selbstzweifeln
- ins Handeln kommen und Prokrastination erfolgreich begegnen
- Soziale Unterstützung: Verbundenheit und Vernetzung nutzen
- Umgang mit unlösbaren Problemen



Methoden

Wir möchten Ihnen in kurzen Impulsvorträgen, mit kreativen und abwechslungsreichen Methoden einen Blick auf die eigenen Ressourcen, Stärken und Potentiale vermitteln. Im gemeinsamen Erfahrungsaustausch treten sicherlich noch weitere hilfreiche Hinweise für den Umgang mit Herausforderungen im universitären Alltag zutage. Durch die Vertiefungsphase dieses Trainings haben Sie die Möglichkeit, eigenständig weitere Herangehensweisen in der Langzeitvertiefung zu erproben. Max. Teilnehmer*innen: 16

Ziel dieses Moduls, das sich an alle Promovierenden der Verbundpartner jedweden akademischen Alters richtet, ist die Prävention.

Entspannungsübungen und Meditationen, ein wöchentliches halbstündiges Treffen (in der Vertiefungsphase), begleitende Peergruppen, Vertiefungsaufgaben und ein geschlossener Online-Raum für die Teilnehmenden zum (betreuten und) gemeinsamen Austausch ergänzen das Angebot.

Teilnahmevoraussetzungen

Nach der zweitägigen Online-Klausur ist die aktive Bearbeitung der Aufgaben wichtig, um das Erlernete durch Reflexion und Übungen zu vertiefen. Der erforderliche wöchentliche Zeitaufwand beträgt etwa 1 Stunde. Erfahrungsgemäß bringen die Aufgaben Entspannung und Freude und Sie investieren vielleicht freiwillig mehr Zeit damit! Die Reflexion erfolgt gemeinsam im anschließenden Follow Up.

Zielgruppe: Promovierende (aller Fachrichtungen) der Berlin University Alliance.

Eckdaten

Online Klausur:	Do, 27. Mai 2021 , 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr Fr, 28. Mai 2021 , 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Follow Up:	Do, 24. Juni 2021 , 12:00 bis 15:00 Uhr)
Kursleitung:	M.A. Anja Lindner & Dr. Nicole Torjus

Hinweise

Die Organisation dieses Kernangebots unterliegt der Verantwortung der Technischen Universität Berlins als Verbundpartnerin der BUA. Auf Grund der aktuellen Einschränkungen der IT-Services an der Technischen Universität Berlin erfolgt die **Anmeldung über die Dahlem Research School.**

<https://ssl2.cms.fu-berlin.de/fu-berlin/en/sites/drs/offers/PM-registration/index.html>

Die Teilnahme am Retreat ist kostenfrei.

Dozierendenprofil

Anja Lindner (Erziehungswissenschaftlerin M.A.) Trainerin für Resilienz, Stressbewältigung, QiGong und Entspannung, Dozentin der Lehrerfortbildung

Dr. Nicole Torjus Koordinatorin Berlin Graduate Studies Program der Berlin University Alliance an der ZEWK, TU Berlin, Schwerpunkt: Mental Health, zertifizierte Trainerin, Coach