



FOKUS & FLOW

**Die virtuelle
Coworking-Community
für Doktorand:innen**

Typische Herausforderungen beim Promovieren



- zu viel Zeit **allein** am Schreibtisch
- **zu wenig offener Austausch** mit anderen Doktorand:innen
- Gedanke: **Andere kriegen es besser hin** als ich/sind schneller/weiter
- **Gefühl des "Bergs"**: zu wenig Struktur im Projekt - Überforderung - Prokrastination
- **Unstrukturierte Arbeitssessions**, oft keine klaren Ziele und Zeitfenster
- **Prokrastination**
- **Stress, Ängste, Zweifel**
- Unsicherheiten in der Beziehung mit den Betreuer:innen
- Ausfransen der Arbeitszeiten - **schlechte Work-Life-Balance**
- **Ausbaufähige Kompetenzen** in Projektmanagement, wissenschaftlichem Schreiben etc. für ein langfristiges Großprojekt wie die Promotion

Die Fokus & Flow-Community ist dein Ort für...

- **fokussiertes Arbeiten** nach Time-Boxing-Prinzip
- offenen und wertschätzenden **Austausch mit anderen Doktorand:innen**
- **Coaching-Impulse und Trainings** zu promotionsrelevanten Themen von ausgebildeten Coaches und einer Schreibberaterin
- die Entwicklung eines hilfreichen **Growth Mindsets** für mehr Leichtigkeit und Freude beim Promovieren und mentale Gesundheit
- mehr **Selbstbestimmung** für deine Promotion und dein Leben
- **Persönlichkeitsentwicklung** für eine erfolgreiche und erfüllende Promotionszeit



Feedback von Mitgliedern

"NEGATIVE DENKWEISEN AUFGEBOCHEN"

Durch den Austausch habe ich es geschafft, die negativen Muster und Denkweisen, die mich hinderten, Spaß an der Promotion zu haben, zu erkennen und aufzubrechen.

Vor meinem Start in der Community habe ich überlegt, abzubrechen – jetzt bin ich glücklich, nicht abgebrochen zu haben, und unendlich dankbar für die Community!

RAMINA



"COWORKING BRINGT FOKUS"

Der feste Termin und der gemeinsame Einstieg beim Coworking helfen mir total, einen guten Fokus für eine Arbeitssessions zu finden.

Und wenn man die anderen auf dem Bildschirm alle so schön konzentriert arbeiten sieht, dann kann man gar nicht anders, als selber produktiv zu sein. Damit fällt es mir leicht, auch unbequeme Aufgaben anzupacken.

LEONIE



Das Team hinter der Community



Dr. Anna Maria Beck

Gründerin der Community,
Expertin für effektives Arbeiten
und Persönlichkeitsentwicklung
während der Promotion



Dr. Eva Mayer

Wissenschaftslektorin und
Expertin für wissenschaftliches
Arbeiten & Schreiben

Elemente der Fokus & Flow-Community



"NUTZE MEINE ZEITBLÖCKE VIEL BESSER"

Seit ich Mitglied bin, nutze ich meine Zeitblöcke viel besser.

Ich bin oft erstaunt, wieviel ich noch in den letzten 20 Minuten einer Co-Working-Session schaffe, wenn ich weiß: Gleich treffen wir uns alle wieder für einen gemeinsamen Check-out.

Und die Atmosphäre in der Gruppe ist immer wohlwollend und unterstützend – egal, ob man jetzt einen super produktiven Tag hatte oder mit sich und der Diss gerungen hat.

MELANIE



Fokus-Sessions

- ca. 12 Termine/Monat
- Vor- und nachmittags, abends, am Wochenende
- Gemeinsames Warm-up
- Gemeinsamer Check-in und Check-out mit Zielsetzung und Evaluation
- Moderation, Impulse und Hilfe durch einen Coach



Freies Coworken

- 24/7
- Feste Zeiten zum Check-in und Check-out vor- und nachmittags (Austausch mit anderen)
- Einstieg und Ausstieg jederzeit möglich
- 6 am Club: 6:00-7:30
- 7 pm Club: 19:00-21:00

Telegram-Gruppe zum Finden von Arbeitspartner:innen

Aus den Fokus-Sessions

Check-in

Hallo zusammen, ich schließe mich für die nächsten zwei Stunden an, um an der Überarbeitung eines Kapitels weiterzuarbeiten. Ich wünsche euch allen frohes Schaffen.

Guten Morgen, schön euch alle zu sehen :) Ich widme mich jetzt meinem Ergebniskapitel und wünsche euch einen erfolgreichen Vormittag :)

Guten Morgen zusammen, ich wünsche euch noch einen guten und produktiven Vormittag! Mein Ziel ist es, 2 Seiten in einem Unterkapitel zu verschriftlichen.

Guten Morgen :) Ich bin heute Morgen etwas später am Schreibtisch, da ich noch einige To-Dos vorher erledigen musste. Ich werde mich jetzt mit meiner gestrigen Aufgabe fertig beschäftigen und sodann ein Seminar nacharbeiten. Wünsche euch gutes Gelingen und viel Produktivität :)

Check-out

11:57 AM

Ich verabschiede mich auch etwas früher in die Mittagspause. Bin schon gut vorangekommen mit der Ausformulierung meiner Diskussion und heute Nachmittag geht es dann weiter :-)

Ich habe mein Ziel für heute Vormittag erreicht und verabschiede mich daher auch schon einmal. Wünsche euch dann eine schöne Mittagspause! Vielleicht bis später :)

Ich habe auch alles fertig für heute und verabschiede mich 😊 Habt einen schönen Tag!

Ich starte auch in die Mittagspause 😊 Ich wünsch euch noch einen produktiven Tag - vielleicht stoß ich später nochmal dazu!

Ich habe was ganz anderes gemacht als geplant und habe doch schon ein Kapitel geschrieben. Jetzt reicht es für heute und ich mache frei. Bis morgen vielleicht :)

Vorteile von (virtuellem Coworken)

1. Gemeinsames Arbeiten erzeugt positiven sozialen Druck, „Glückshormone“ und senkt das Stresslevel
2. Feste Termine für die Arbeit an der Diss
3. Festgelegten Zeiträumen (Timeboxing)
4. Du generierst ein hilfreiches Mindset und positive/neutrale Grundstimmung für die Session
5. Du konkretisierst deine Ziele und Aufgaben für die Arbeitssession
6. Prioritäten werden geklärt
7. Verbindlichkeit (Accountability) für deine Ziele
8. Ansprechperson, wenn du eine Blockade hast
9. Du reflektierst, wie du gearbeitet hast

Ich habe in den **2h soviel geschafft** wie sonst oft in einem **halben Tag**! Es hat mir total **Energie** gegeben, die anderen parallel **auch an ihrer Diss arbeiten** zu sehen. Durch die gemeinsame Zielsetzung und Auswertung ist ein **Rahmen** gegeben, der **unglaublich motiviert, dran zu bleiben**. DANKE!!

DOKTORANDIN GERMANISTIK

Warum wirkt Coworking? Lies nach auf meinem Blog:



Wissenschaftlich belegt: (Online-)Coworking macht produktiv und glücklich - 9 Gründe für virtuelle Fokus-Sessions für die Doktorarbe...

Coworking erhöht nachweislich die Produktivität, verbessert die Konzentration, fördert die Selbstorganisation und sorgt für signifikant höhere Arbeitszufriedenheit. Warum das so ist und warum jede:r Doktorand:in daher mal virtuelles Coworking ausprobieren...

 Dr / Jun 29, 2021

<https://www.annamariabeck.de/wissenschaftlich-belegt-online-coworking-macht-produktiv-und-gluecklich-9-gruende-fuer-virtuelle-fokus-sessions-fuer-die-doktorarbeit/>

Feedback

Frauke an Alle 20:46

Das war viel aber mega gut! Ich habe mich ganz oft an mündliche Prüfungen erinnert und die Strategien die ich da gelernt habe " habe ich die Frage richtig verstanden, Sie möchten wissen xyz?" "Tut mir Leid ich habe leider gerade einen black out" und dann natürlich nicht alleine zu sein mit Fragen uoder BEdenken und beruhigt da raus zu gehen

♥ 1

gute Vorbereitung und parat haben was tut mir gut

♥ 1

Supercoole Session. Wertvoller Input! Hätte auch noch ewig lauschen können. Ich freu mich ehrlich gesagt auf die Disputation. Jetzt noch mehr.

♥ 1

Jana an Alle 20:46

Vielen lieben Dank. Ich habe nun einen ganz anderen Blickwinkel und sehe dem Ganzen nun eher mit Vorfreude entgegen.

Dankbar für den Abend und den Mindshift, da ich die Disputation bisher auch eher als "ich muss mich rechtfertigen" gesehen habe.

♥ 1

Vielen Dank für eure Offenheit und Erfahrungen! Ich nehme vor allem mit, dass es okay ist, sich Zeit zum Antworten zu nehmen und die Prüfenden für mein Thema zu begeistern :)

♥ 1

Sehr hilfreicher Gedanke: es ist keine Verteidigung

♥ 2

Carla Thiele an Alle 20:45

viele dank für die Tipps

♥ 1

Jaar Boskany an Alle 20:45

Ich fühle mich gesehen, gehört und getragen. Ich hätte Euch noch ewig zuhören können. Vielen Dank, dass Ihr Euch so derart menschlich gezeigt habt, das tut gerade im Wissenschaftssystem so. so out!

Masterclasses

- **1x/Monat**, 90 Min., mit Aufzeichnung
- Themen rund um **wissenschaftliches Schreiben, Präsentationen, Umgang mit Herausforderungen...**
- **Alle Aufzeichnungen** der bisherigen **24 Masterclasses** im Mitgliederbereich verfügbar!

"...bin gerade so motiviert"

😊😊 bin nach dem Seminar gerade so motiviert, dass ich am liebsten an der Diss schreiben würde direkt. Aber: ich muss noch an nem Vortrag arbeiten. Und da schau ich mal nachher nach dem Textskelett, weil gerade fürs zuhören ist das ja auch mega wichtig eigentlich und ich hab das - außer am Anfang - noch gar nicht berücksichtigt 😂



"...das Gefühl, **sehr zufrieden** zu sein [nach Überarbeitung]"

Liebe Anna und Eva,
ich wollte mich bei euch ganz herzlich bedanken für das tolle Webinar zum roten Faden! Zwar hat man gefühlt vieles vorher schon mal gehört gehabt, aber in der Anwendung hat es bisher leider immer gehapert. Dank des Webinars konnte ich meine Kapitel nochmal überarbeiten und habe das Gefühl, dass schon mit kleinen Veränderungen große Wirkungen erzielt werden konnten. Obwohl ich sonst immer eher kritisch mit meinen Texten bin, hab ich gerade das Gefühl, sehr zufrieden zu sein. Manchmal kann es so einfach sein. 😊
Also: Vielen lieben Dank euch für dieses tolle und bereichernde Webinar! 😊😊

Beispiele für bisherige Themen:

- **Prokrastination**
- Growth-Mindset für die Promotion
- **Peer-Coaching**
- **Selbstführung & Umgang mit belastenden Emotionen beim Promovieren**
- Führung von unten & **Kommunikation mit Betreuer:innen**
- Konstruktiver Umgang mit **Kritik & negativem Feedback**
- **Innere Konflikte und Blockaden** selbst lösen: Das „**Innere Team**“ als Selbstcoaching-Tool für die Promotion
- Umgang mit Tendenzen zu **Perfektionismus und People Pleasing** - kenne deine "Inneren Antreiber"
- Typische **Promotionskrisen** verstehen und meistern
- **Wirkungsvoll präsentieren**
- **Literatur bewältigen** (Recherche, Organisation, Verwaltung)
- **Citavi richtig nutzen**
- **Roter Faden** beim Schreiben
- **Schreibtyp-gemäß schreiben**
- **Schreibmethoden**
- **Speedreading**
- **Arbeitsorga, Planungstools, Produktivität**
- **Projektmanagement mit SCRUM**

Alle bisherigen Themen findest du auf
<https://www.annamariabeck.de/online-coworking-community-promovierende/>

Gruppencoaching

1x/Monat mit Dr. Anna Maria Beck

Eigene Herausforderungen besprechen und **emotionale Entlastung** sowie **Anregungen zur Lösung erhalten**

Die Erfahrung machen, anderen mit den eigenen Erfahrungen weiterhelfen zu können

"Durch das Gruppencoaching am Donnerstag **haben sich so viele Blockaden bei mir gelöst...**"

Letzte Woche Sonntag habe ich in meinen Kalender geschaut, die Termine für die letzte Woche gesehen – das waren viele berufliche und auch private Termine – und mich dabei gefragt, wie bzw. wann ich noch meine mir vorgenommenen Aufgaben für die Diss schaffen soll.

Dann habe ich am Montagmorgen die Wochenplanung mitgemacht und bin beruhigt in die Woche gestartet. Ich wusste, dass es viel wird, aber ich wusste auch, dass ich es schaffen werde.

Durch das Gruppencoaching am Donnerstag haben sich so viele Blockaden bei mir gelöst und ich habe am Freitag und am Wochenende so fokussiert gearbeitet, dass ich gestern Mittag unheimlich zufrieden aus dem Coworking gegangen bin! Vielen vielen Dank dafür!



Wochen- und Monatsplanung

Jeden Montag: Gemeinsamer Wochenstart mit Reflexionsimpulsen, Austausch und Zeit für Planung (8:30-9:30)

Monatsende: Evaluation und mentale Ausrichtung und Planung für den kommenden Monat, Austausch mit anderen Doktorand:innen

Beispiel für ein Monatsprogramm:

Die Coworking-Community für Doktorand:innen

im April

Coworking

Sa, 2.4., 9:30-17:30
Di, 5.4., 7:30-12:00
Fr, 8.4., 13:30-17:30
Mo, 11.4., 9:30-13:00
Mi, 13.4., 8:30-12:30
Di, 19.4., 13:30-17:30

Mi, 20.4., 19-21:00
Fr, 22.4., 8:30-12:30
So, 24.4., 9:30-13:00
Mo, 25.4., 9:30-17:30
Di, 26.4., 13:30-17:30
Mi, 27.4., 19-21:00

Gruppencoaching

Di, 26.4., 11-12:00
Di, 26.4., 19-20:00

Masterclass

Do, 21.4., 19-20:30/21:00

Wochenstart & -planung

montags, 8:30-9:30

Monatsrückblick & -planung

Do, 28.4., 17-18:00,

Entspannung/Yin-Yoga: Fr, 29.4., 17:15-18:00

Get-Together zum Kennenlernen für alle: Mo, 4.4., 19-20:00



Peer-Gruppen

Gruppen von **3-5 Doktorand:innen** zur gegenseitigen Unterstützung, für Peer-Coaching und gemeinsames Coworken

Selbstorganisierte Treffen, wöchentlich oder monatlich Treffen

Austausch über einen Zeitraum von **drei Monaten**

Nächstes Matching im Mai

Begleitprogramm Uni Erfurt

Kick-off: 25.04.23, 14:00-16:00

Evaluation: 15.9. 14:00-16:00

Zeitraum Mitgliedschaft: 1.5.-31.8.2023





Prinzip Fitness-Studio

Du suchst dir jeden Monat das aus dem Gesamtprogramm heraus, was zeitlich passt und dich weiterbringt

Masterclasses und Monatsreflexion werden aufgezeichnet

Den Reflexionsimpuls zum Wochenstart findest du montags ab 9:30 auf einem Padlet

Mitgliederbereich

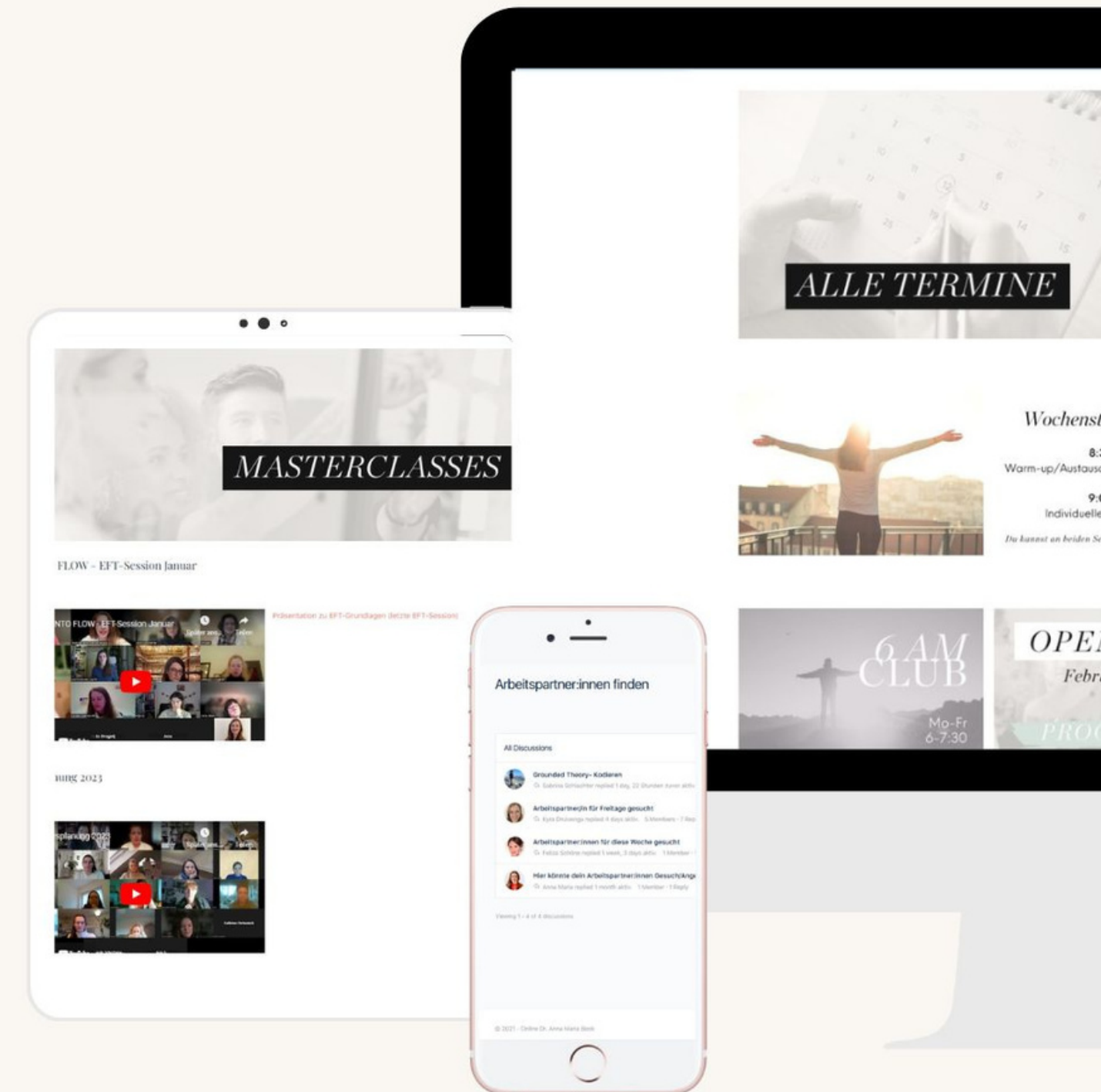
Im Mitgliederbereich...

...findest du die **Aufzeichnungen** der Masterclasses

...sind alle wichtigen **Links und Termine** hinterlegt

...kannst du dich **mit anderen Mitgliedern vernetzen**

...sind **hilfreiche Ressourcen** wie Projektpläne, Reflektions-Vorlagen oder Buch- und Videotyps verlinkt



Zusammenfassung: So hilft dir die Fokus & Flow-Community



Sinnvolle Struktur
der Arbeitssessions



Zielsetzung



Verbindlichkeit



soziale
Einbindung



Reflexion des
Arbeitsprozesses



Wissen und
Methoden

*Finde weitergehende Informationen und Feedback von Mitgliedern auf
<https://www.annamariabeck.de/online-coworking-community-promovierende/>*

Das sagen Mitglieder

Hey Anna,

super - vielen Dank! Ich fühle mich super wohl mit dem Coworking und war diese und letzte Woche so produktiv wie schon lange nicht mehr :)

Hallo liebe Anna,
ich hoffe, dass es Dir gut ergeht und Du einen tollen Start in die neue Woche hattest und hast. Ich bin nun seit zwei Wochen in der Community und bin wirklich sehr, sehr glücklich über meine Entscheidung, mich anzumelden. Daher würde ich liebend gern die kommenden sechs Monate bleiben und meine Mitgliedschaft verlängern.

Ich bin sehr, sehr dankbar, dass ich deine Plattform gefunden habe und so aus einem einsamen vor sich hinwerkeln, ein Arbeiten in der Community geworden ist.
Ich denke an so viele schöne Begegnungen, an das Gefühl, nicht allein zu sein, an geteilte Sorgen und Freuden.
Ein absoluter Mehrwert.

Alles, alles gute für Dich und dein Herzensprojekt. Du machst einen großen Unterschied. Für viele von uns.

Liebe Anna,

ich wollte dir von ganzem Herzen einfach mal Danke sagen!

Danke, dass du etwas so wundervolles auf die Beine gestellt hast.
Danke, dass du uns mit immer neuem Input bereicherst.
Danke, für die ganze Liebe, Arbeit und Herzlichkeit, die du in dieses Projekt steckst!

! Ich bin zwar erst seit Kurzem dabei, aber meine Promotionsfortschritte sind in kürzester Zeit immens gestiegen. Ich kann es selbst kaum glauben. Auch im privaten Bereich hat das viele positive Auswirkungen. Deine positive herzliche Art färbt sich definitiv auf die Community ab und es ist schön zu sehen, wie man sich mit vielen unterschiedlichen Menschen austauschen kann, Hilfe findet wo man sie braucht und sich in diesem ganzen Promotionsgefühlschaos, welches einen ab und an überrollt, nicht mehr ganz so alleine fühlt.

Von ganzem Herzen vielen lieben Dank!

Hallo Anna, ich muss dir nochmal positives Feedback geben - auch wenn ich dich irgendwann noch damit überschütte. 🙌
Ich hatte die letzten 2 Wochen mehr oder minder eine Blockade. Hatte keinen Spaß mehr am Arbeiten an der Diss und bin so gut wie gar nicht voran gekommen.
Dann hatten wir Mittwoch das Gruppencoaching. Und obwohl gar nicht direkt ein Thema behandelt wurde, das mein Problem betraf, hat das in mir sehr viele Knoten gelöst. Und nun läuft es auf einmal wieder. Ich hab wieder richtig Spaß daran und auf so viele Dinge gleichzeitig Lust, dass ich gar nicht weiß, was ich am liebsten als Nächstes machen will.
Richtig toll! :)

Links & Kontakt

<https://www.annamariabeck.de/online-coworking-community-promovierende/>

<https://www.annamariabeck.de/wissenschaftlich-belegt-online-coworking-macht-produktiv-und-gluecklich-9-gruende-fuer-virtuelle-fokus-sessions-fuer-die-doktorarbeit/>

<https://www.annamariabeck.de/peer-coaching-promotion-so-hilft-die-online-coworking-community/>

<https://www.instagram.com/dr.annamariabeck/>

hallo@annamariabeck.de

