

Online-Workshop 14: Mentaltraining für Konzentration, Klarheit und emotionale Resilienz in der Promotion

Datum: Do, 26. März 2026, 09:00–18:00 Uhr (mit Pausen)

Trainerin: Dr. Christine Thiel

Raum: online via Zoom

Kapazität: max. 12 Teilnehmende

Beschreibung

Eine Promotion bedeutet häufig hohen kognitiven und zeitlichen Druck. Parallele Aufgaben, komplexe Forschungsfragen sowie das ständige Jonglieren von Literatur, Daten und Deadlines fragmentieren die Aufmerksamkeit und können zu innerer Anspannung, Überforderung oder nachlassender Motivation führen.

In diesem Workshop lernen Teilnehmende wissenschaftlich fundierte Achtsamkeitspraktiken, basierend auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen. Sie erproben Methoden, um Aufmerksamkeit gezielt zu lenken, innere Reaktionen wahrzunehmen und mentale Prozesse bewusst zu regulieren – ohne zusätzlichen Zeitaufwand.

Es werden drei zentrale Kompetenzen trainiert:

1. Fokus & Konzentration:

Klares Denken, Prioritäten setzen und geistige Ressourcen gezielt nutzen – auch bei fragmentierter Arbeitslast.

2. Emotionale Resilienz:

Mit inneren Reaktionen und Unsicherheiten souverän umgehen, um Entscheidungen klarer zu treffen und stressbedingte Reaktivität zu reduzieren.

3. Regenerationsfähigkeit:

Mental auftanken, um langfristig die Leistungsfähigkeit, Motivation und Freude an der Arbeit zu erhalten.

Kurze, praxisnahe Übungen lassen sich direkt in den Forschungsalltag integrieren – zum Beispiel beim Pendeln, bei der Hausarbeit oder in herausfordernden Situationen. Die Teilnehmenden entwickeln ein differenziertes Bewusstsein für ihre Aufmerksamkeit und innere Dynamik, erweitern den Handlungsspielraum im Umgang mit Forschungsanforderungen und können die täglichen Herausforderungen der Promotion reflektierter und zielgerichteter angehen.

Trainerin

Als Mentaltrainerin spezialisiert sich Dr. Christine Thiel auf Stressbewältigung und Resilienztraining für Wissenschaft und Forschung. Sie unterstützt Akademiker*innen dabei, in schnelllebigen und wettbewerbsintensiven Umfeldern langfristig fokussiert, belastbar und leistungsfähig zu bleiben. Ihr Ansatz basiert auf wissenschaftlich fundiertem Achtsamkeitstraining und Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften. Sie bringt dafür eine Promotion an der LMU München zu Trends in Remote-Arbeit, langjährige Erfahrung in der Wirtschaft sowie säkulare Ausbildungen als Achtsamkeitstrainerin mit.