

Dr. Carmen Preißinger

Ich begleite Promovierende in der Abschlussphase sicher zur Abgabe
Klar. Strukturiert. Stressfrei.



info@lernundschreibberatung.de



www.lernundschreibberatung.de

PhDone | Deine Promotion auf der Zielgeraden. Das Gruppencoaching für Promovierende in der Abschlussphase

Du bist in der Abschlussphase deiner Promotion und planst, deine Dissertation innerhalb des nächsten Jahres fertigzustellen oder einzureichen? Dann sind dir die typischen Herausforderungen dieser Phase vermutlich vertraut: Schwierigkeiten bei der Setzung von Prioritäten, zeitintensive Überarbeitungsphasen, Feedback, das sich nicht unmittelbar umsetzen lässt, Unsicherheiten, ob der Text wirklich „gut genug“ ist und der ständige Gedanke daran, „jetzt endlich fertig zu werden“.

PhDone ist ein Gruppencoaching für Promovierende in der Abschlussphase, das dich gezielt bei diesen Herausforderungen unterstützt und auf dem Weg zur Abgabe begleitet. Im Mittelpunkt steht ein strukturiertes Vorgehen, das es dir ermöglicht, deine Arbeit klar zu organisieren, gesunde Routinen im Alltag aufzubauen, deine Textproduktion zielgerichtet voranzubringen und den Überarbeitungsprozess deiner Rohfassung systematisch zu gestalten.

PhDone bedeutet für dich: Du arbeitest nicht einfach mehr, sondern klarer, strukturierter und somit wirksamer, damit deine Promotion nicht nur fertig wird, sondern du sie mit einem richtig guten Gefühl abgeben kannst.

Das erwartet dich

Ein strukturiertes System für die Abschlussphase, das dich dabei unterstützt,

- Stress zu reduzieren
- deinen Arbeitsflow zu verbessern
- die letzte Schreibphase produktiv zu gestalten
- deinen Text präzise und auf hohem Niveau zu überarbeiten
- und deine Dissertation zielgerichtet zur Abgabe zu bringen.

Das Coaching kombiniert Gruppen- und Einzelcoaching. Es ist flexibel und bedarfsgerecht auf die Teilnehmenden (max. 6 TN) zugeschnitten.

Welche Themen stehen im Fokus?

- Arbeitsorganisation, Selbst- und Zeitmanagement sowie Energiemanagement
- Gesunde Routinen für die Abschlussphase und Balance der Lebensbereiche
- Gestaltung der letzten Schreibphase
- Überprüfung des Konzepts und des Roten Fadens der Arbeit
- Unterstützung bei der Einarbeitung von Betreuendenfeedbacks
- Anleitung zur systematischen Überarbeitung der Rohfassung
- Unterstützung bei der Vorbereitung der Abgabefassung
- Vorbereitung der finalen Abgabe

Wie läuft das Gruppencoaching ab?

- **1:1 Strategiegelgespräch (60 Minuten pro Person):** Bedarfs- und Status-quo-Analyse – wir klären, wo du stehst und was du brauchst
- **3 Input-Sessions à 2 Stunden:** Passgenaue Inhalte zu den zentralen Themen der Gruppe
- **6 Gruppencoachings à 60 Minuten:** Regelmäßige Termine im Abstand von 2–3 Wochen zur Sicherung des Projektfortschritts
- **3 Einzelsessions à 30 Minuten pro Person:** Individuelle Unterstützung in genau den Themen, die für dich gerade relevant sind
- **WhatsApp-Gruppe & SOS-Support:** Austausch untereinander und Begleitung zwischen den Terminen

Für WEN ist PhDone geeignet?

Für Promovierende in der Abschlussphase, die

- ihre Dissertation innerhalb eines Jahres fertigstellen oder abgeben möchten
- sich eine klare Struktur und verlässliche Begleitung wünschen
- ihre Texte zielgerichtet fertigstellen und fundiert überarbeiten möchten
- fokussiert, effizient und mit weniger Stress zum Abschluss kommen möchten

Wie lange dauert das Programm und was kostet es?

Dauer ca. 5-6 Monate | Einführungspreis 900 Euro zzgl. MwSt.

Hinweis: Bitte frag an deiner Institution nach, ob es eine Möglichkeit auf Förderung gibt (Lehrstuhlmittel, Gleichstellungs- und Frauenbeauftragte, Gleichstellungsmittel bei Verbundprojekten, Graduiertenförderung etc.).

Wie kannst du an PhDone teilnehmen?

Bitte schreibe mir eine E-Mail an: info@lernundschreibberatung.de

Start: 01. Juni 2026

Start: 01. Juni 2026

Start: 01. Juni 2026

Start: 01. Juni 2026