

**Online-Workshop „Selbstorganisation – Den Wissenschaftsalltag effizient gestalten“ für  
Doktorand\*innen aus dem QualiNet mit Dr. Cécile Schain von schainundkuchenbrandt-Coaching**

**Datum:** 25.02.26, 09:00-13:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 03.02.26 ([ilka.fladung@uni-due.de](mailto:ilka.fladung@uni-due.de))

Wissenschaftler\*innen sind damit konfrontiert, in einem hohen Maß an Selbständigkeit und Eigenregie ihren Arbeitsalltag strukturieren zu müssen. Einzelne Arbeitsschritte dauern typischerweise lange und sind komplex. Gleichzeitig sind Ablenkungen (z.B. Unterbrechungen durch Kollegen\*innen oder durch kurze Fluchten in die sozialen Medien) im Arbeitsalltag zahlreich. Der Workshop fokussiert auf die Vermittlung von individuellen Strategien zur Selbstorganisation, um den eigenen Wissenschaftsalltag langfristig effizient zu gestalten.

**Aufbau**

- Grundsatzüberlegungen zur Zeitgestaltung
  - Unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen
  - Die Rolle des persönlichen Rhythmus
  - Wohin fließt meine Zeit?
- Gut gezielt ist halb getroffen – Ziele planen
  - Möglichkeiten der Zielsetzung
  - Arbeit mit Teilzielen
- Ist das wichtig oder kann das weg? – Priorisieren
  - Zeitkonto und Zeitumfänge einschätzen
  - Strategien zur Festlegung von Prioritäten
- Auf die Plätze, fertig, los – Loslegen & Durchhalten
  - Den Anfang finden
  - Hürden überwinden
- Q&A
- Fazit & Evaluation

Achtung: Der Workshop ist auf **12 Teilnehmende** ausgelegt. Die **Anmeldung muss bis zum 03.02.** erfolgen, da von der Workshopleitung eine **Online-Vorabbefragung** der Teilnehmenden durchgeführt wird, um den Workshop passgenau an individuellen Wünschen auszurichten. Es wird eine **Warteliste** gepflegt, damit bei krankheitsbedingten Ausfällen ggf. Personen nachrücken können.