

PhD Bucketlist

NEUJAHRSVORSÄTZE FÜR EIN ERFOLGREICHES DOKTORAT

LISTE NO.10

Text: Marianne Kräuter, Gerhard Donn

1. Dieses Jahr lerne ich „nein“ zu Arbeitsaufträgen zu sagen, die nicht in meinem Aufgabenbereich liegen!

2. Ich werde verstärkt Prioritäten setzen und mich auf die wichtigsten Aufgaben konzentrieren. Zeitfresser, wie immer wieder zwischendurch E-Mails oder Social Media zu checken, will ich eindämmen.

6. Ich werde mir deutlich bewusstmachen, wie viel ich im Laufe meines PhDs bereits erreicht und gelernt habe! Ich werde mich auf meine Stärken berufen, mir aber auch meine beruflichen Schwächen eingestehen, um leichter mit ihnen umgehen zu können.

7. Ich werde (auch im Beruf) Neues wagen und dabei keine Angst davor haben, Fehler zu machen. Denn nur aus ihnen kann ich lernen!

3. Große, einschüchternde Projekte werde ich in kleine, überschaubare Teile herunterbrechen und Stück für Stück strukturiert abarbeiten. So sehe ich auch schnell Erfolge.

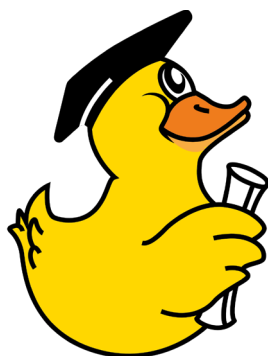
4. 2020 will ich intensiver den Kontakt zu meinen MitdoktorandInnen suchen – es ist gut möglich, dass diese die gleichen Anliegen und Probleme haben wie ich! Ein Event der PhD Union ist die perfekte Gelegenheit andere DoktorandInnen kennenzulernen. ;)

5. Darüber hinaus will ich dieses Jahr den aktiven Austausch mit KollegInnen meines Forschungsgebiets forcieren, um meine wissenschaftliche Arbeit zu diskutieren. Auch meine BürokollegInnen und meine Arbeitsgruppe könnte ich öfters um Feedback und Hilfe bitten.

8. Dieses Jahr möchte ich mich selbst mehr weiterbilden: Lernen, was mich interessiert und meine persönliche Expertise weiter aufbauen. Kein Wissen ist umsonst!

9. Vor Konferenzen oder anderen Vorträgen werde ich mir Feedback zu meinen Talks und Postern holen. Ich weiß außerdem, dass mir „Best Practice“-Beispiele die Arbeit daran deutlich erleichtern können.

10. Zum Schluss der schwierigste Vorsatz: Ich werde mir dieses Jahr genügend Erholung gönnen und mich so vor Erschöpfung und Überarbeitung schützen! Ich werde keine Arbeit mit nach Hause und schon gar nicht mit ins Wochenende oder in den Urlaub nehmen! Ich werde öfters an die frische Luft gehen, mal Sport machen und mir Zeit für gutes Essen nehmen.



PhD Union

*Und wie seid ihr erfolgreich in das Jahr gestartet?
Welche Vorsätze verfolgt ihr, um gut durch den PhD-Alltag zu kommen?*

*Schickt uns doch eure persönlichen Tipps
auf Facebook (<https://www.facebook.com/phdgraz/>) oder
per E-Mail (doktorat@htu.tugraz.at)!*