Graduate School
Golden Rules für Promovierende

1 Sie haben das Ruder in der Hand

Sie sind hauptverantwortlich für Ihr Projekt. Dies bedeutet, dass Sie für den Fortschritt und den Abschluss Ihrer Promotion verantwortlich sind. Ergreifen Sie die Initiative in Bezug auf Planung, Organisation und Zeitmanagement während der gesamten Promotion. Teilen Sie Ihre Wünsche, Bedürfnisse und Herausforderungen Ihren Betreuenden mit. Glauben Sie an sich!

2 Entwickeln Sie einen klaren, wissenschaftlich fundierten und realisierbaren Forschungsplan

Verfassen Sie innerhalb der ersten Monate ein Exposé sowie einen Arbeits- und Zeitplan. Verwenden Sie dafür die Vorlagen der Promotionszentren oder der kooperierenden Universität. Aktualisieren und überarbeiten Sie Ihren Plan regelmäßig und besprechen Sie ihn mindestens einmal pro Jahr mit Ihren Betreuenden.

3 Befolgen Sie die Prinzipien guter wissenschaftlicher Praxis

Die Hochschule München bekennt sich zu den internationalen Standards guter wissenschaftlicher Praxis. Sie sind die Grundlage für eine verlässliche Forschung und Wissenschaft und stehen für einen verantwortungsvollen Umgang mit den Prozessen und den Beteiligten der wissenschaftlichen Arbeit. Machen Sie sich mit diesen Standards vertraut. Nicht nur Sie, sondern auch Vorgesetzte und Betreuende sind an diesen Kodex gebunden.

4 Erstellen Sie einen klaren Plan, um Ihre berufliche und persönliche Entwicklung voranzutreiben

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihren Betreuenden, welche Fortbildungsmöglichkeiten erforderlich sind. Dazu gehört auch zu eruieren, welche Vorträge, Publikationen und Fachzeitschriften für das Fortkommen der wissenschaftlichen Karriere hilfreich sind. Besuchen Sie Kurse des Qualifizierungsprogrammes, um Kompetenzen zu erwerben, die für die künftige Arbeit innerhalb und außerhalb der Hochschule erforderlich sind. Halten Sie die Pläne in der Betreuungsvereinbarung fest und besprechen Sie diese mindestens einmal pro Jahr.

5 Sprechen Sie über die beidseitigen Erwartungen bezüglich der Betreuung

Klären Sie die Erwartungen und besprechen Sie Ihren Betreuungsbedarf mit den Betreuenden zu Beginn des Projekts. Stellen Sie sicher, dass klare Vereinbarungen über Betreuung, Verantwortlichkeiten und Kommunikation getroffen werden. Nutzen Sie routinemäßige (wöchentliche/monatliche) Arbeitsbesprechungen sowie das jährliche Feedbackgespräch. Denken Sie daran, dass konstruktives gegenseitiges Feedback entscheidend ist. Auch Sie sollten Ihrerseits Feedback geben.

6 Besprechen Sie Ihren Unterstützungsbedarf

Besprechen Sie während der gesamten Promotionsphase regelmäßig, welche Unterstützung Sie innerhalb und außerhalb Ihres Teams benötigen. Nehmen Sie alle verfügbaren Unterstützungsangebote in Anspruch. Der Unterstützungsbedarf kann sich im Laufe des Projekts ändern.

7 Managen Sie Ihre Zeit gut

Die Zeitplanung ist eine der größten Herausforderungen in der Forschung und der ursprüngliche Plan wird sich mit ziemlicher Sicherheit noch ändern. Entwickeln Sie Fähigkeiten im Zeitmanagement, besprechen Sie Ihren Zeitplan regelmäßig mit Ihren Betreuenden und überlegen Sie, welche nächsten Schritte anstehen. Besprechen Sie kurzfristige Ziele und feiern Sie gemeinsam erreichte Meilensteine.

8 Schaffen Sie Ihr eigenes Peer-Support-Netzwerk

Sprechen Sie mit Ihren Kollegen und Kolleginnen. Gemeinsam ist es leichter, Schwierigkeiten zu überwinden. Versuchen Sie, aufmerksam zu sein und zu erkennen, wenn jemand Schwierigkeiten hat, und zögern Sie nicht, Ihre Hilfe anzubieten.

9 Planen Sie Ihre Zukunft nach der Promotion

Sprechen Sie während Ihrer gesamten Promotionszeit mit Ihren Betreuenden über Ihre Interessen, Ziele und zukünftigen Karriereoptionen. Bitten Sie Ihre Betreuenden um relevante Kontakte, die Ihnen bei Ihrer Karriere nach der Promotion helfen können. Versuchen Sie aktiv, ein berufliches Netzwerk aufzubauen. Sprechen Sie andere an und ergreifen Sie die Initiative.

10 Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Leben mehr als Ihre Arbeit umfasst

Lernen Sie, frühe Anzeichen von zu großem Arbeitsdruck und emotionalen Belastungen zu erkennen und dem entgegenzusteuern. Respektieren Sie Ihre Grenzen und kontaktieren Sie professionelle Ansprechpersonen, sollte der Arbeitsdruck überhandnehmen. Vergessen Sie nicht, Zeit für Ihr persönliches Leben und Dinge, die Ihnen Spaß machen, einzuplanen.

Angelehnt an die Vorlagen der Universiteit Maastricht (NL) und der Universiteit Leiden (NL).

Graduate School
Golden Rules für Betreuende

1	Über die Erwartungen an die Betreuung auf beiden Seiten sprechen	Klären Sie die Erwartungen, treffen Sie klare Vereinbarungen und besprechen Sie den individuellen Betreuungsbedarf mit den Promovierenden. Nutzen Sie routinemäßige Arbeitsbesprechungen sowie das jährliche Mitarbeitendengespräch für diese Absprachen.
2	Einen klaren, wissenschaftlich fundierten und realisierbaren Forschungsplan mit den Promovierenden entwickeln	Innerhalb der ersten drei Monate sollten ein Exposé sowie ein Arbeits- und Zeitplan erstellt werden. Die Promotionszentren und viele Universitäten bieten dazu Vorlagen an. Besprechen Sie den Plan regelmäßig, bspw. beim jährlichen Mitarbeitendengespräch, mit Ihren Promovierenden und überarbeiten Sie ihn bei Bedarf.
3	Wissenschaftliche Integrität und gute wissenschaftliche Praxis gewährleisten	Die Hochschule München bekennt sich zu den internationalen Standards guter wissenschaftlicher Praxis. Sie sind die Grundlage für eine verlässliche Forschung und Wissenschaft und stehen für einen verantwortungsvollen Umgang mit den Prozessen und den Beteiligten der wissenschaftlichen Arbeit. Lehren Sie Ihre Promovierenden diese Grundsätze und diskutieren Sie den praktischen Umgang in unklaren Einzelfällen.
4	Mit den Promovierenden einen konkreten Plan für ihre berufliche und persönliche Entwicklung aufstellen	Unterstützen Sie die Promovierenden bei ihrer Entwicklung hin zu unabhängigen Forschenden. Überlegen Sie gemeinsam, welche Fortbildungsmöglichkeiten für die künftige Arbeit in und außerhalb der Hochschule erforderlich sind. Eruieren Sie auch, welche Vorträge, Publikationen und Fachzeitschriften für den Fortschritt der wissenschaftlichen Karriere hilfreich sind. Halten Sie die Pläne in der Betreuungsvereinbarung fest und besprechen Sie Anpassungen bspw. beim jährlichen Mitarbeitendengespräch.
5	Verschiedene Rollen in der Betreuung ausfüllen	Während der Promotionsphase sollten Sie leiten (klare Anweisungen geben), führen (das Erreichen konkreter Ziele begleiten), coachen (notwendige Impulse für die weitere Entwicklung geben), unterstützen und delegieren (volle Selbstständigkeit bei der Erledigung bestimmter Aufgaben lassen). Der Bedarf an Unterstützung kann sich im Verlauf ändern.
6	Konstruktives Feedback zum Prozess und den Ergebnissen geben	Investieren Sie nicht nur in das Forschungsprojekt, sondern auch in die Motivation und Entwicklung der Forschenden. Geben Sie regelmäßig Feedback, das sich auf den Entwicklungsstand sowie die Aufgaben und Ziele des Projekts bezieht. Ihr Feedback sollte wertschätzend, konkret, konstruktiv und kritisch sein.

7	Offen sein für Feedback	Seien Sie ansprechbar und bitten Sie Ihre Promovierenden regelmäßig um respektvolles und wertschätzendes Feedback. Seien Sie offen für Änderungen und Optimierungen Ihres Betreuungsstils. Tauschen Sie sich bspw. mit Kolleginnen und Kollegen in ähnlichen Betreuungssituationen aus.
8	Arbeitsdruck erkennen, darauf achten und entsprechend reagieren	Achten Sie auf die ersten Anzeichen von zu großem Arbeitsdruck und mentalem Stress bei Ihren Promovierenden. Sprechen Sie Fragen des Wohlbefindens regelmäßig an und stehen Sie in schwierigen Zeiten zur Verfügung. Seien Sie sich bewusst, dass Sie eine Vorbildfunktion für die Promovierenden haben und mit gutem Beispiel hinsichtlich des Umgangs mit Stress vorangehen sollten.
9	Eigenes Netzwerk öffnen, Karrierechancen und Perspektiven besprechen	Bieten Sie Fortbildungs- und Forschungsmöglichkeiten innerhalb Ihres Netzwerks an, um den Promovierenden den Aufbau ihres eigenen professionellen Netzwerks zu ermöglichen.
10	Betreuungskompetenzen weiterentwickeln und regelmäßig evaluieren	Reflektieren Sie Ihre eigenen Stärken und Motivation. Entwickeln Sie Ihre Betreuungs- und Führungsfähigkeiten durch die bei der Hochschule München verfügbaren Fortbildungsmöglichkeiten kontinuierlich weiter.

Angelehnt an die Vorlagen der Universiteit Maastricht (NL) und der Universiteit Leiden (NL).