
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Einleitung: Was du über dieses Buch wissen solltest	12
1.1 Für wen ist dieses Buch?	12
1.2 Was ist das Ziel dieses Buches?	12
1.3 Wie arbeitest du mit diesem Buch?	13
1.4 Wie ist das Buch aufgebaut?	14
Hinweise zu den digitalen Inhalten	16
2 Promovieren mit Kind: Herausforderungen und Ressourcen	17
2.1 Herausforderungen von promovierenden Eltern	18
2.2 Stellschrauben für promovierende Eltern	24
2.3 Ressourcen von promovierenden Eltern	25
2.4 Alleinerziehend promovieren	30
2.5 Deine Checkliste zu Kapitel 2	34
2.6 Transfer in den Alltag: Deine Lebenssituation	34
3 Eltern im Wissenschaftssystem: Strukturelle Benachteiligung und ungesehenes Potenzial	35
3.1 Die Promotion mit Kind als gefühltes Risiko	35
3.2 Warum sind Wissenschaft und Elternschaft (noch) so schwer vereinbar? ..	38
3.3 Kinder als Karrierekick oder -knick? Herausforderungen für Mütter, Väter und Paare	44
3.4 Das Potenzial: Wie promovierende Eltern die Wissenschaft bereichern (können)	55
3.5 Die Bedarfe: Was sich dafür ändern muss	57
3.6 Deine Checkliste zu Kapitel 3	60
3.7 Transfer in den Alltag: Deine Erfahrungen, dein Beitrag, dein Bedarf	61
4 Der Promotion einen guten Platz im Leben geben	62
4.1 Deine verschiedenen Lebensbereiche	63
4.2 Der Stellenwert deiner Promotion	66
4.3 Beweggründe für die Promotion mit Kind	67
4.4 Auseinandersetzung mit Promotionszweifeln	70
4.5 Die Phasen einer Promotion verstehen	71
4.6 Wie viel Raum kann deine Promotion tatsächlich einnehmen?	76

4.7	Deine Checkliste zu Kapitel 4	77
4.8	Transfer in den Alltag: Der Platz deiner Promotion	78
5	Den Promotions- und Familienalltag strukturieren	79
5.1	Eine promotionsfreundliche Struktur schaffen	79
5.2	Planunterbrechungen und Flexibilität	84
5.3	Zeit und Energie planen.	87
5.4	Aufgaben organisieren	89
5.5	Erwartungshygiene: Äußere und innere Ansprüche überprüfen und loslassen.	93
5.6	Deine Checkliste zu Kapitel 5	99
5.7	Transfer in den Alltag: Deinen Alltag strukturieren	100
6	Promotionsinseln: Eine familienkompatible Routine schaffen	101
6.1	Wozu braucht es eine Routine?	102
6.2	Kriterien einer Schreibroutine für Eltern	102
6.3	Zeiten im eigenen Alltag verankern	103
6.4	Übergänge gestalten.	106
6.5	Im Prozess bleiben und den Fokus halten	112
6.6	Die Verbindung zum Thema halten	115
6.7	Kontinuierlich dranbleiben statt punktuell durchstarten.	117
6.8	Dich von Fremdem abgrenzen und bei dir selbst bleiben.	121
6.9	Deine Checkliste zu Kapitel 6	126
6.10	Transfer in deinen Alltag: Deine Routine weiterentwickeln	126
7	Promotion und Partnerschaft	127
7.1	Die Rolle der Partnerschaft in der Promotion	127
7.2	Idealvorstellung versus Realität	128
7.3	Mental Load in der Promotion.	132
7.4	Miteinander im Gespräch bleiben.	136
7.5	Karrieren vereinbaren	139
7.6	Konflikte besprechbar machen	143
7.7	Deine Checkliste zu Kapitel 7	150
7.8	Transfer in den Alltag: Deine Partnerschaft als Rückhalt für die Promotion nutzen.	150
8	Promotionsmindset für Eltern: In eine positiv-realistische Grundhaltung kommen	152
8.1	Den eigenen Einflussbereich kennen	153
8.2	Dir selbst gegenüber fair sein	155
8.3	Deine Promotion zyklisch denken.	157

8.4	Den Weg zu deinem Ziel schön machen	159
8.5	Dir immer wieder die innere Erlaubnis erteilen	160
8.6	Deine Individualität anerkennen	161
8.7	Deine Selbstfürsorge zur Regel machen	163
8.8	Dich in Zuversicht und Vertrauen üben	165
8.9	Die Zauberformel für Eltern: Struktur – Flexibilität – Akzeptanz	167
8.10	Zwölf Affirmationen für jeden Tag	169
8.11	Deine Checkliste zu Kapitel 8	171
8.12	Transfer in den Alltag: Deine Haltung positiv-realistisch ausrichten	172
9	Deinen Veränderungsprozess gestalten	173
9.1	Warum Veränderungen anstrengend sind	173
9.2	Was deiner Veränderung im Weg stehen kann	175
9.3	Wie du deine Veränderung angehen kannst	176
9.4	Und jetzt du: Schritt für Schritt in die Veränderung	180
9.5	Transfer in den Alltag: Etappenplan für deine weitere Promotion mit Kind	194
9.6	Wenn du (noch) keine Kinder hast oder (noch) nicht promovierst	195
9.7	Deine Checkliste zu Kapitel 9	197
10	Rettungsseile für die Promotion im Sturm des Alltags	198
10.1	Wie du die Rettungsseile nutzen kannst	198
10.2	Schwierige Situationen in der Promotion mit Kind von A–Z	198
10.3	Transfer in den Alltag: Deine persönliche Notfallliste	210
11	Schlusswort	211
12	Quellen	213
	Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	217

Vorwort

Dieses Buch ist entstanden in einem Alltag mit drei Kindern, in einem unfertigen Zuhause mit Renovierungslärm, inmitten vieler großer und kleiner Entscheidungen und in dem täglichen Auf und Ab, das du als Elternteil womöglich auch kennst.

Der Entstehungsprozess war geprägt von vielen Unterbrechungen, Momenten der Erschöpfung und eingeschränkter Selbstbestimmung. Sehr oft kam „das Leben dazwischen“. Ein Großteil meiner Energie floss in das tägliche Ringen um Vereinbarkeit, in dem Wissen, dass es sie gar nicht zu 100 Prozent geben kann. Es galt also, das Unmögliche möglich zu machen und mein Schreibprojekt für eine Weile in mein und unser Leben zu integrieren.

Dieses Buch konnte entstehen dank der Freiräume, die ich mir organisiert habe, dank vieler Absprachen, die ich getroffen habe, dank der Grenzen, die ich gezogen habe, und dank unperfekter Alternativen, mit denen ich mich arrangiert habe. Es konnte auch entstehen dank meiner eigenen Auseinandersetzung mit meiner Mutterschaft, die in dieses Buch einfließt.

Ich habe mir viele kleine Inseln geschaffen und besonders dann weitergemacht, wenn das organisatorische Kartenhaus mal wieder zusammengebrochen war. In meinem Kopf herrschte eine Mischung aus „Jetzt erst recht“ und „Immer wieder aufs Neue“. Gleichzeitig ging es darum, mich in Akzeptanz zu üben und ungeplant für meine Kinder da zu sein, wenn es keine anderen Betreuungsmöglichkeiten gab. Ich habe mich mit meinem schlechten Gewissen auseinandergesetzt und eine neue Haltung entwickelt. Statt, wie geplant, an meinem neuen Arbeitsplatz zu schreiben, wurden alle möglichen Orte zu Schreiborten. Was mich immer motiviert hat, war, dich als Leser:in beim Schreiben vor Augen zu haben und mit dir in einen imaginären Austausch zu gehen. Letztendlich habe ich mir mit diesem Buch selbst einen Wunsch erfüllt – den Wunsch, meine Erfahrungen und Ideen in die Welt zu bringen und dich zu ermutigen. Es ist möglich: Du kannst eine Dissertation schreiben – auch und gerade dann, wenn du Kinder hast!

Hier kreuzen sich unsere Wege und meine Worte fließen in deine Welt ein. Wenn sie dich inspirieren, wenn du neue Impulse für deinen Alltag mitnimmst, oder wenn du etwas in deinem Leben umgestaltest, dann hat sich diese Reise für mich mehr als gelohnt.

Es wäre zu viel gesagt, dass alle Tipps in diesem Buch persönlich erprobt sind, doch ich konnte mich in meinen Schreibphasen immer wieder in deine Herausforderungen einfühlen. Auch wenn dieses Buch etwas anderes ist als eine Promotionsschrift, teilen wir sicherlich einige Erfahrungen, die mit einem ambitionierten Projekt und der Verantwortung für kleinere Menschen einhergehen. Um dir zu zeigen, wie vielfältig

und wie subjektiv das Erleben einer Promotion mit Kind ist, habe ich auf die Erfahrungen von vielen Menschen zurückgegriffen, die ich auf ihren Reisen begleiten durfte. Ich sage Danke an alle promovierenden Eltern, die mit mir ihre Geschichten geteilt und sich bereits auf den Weg gemacht haben. Auch dank euch konnte dieses Buch entstehen!

Ich bedanke mich bei Dr. Jutta Wergen, die mir als geschätzte Kollegin und Ratgeberin zur Seite steht. Ich danke allen feministischen Begleiterinnen auf meinem Weg, die mich inspiriert haben, zu mir und meiner Stimme zu stehen. Ich danke meinen Eltern und Schwiegereltern für ihre tatkräftige Unterstützung. Und ich bedanke mich bei meinem Mann dafür, dass wir die Verantwortung für unsere Familie gemeinsam tragen und dass die Idee für dieses Buch einen Platz in unserem Leben gefunden hat.

Für meine Kinder

1 Einleitung: Was du über dieses Buch wissen solltest

Willkommen zu deiner Informations- und Reflexionsreise rund um das Promovieren mit Kind. Damit du das Buch bestmöglich für dich nutzen kannst, habe ich zu Beginn einige Hinweise zusammengetragen.

1.1 Für wen ist dieses Buch?

Dieses Buch richtet sich insbesondere an dich als Promovierende:n, wenn du Kinder hast. Es ist für Menschen gedacht, die bei der Bewältigung dieser unterschiedlichen Lebensbereiche an ihre Grenzen kommen und sich fragen, wie die Kombination aus Elternschaft und Wissenschaft anders gestaltet werden kann. Vielleicht ist deine Dissertation gerade aus deinem Blickfeld gerückt, vielleicht verknüpfst du sie mit negativen Gedanken, Scham, einem schlechten Gewissen. Vielleicht fühlst du dich unter Druck gesetzt und hast das Gefühl, weder als Elternteil noch als Wissenschaftler:in genug zu leisten. Dieses Buch ist für dich, wenn du deine Promotion in dein Leben mit Familie integrieren möchtest, wenn du Klarheit für deine Dissertation und neue Strategien für deinen Alltag suchst.

Dieses Buch ist auch für Promovierende, die sich Gedanken über ihre Familienplanung machen. Wenn dich die Frage nach einem Kind während deiner Promotion umtreibt, kannst du das Buch als Unterstützung für deinen Entscheidungsprozess verwenden. Es liefert dir Einblicke in das Leben mit Promotion und Kind und kann dir bei der Reflexion darüber helfen, was dir persönlich wichtig ist. Ebenso richtet sich das Buch an Menschen, die bereits Kinder haben und sich fragen, wie eine Promotion mit der bestehenden familiären Verantwortung zusammengebracht werden kann. Alle, die das Spannungsfeld Wissenschaft und Elternschaft genauer verstehen wollen und sich für lebensnahe Einblicke und unterschiedliche Perspektiven interessieren, können sich hier inspirieren lassen. Promotionsbetreuer:innen finden Anregungen für eine passgenaue Begleitung von Promovierenden mit Kindern.

1.2 Was ist das Ziel dieses Buches?

In erster Linie möchte ich mit diesem Buch promovierenden Eltern wie dir Mut machen: Mut, um inmitten der Anforderungen von Wissenschaft und Elternschaft deinen eigenen Weg zu gehen. Ich möchte dir Möglichkeiten aufzeigen, wie du deine Dissertation mit Struktur und einem guten Gefühl angehen kannst. Ich lade dich ein, mithil-

fe meiner Impulse neue Ideen für deinen Alltag zu entwickeln und deine innere Welt dabei nicht außen vor zu lassen. Mit diesem Buch möchte ich dazu beitragen, dass Menschen wie du sich in ihrer Situation gesehen fühlen. Auch einige promovierende Eltern kommen hier zu Wort. Änderungsvorschlag zur Vereinfachung: Ihre Stimmen veranschaulichen die vielfältigen Herausforderungen und den individuellen Umgang damit, machen die empfundene Belastung sichtbar und zeigen erprobte Lösungsstrategien auf. Diese geteilten Erfahrungen können auch dazu dienen, dein Erleben in einen größeren Kontext einzuordnen. Ich möchte zeigen, wie Wissenschaft und Gesellschaft den Druck auf dich verstärken. Ungleichheiten und Ungerechtigkeiten werden daher offengelegt und nicht verschwiegen. Und schließlich geht es darum, dass du die Kraft findest, in diesem Rahmen deinen eigenen Handlungsspielraum zu nutzen, ohne dabei deine Grenzen zu überschreiten.

1.3 Wie arbeitest du mit diesem Buch?

Informieren – beobachten – erkennen – verstehen – hinterfragen – verändern: Dieses Buch eröffnet den Raum für verschiedene Dimensionen. Du kannst es beschreibend lesen, du kannst die Schilderungen auf dich selbst übertragen, du kannst dir Fragen stellen lassen, du kannst neue Perspektiven einnehmen und du kannst konkrete Handlungsschritte für deine eigene Situation formulieren.

Hilfreich ist es, wenn du mit Offenheit an das Buch herangehst. Lass dich von den Schilderungen inspirieren und schaue, was sie eventuell mit dir zu tun haben. Sollten sich Widerstände einstellen, nimm sie zur Kenntnis und lass bestenfalls nicht zu, dass sie dich vom Weiterdenken abhalten.

Es ist sinnvoll, das Buch chronologisch zu lesen; du kannst jedoch auch dort anfangen, wo es dich gerade hinzieht. Folge im Zweifel den Querverweisen, wenn du das Gefühl hast, etwas Relevantes verpasst zu haben. Arbeite in deinem Tempo, nimm lieber kleine als zu große Schritte und lass alle Inhalte in Ruhe wirken. Ich werde dich zwischendurch an Pausen und wohldosierte Ansprüche erinnern. Sollte etwas nicht auf dich zutreffen, dann überspringe die Passagen. Richte das Buch an deinem Alltag aus, denn dafür ist es geschrieben.

Am Ende jedes Kapitels hast du die Möglichkeit, ein digital ausfüllbares Reflexionsblatt zu bearbeiten. Damit kannst du Inhalte für dich rekapitulieren und auf deine eigene Lebenssituation übertragen. Ich leite dich dazu an, dir weiterführende Gedanken zu machen und neue Ideen zu entwickeln. Die Reflexionsblätter kannst du mehrfach bearbeiten, etwa in regelmäßigen Abständen oder wenn es wichtige Einschnitte gibt. Am Ende des Buches führst du deine Ergebnisse in einem Etappenplan für deine Promotion mit Kind zusammen: Du erstellst dir damit eine wohlgedachte und motivierende Übersicht für deine persönlichen Veränderungsschritte. Ich empfehle dir, dir die Zeit für diese Reflexionen zu nehmen. Durch die Arbeit mit diesen Aufgaben ziehst du aus dem Buch den größten Nutzen für dich selbst.

1.4 Wie ist das Buch aufgebaut?

Kapitel 2 setzt mitten im Alltag an. Ich schildere, warum promovierende Eltern ihre Situation als belastend erleben und wovon sie besonders herausgefordert sind. Es wird deutlich, wie komplex die Doppelrolle Wissenschaftler:in/Elternteil ist und welche Faktoren in das tägliche Erleben hineinspielen. Ein bewusster Perspektivwechsel verhilft anschließend dazu, auch die Vorteile und positiven Seiten deiner Situation zu betrachten.

Kapitel 3 beschreibt, wie die strukturellen Bedingungen in Wissenschaft und Gesellschaft dafür sorgen, dass sich das Promovieren mit Kind wie ein Dilemma und Kraftakt anfühlt. Es beleuchtet den schwierigen Kontext mit seinen Ungerechtigkeiten, in denen auch du dich vielleicht bewegst. Viele deiner Empfindungen lassen sich auf dieser größeren Ebene einordnen.

Mit Kapitel 4 wendest du dich deinem eigenen Handlungsspielraum innerhalb dieses Rahmens zu. Ich bespreche eine der wichtigsten Stellschrauben für das Gelingen deiner Promotion: die Frage, welchen Platz sie gerade in deinem Alltag einnimmt und was sie braucht, um von dir mehr Raum zu bekommen.

In Kapitel 5 geht es um eine promotionsfreundliche Struktur für deinen Alltag. Du findest hier eine vielfältige Auswahl an Methoden, mit denen das Schreiben an deiner Dissertation möglich und machbar wird. Weiterhin kannst du deinen Umgang mit Plänen und Unterbrechungen reflektieren und dein Vorgehen überdenken.

Kapitel 6 schließt direkt an: Ich zeige dir, wie du mithilfe deiner Struktur eine Regelmäßigkeit etablieren kannst, die für Familienturbulenzen gewappnet ist. Du entwirfst eine neue Promotionsroutine, die genau auf dich abgestimmt ist. Außerdem erwarten dich viele hilfreiche Impulse, um dich fokussiert dem Schreiben zu widmen.

In Kapitel 7 steht das Thema Partnerschaft und Promotion im Mittelpunkt. Du erfährst etwas über die Herausforderungen, die das Nebeneinander von Dissertation und Kind für Paare hervorbringt. Ich gebe dir Anregungen, wie du mit deinem:deiner Partner:in über schwierige Themen ins Gespräch kommen kannst. Auch zum Umgang mit Konflikten bezüglich deiner Promotion erhältst du hier konstruktive Hinweise.

Mit Kapitel 8 wendest du dich deiner inneren Welt zu. Ich zeige dir, wie du in eine positiv-realistische Haltung kommst und den Mut findest, um deinen Weg nach deinen Bedürfnissen zu gestalten. Diese innere Sicherheit kann auch in schwierigen Zeiten als starke Säule für die Promotion fungieren.

In Kapitel 9 widmest du dich deiner Veränderung. Wenn du das Buch aufgrund einer Unzufriedenheit oder eines Leidensdrucks zur Hand genommen hast, ist das die Gelegenheit, aus deiner Situation etwas Neues zu machen. Du erfährst, wie du deinen Veränderungsprozess nachhaltig gestaltest und was dir womöglich bisher im Wege stand. Schließlich formulierst du kleine und konkrete Schritte, mit denen du dir bessere Promotionsbedingungen schaffen wirst.

Mit Kapitel 10 gebe ich dir einen Notfallkoffer für schwierige Situationen im Alltag an die Hand. In aller Kürze findest du hier hilfreiche Tools, um dich wieder handlungsfähig zu fühlen. Dabei verweise ich mitunter auf die Reflexionsblätter, die du zur Unterstützung erneut heranziehen oder ausfüllen kannst.