

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>1 Einleitung: Was du über dieses Buch wissen solltest . . . . .</b>	<b>12</b>
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
<b>2 Promovieren mit Kind: Herausforderungen und Ressourcen . . . . .</b>	<b>17</b>
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
<b>3 Eltern im Wissenschaftssystem: Strukturelle Benachteiligung und ungesehenes Potenzial . . . . .</b>	<b>35</b>
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
<b>4 Der Promotion einen guten Platz im Leben geben . . . . .</b>	<b>62</b>
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
<b>5</b>	<b>Den Promotions- und Familienalltag strukturieren .....</b>	<b>79</b>
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
<b>6</b>	<b>Promotionsinseln: Eine familienkompatible Routine schaffen .....</b>	<b>101</b>
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
<b>7</b>	<b>Promotion und Partnerschaft .....</b>	<b>127</b>
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
<b>8</b>	<b>Promotionsmindset für Eltern: In eine positiv-realistische Grundhaltung kommen .....</b>	<b>152</b>
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
<b>9</b>	<b>Deinen Veränderungsprozess gestalten .....</b>	<b>173</b>
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
<b>10</b>	<b>Rettungsseile für die Promotion im Sturm des Alltags .....</b>	<b>198</b>
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
<b>11</b>	<b>Schlusswort .....</b>	<b>211</b>
<b>12</b>	<b>Quellen .....</b>	<b>213</b>
<b>Abbildungs- und Tabellenverzeichnis .....</b>		<b>217</b>