

**Workshop 8:  
WissensLust – Produktive Selbst-Führung & Self-Empowerment für die  
Forschungsarbeit**

**Matthias Rudlof**

**Raum SRG 1/2.010:** Begrüßung und Organisatorisches (am 28. Februar 2020, 10-10.15 Uhr), weiter im Raum SRG 1/3.008

**28. Februar 2020, 10.15 bis 18.00 Uhr**

**29. Februar 2020, 9.00 bis 17.00 Uhr**

**Inhalte des 1. und 2. Tages (können nach Bedarf variieren):**

**Vorstellungsrunde und persönliche Zielefokussierung**

- Überblick zur Veranstaltung
- Kreative Vorstellungsrunde
- Zielearbeit der Teilnehmer\*innen

**Forschen im produktiv-kreativen Flow**

- Konzept des Flow (Czikcentmihalyj)
- Modell der Affektlogik (Ciompi)
- Mind & Body in der Wissensarbeit
- Grundqualitäten menschlichen Forschens und die Logik des (Nicht-)Wissensprozesses
- Integration des Körpers als motivational-energetischer Basis

**Quellen der Selbstmotivation**

- WissensLust und persönliches Erkenntnisinteresse
- Persönliche Visionsarbeit (Zukunftsinterview)
- Das *Warum?* der Promotion
- Verkörperung von Wert (Anker)

**Innere Störungen bei der Forschungsarbeit**

- Perfektionismus und innere Kritiker
- Bewertungsängste und Vergleiche
- Plötzlicher Energieabfall
- Mind Chattering / Aufmerksamkeitsdiffusion
- Komplexitätsstress
- Konfrontation mit Unsicherheit durch Nicht-Wissen

## **Körper- und Mentaltechniken für Aufmerksamkeitsfokussierung und High Performance**

- Forschen mit Fokuszeiten: das 4-A-Modell
- Bodyscan / bewusstes Atmen (Präsenz von Körper & Geist)
- Bewusster Umgang mit wechselnden Emotionen
- Adlerperspektive und Prozessbewusstsein
- Bewusste Aufmerksamkeitsfokussierung
- Gedankenstopp bei destruktiven Gedankenmustern
- Positive Gestaltung des inneren Selbstkommunikation
- Mein inneres Team leiten (innere Kritiker & inneres Kind)

## **Praxistransfer: Integration von Strategien/Tools in die eigene Forschungsarbeit**

- Persönliche Learnings und Schlüsselpunkte
- Persönliche Gestaltung von Fokuszeiten als Flowsituationen
- Veränderungsschritte im Arbeitsumfeld