

Online-Kurs

## **Wissenslust statt Frust – Selbstmotivation & Fokus in der Forschung**

In der Natur des Menschen liegt es, die Welt und sich selbst zu erforschen und neue Horizonte zu entdecken. Mit seiner Passion für das Unbekannte, seinem Forschergeist, seiner Kreativität und seiner Intelligenz ist der Mensch die Quelle jeder Wissensschaffung und Wissensvermittlung. Daher sind persönlich-psychologische Prozesse des Forschenden von großer Bedeutung für die persönliche Produktivität und den Erfolg des Forschungsprojekts.

Forschung kann äußerst beglückend, erfüllend und produktiv sein, wenn der forschende Mensch mit ganzem Herzblut, voller Konzentration und absolutem Interesse in sein Forschungsthema eintaucht – bis hin zu echten bewegenden Erkenntnissen: „Heureka!“

Doch es gibt eine Schattenseite im Menschen, die diesen produktiv-kreativen Flow stören kann: (Selbst-)Zweifel, Grübeln, Motivations- und Energielöcher, Ablenkungen u. a..

Ist Forschen im Flow zufälliges Tagesglück oder können wir diesen bewusst gestalten?  
Wie können wir unser Flowerleben fördern und wie können wir es bei inneren Störungen wieder aktivieren, so dass wir mit gutem Fokus und Schaffensfreude produktiv forschen können?

*Der Lernprozess...*

Im Online-Kurs erleben wir in einem lebendigen ganzheitlichen Lernprozess mit einer positiven produktiven Selbststeuerung von Kognitionen, Emotionen und Energien, wie wir als Forschende den Forschungsprozess so gestalten können, dass wir öfter im produktiven und erfüllenden Modus des *Flow* mit klarem Fokus tätig sind.

Im Workshop kann jede/r individuell passende Strategien und Wege für eine erfüllende produktive Forschungsarbeit entwickeln.

*Folgende Kursinhalte werden mit Blick auf den Bedarf der Gruppe praktisch-spielerisch und wissenschaftlich fundiert vermittelt...*

- Fokuszeiten für erhöhte Produktivität mit Schaffensfreude und Präsenz gestalten (ganzheitliches qualitatives Zeitmanagement)
- Positives/Negatives Zusammenspiel von Emotionen und Kognitionen (Affektlogik)
- Kraftquellen des Selbst (Self-Empowerment & Embodiment) – Selbstmotivation und Resilienz für herausfordernde Projektphasen
- Störungen (Kritik, Selbstzweifel, Motivationstiefs, Ablenkungen, schwierigen Gefühlen) und Ausweichmuster (Prokrastination) konstruktiv meistern (inneres Team u. a.)
- Persönliche Visionsarbeit (Big Picture) für fachliche und persönliche Entwicklung
- Körperbewusstsein und positive Körperenergie (Präsenz) als Basis für mentale Stärke und innere Gelassenheit entwickeln
- Forschungsarbeit und persönliche Erfüllung: Forschen im Einklang mit sich selbst

### **Termin:**

Mo-Do 10. – 13. August 2020, 15-18 Uhr,

Mo-Mi 10.-12.08.20: Online-Kurs / Do. 13.08.20: Online-Einzelberatungen (nach Voranmeldung)