



MENTORING-PROGRAMM
für Doktorandinnen

KarriereWegeMentoring

Mentoring für Doktorandinnen

Programm

Oktober 2025 – Januar 2027



<ul style="list-style-type: none"> ● Oktober 2025 	<p>Einführung in das Mentoring</p>	<p>In dieser ersten Veranstaltung heißen wir Sie herzlich Willkommen im Mentoring-Programm und geben Ihnen die Möglichkeit, alle Mitglieder der neuen Gruppe kennenzulernen! Sie werden in alle Teile und organisatorischen Belange des Programms eingeführt, entwickeln Ihre Ziele für die Mentoring-Phase und Ihre Kriterien für die Auswahl eines idealen Mentors. Außerdem erhalten Sie Anregungen für die Suche nach geeigneten Mentoren und wir besprechen die Rollen von Mentees und Mentoren, bereiten Ihr erstes Treffen vor und vereinbaren die Zusammenarbeit zwischen dem Programm und Ihnen als Mentee. Bewertung des Eintritts. Referentinnen: Annette Ehmler, Angela Hoppe Termin: Dienstag, 28.10.2025, 9.00 – 16.00 Uhr Ort: Inst.f. Dt. Philologie, Rubenowstraße 3, Raum 1.01</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Oktober 2025 	<p>Einführung in die Kollegiale Beratung</p>	<p>Peer Mentoring ist ein wichtiges Element der KarriereWegeMentoring-Programme. Wir stellen Ihnen verschiedene Instrumente zur Etablierung fester Gruppen vor, wie die "Peer Group Supervision", regelmäßige Schreibgruppen oder "Working Out Loud"-Zirkel. Sie werden außerdem üben, wie Peer-Gruppen gebildet werden und ein erstes Treffen zu vereinbaren. Referentinnen: Annette Ehmler, Angela Hoppe Termin: Mittwoch, 29.10.2025, 9.00 – 13.00 Uhr Ort: Inst.f. Dt. Philologie, Rubenowstraße 3, Raum 1.01</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● November 2025 	<p>Zusatzangebot Workshop Deep Work Essential: Fokus finden trotz Care-Arbeit</p>	<p>Der „Care Concentration Gap“ beschreibt die strukturelle Herausforderung, die es Personen mit Sorgeverantwortung erschwert, Zugang zu tiefen und ungestörten Konzentrationsphasen zu finden. Selbst wenn physisch Zeit zum Arbeiten vorhanden ist, wird diese oft durch den Mental und Emotional Load der Care-Arbeit fragmentiert. Der Workshop gibt praxisnahe Impulse, um wissenschaftliche, berufliche oder kreative Projekte trotz Care-Arbeit anzugehen. Tag 1: Einführung in den „Care Concentration Gap“ und die Grundprinzipien von Deep Work. Analyse individueller Ablenkungsfaktoren und Entwicklung persönlicher Strategien für fokussiertes Arbeiten. Tag 2: Praktische Ansätze zur Gestaltung tiefer Konzentrationsphasen, auch in kurzen Zeitfenstern. Reflexion über den Umgang mit Störungen sowie Übungen zur Abgrenzung und zum Schutz von Fokusräumen. Referentin: Dr. Wiebke Vogelaar Termin: Donnerstag und Freitag, 13. – 14.11.2025, jeweils 9.00 – 14.00 Uhr Ort: Digital</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● bis Januar 2026 	<p>Matching</p>	<p>Mentor*innensuche durch die Mentee, Akquise durch Programmverantwortliche, Erstkontakt und Erstgespräch zwischen Mentee und Mentor*in.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Januar 2026 	<p>Selbstmarketing</p>	<p>Wie lassen sich Sprache und Körpersprache gezielt als wirkungsvolle Rhetorik für einen souveränen Auftritt einsetzen? Dieses Seminar thematisiert die Kunst, den ersten Eindruck zu bestimmen und beleuchtet Einflussfaktoren auf die persönliche Überzeugungskraft. Die Teilnehmerinnen erhalten Tipps zum Umgang mit Nervosität sowie Sprech- und Stimmtraining. Weitere Programmpunkte sind der Vergleich vom Selbst- und Fremdbild, Reden ohne Vorbereitung, die Verteidigung des eigenen Standpunktes sowie das souveräne Argumentieren und Antworten auf schwierige Fragen, emotionale Einwände oder Provokationen. Referentin: Nina Severin, Berlin Termin: Montag, 19.01.2026, 9.00 – 16.00 Uhr & Dienstag, 20.01.2026, 9:00 - 13:00 Uhr Ort: Vortragssaal der Universitätsbibliothek, Bertold-Beitz-Platz</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Februar 2026 	<p>Schreibwerkstatt Schreibgruppen + Retreat auf Hiddensee</p>	<p>Für Interessierte und Alumnae: Wissenschaftliches Arbeiten erfordert regelmäßig konzentriertes und fokussiertes Schreiben, weshalb KarriereWegeMentoring regelmäßig Schreibwerkstätten in der Biologischen Station auf Hiddensee anbietet. Bis zu zehn Mentees und Alumnae aller Programme erhalten die Möglichkeit, sich im dortigen Doktorandenhaus der Universität Greifswald ihren aktuellen Projekten zu widmen. Sei es die Abschlussarbeit, eine Publikation oder ein Förderantrag, die Schreibwerkstatt ist als "Klausurzeit" gedacht, um konzentriert an den eigenen Zielen zu arbeiten. Die Unterbringung erfolgt in Einzel- oder Mehrbettzimmern und für die Verpflegung ist selbst zu sorgen. Reisekosten zur Insel und zurück erstattet das KarriereWege-Programm; die Kosten für Übernachtungen und Verpflegung sind selbst zu tragen. Termin: Montag, 16.02.26 bis Samstag, 21.02.26 Ort: Biologische Station Hiddensee Anmeldung hier</p>



<ul style="list-style-type: none"> • bis März 2026 	Mentor*innen-Treffen	Erste (persönliche) Treffen mit dem/der Mentor*in.
<ul style="list-style-type: none"> • März 2026 	Zusatzangebot Mental-Health Promovieren & gesund bleiben	<p>Für Interessierte: Impulse für Erfolg und Wohlbefinden in der Promotionszeit.</p> <p>Die Promotion ist eine prägende Phase auf dem Weg zur akademischen Eigenständigkeit und bringt hohe berufliche Anforderungen mit sich, die oft mit persönlichen Entwicklungsaufgaben kollidieren. Für viele Doktorand*innen wird diese Zeit zu einem intensiven Lebensereignis, das sowohl körperliche als auch mentale Ressourcen fordert. In diesem Workshop erhalten Sie Impulse, um berufliche und private Herausforderungen zu reflektieren und – basierend auf gesundheitspsychologischen Theorien und Modellen – gesundheitsfördernde Gewohnheiten abzuleiten, die Ihr persönliches Gleichgewicht stärken.</p> <p>Referent: Dr. Klara Greffin, Alumna, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Universität Greifswald, Gesundheitspsychologin + Präventionsberaterin.</p> <p>Termin: Donnerstag, 26. März 2026, 13.30 – 17 Uhr Ort: Konferenzsaal, Domstraße 11, Greifswald Anmeldung hier</p>
<ul style="list-style-type: none"> • April 2026 	1. Teil Webcast Karriereplanung	<p>Dieser Webcast widmet sich der Planung der eigenen beruflichen Laufbahn. Im Mittelpunkt steht dabei eine bewusste Auseinandersetzung mit den persönlichen Werten und Stärken, um die eigene Karriere aktiv planen und gestalten zu können. Die Teilnehmerinnen reflektieren zuerst ihre aktuelle Situation, um dann systematisch neue Ziele zu setzen und nächste Schritte zu planen. Die Mentees treffen sich vor Ort, um sich gemeinsam mit einem Webcast in der Gruppe auszutauschen. 30-minütige Einzelcoachings können im Anschluss mit der Dozentin vereinbart werden.</p> <p>Referentin: Dr. Dieta Kuchenbrandt, Leipzig, Moderation Annette Ehmler</p> <p>Termin: Montag, 20.04.2026, 10.00 – 12.00 Uhr Ort: Seminarraum 3.25, Ernst-Lohmeier-Platz 1 (Juristische Fakultät), Greifswald</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Mai 2026 	Interaktiver Workshop digital Einstieg in die Gute wissenschaftliche Praxis	<p>"Jede Wissenschaftlerin und jeder Wissenschaftler trägt die Verantwortung dafür, dass das eigene Verhalten den Standards guter wissenschaftlicher Praxis entspricht." (Leitlinie 1 des DFG Kodex). Das klingt angesichts der Regelwerke wie den DFG-Leitlinien zur Sicherung guter wissenschaftlicher Praxis eindeutig. Aber so leicht ist es häufig doch nicht. Zwischen guter wissenschaftlicher Praxis und wissenschaftlichem Fehlverhalten liegt eine von Unsicherheiten gekennzeichnete Grauzone.</p> <p>Im Workshop erarbeiten wir mögliche Konfliktfelder entlang des Forschungsprozesses. Beispielsweise im Umgang mit Forschungsdaten: Wie muss ich sie sichern? Was, wenn sie verloren gehen? Wem gehören sie eigentlich? Darf ich die Daten auch noch nutzen, wenn ich meine aktuelle Hochschule verlasse? Von der Frage ausgehend, wie gute Betreuung auszusehen hat, erarbeiten wir Konzepte für den Konfliktfall und lernen Anlaufstellen kennen. Anhand realitätsnaher Fallbeispiele geht es um Selbstreflektion: Was würde ich tun, wenn...?</p> <p>Referent: Dr. Michael Schöner, Graduiertenakademie</p> <p>Termin: Montag, den 4. Mai 2026, 9 – 12 Uhr Ort: Digital Anmeldung hier</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Mai 2026 	Zusatzangebot Workshop Gute wissenschaftliche Praxis – Publikation und Autorenschaft	<p>Für Interessierte: Was müssen Sie als Forscherinnen getan haben, um die Autorschaft zu verdienen? Was reicht nicht aus, um Autorin zu sein? Welche Rechte und Pflichten ergeben sich für Sie als Autorinnen? Wer legt fest, wer Autor bzw. Autorin sein darf? Wie können Sie sich im Konfliktfall verhalten? Die Leitlinien der DFG zur Sicherung guter wissenschaftlicher Praxis geben vermeintlich einfache Regeln vor, deren Umsetzung sich in der Praxis häufig komplizierter gestaltet und Konfliktpotential in sich birgt. Die o.g. Fragen werden gemeinsam anhand von vorbereiteten Fallbeispielen besprochen.</p> <p>Referent: Dr. Michael Schöner, Graduiertenakademie der Universität</p> <p>Termin: Freitag, den 8. Mai 2026, 9 – 12 Uhr Ort: Beratungsraum 1.23, Rubenowstraße 2, Greifswald Anmeldung hier</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Mai 2026 	2. Teil Webcast Karriereplanung	<p>Zweites thematisches Treffen, um sich vor Ort in der Gruppe zu einem weiteren Thema des Webcasts auszutauschen.</p> <p>Referentin: Dr. Dieta Kuchenbrandt, Leipzig, Moderation Annette Ehmler</p> <p>Termin: Freitag, 22.05.2026, 10.00 – 12.00 Uhr Ort: Seminarraum 3.25, Ernst-Lohmeier-Platz 1 (Juristische Fakultät), Greifswald</p>



• Mai 2026	Zwischenevaluation	Reflexion der individuellen Entwicklung und des bisherigen Nutzens des Mentoring-Programms für die berufliche Laufbahn, Austausch über Erfahrungen in den Mentoring-Tandems, mit den Angeboten des Programms und Planung der nächsten Schritte für die verbleibende Programmzeit. Referentin: Annette Ehmler Individuelle Terminvergabe
• Mai 2026	Zusatzangebot Bewerbungsmappen-Check	Für Interessierte: Im vertraulichen Kreis regen wir einen Austausch an zu einzelnen Fragen in Bezug auf Bewerbungen und bringen gute Beispiele für Lebensläufe und Anschreiben mit. Referentinnen: Annette Ehmler und Angela Hoppe Termin und Ort werden noch bekannt gegeben
• Juni 2026	3. Teil Webcast Karriereplanung	Drittes thematisches Treffen, um sich vor Ort in der Gruppe zu einem weiteren Thema des Webcasts auszutauschen. Referentin: Dr. Dieta Kuchenbrandt , Leipzig, Moderation Annette Ehmler Termin: Montag, 22.06.2026, 10.00 – 12.00 Uhr Ort: Seminarraum 3.25, Ernst-Lohmeier-Platz 1 (Juristische Fakultät), Greifswald
• November 2026	Konstruktiver Umgang mit Konflikten	Wissenschaftlerinnen stehen im ständigen Spannungsfeld zwischen Kooperation und Konkurrenz innerhalb eines Teams, zwischen persönlicher Zielverfolgung, Team- und Projektinteressen. Hinzu kommen verschiedene Rollenverständnisse, mit denen man im wissenschaftlichen Alltag Kolleg*innen und Vorgesetzten begegnet. Anhand introspektiver Methoden und Simulationsübungen erlernen die Mentees, Konflikte zu erkennen, darüber zu kommunizieren und Lösungen in die Wege zu leiten. Es wird eine anschließende individuelle Prozessbegleitung angeboten. Referentin: Dr. Janina Bach , Berlin Termin: 27.11.2026, ganztägig Ort wird noch bekannt gegeben.
• Winter 2026/2027	Abschlussevaluation	Abschlussevaluation online und Reflexion des Nutzens des Mentoring-Programms für die berufliche Laufbahn, den Austausch in den Mentoring-Tandems, sowie mit den Veranstaltungen des Programms
• Dezember 2026	Individuelle Abschlussgespräche	Individuelle Abschlussgespräche zur Evaluation des Programms und Rückblick auf den Programmverlauf. Die persönlichen Erfahrungen für die berufliche Entwicklung werden ausgewertet und Programmeffekte identifiziert. Termine werden individuell vereinbart
• Januar 2027	Abschlussveranstaltung	Feierliche Verabschiedung und Aufnahme als Alumnae. Termin wird noch bekannt gegeben Ort: Greifswald

Die **Workshops** werden exklusiv für die ausgewählte Mentoring-Gruppe an der Universität Greifswald realisiert und findet in der Regel in Präsenz statt.

Bei den **Netzwerkveranstaltungen** treffen die Mentees auf andere junge Wissenschaftlerinnen, Alumnae der Mentoring-Programme und geladene Gäste zum fachübergreifenden thematischen Austausch.

Im **Peer-Mentoring** setzen sich die Mentees mit Hilfe der Kollegialen Beratung intensiv mit eigenen Zielen und Fortschritten auseinander. In Kleingruppen entsteht ein konkurrenzfreier, disziplinübergreifender Austausch.

Coaching bietet professionelle Beratung: Die Mentees thematisieren aktuelle Herausforderungen in Bezug auf ihre Arbeitssituation und Karriere in Einzelberatungen mit einer professionellen Coach (auf Nachfrage). Das Coaching wird individuell organisiert.

Programmverantwortung: Annette Ehmler - KarriereWegeMentoring