



UNTER VIER AUGEN

Ich sage eigentlich nie Nein, aber keiner dankt mir das – wie bekomme ich mehr Anerkennung?

fragt ein Postdoc aus den Naturwissenschaften.

Dr. Margarete Hubrath, Coach

In dieser Zwickmühle stecken Sie nicht alleine. Zwar gilt Kooperationsbereitschaft in vielen Fachkulturen als wichtige Sozialkompetenz, und gerade für jüngere Forscherinnen und Forscher ist es kaum ratsam, Arbeitsaufträge „von oben“ abzulehnen. Erstaunlicherweise verschiebt sich diese Regel aber nach der Promotion: Plötzlich (der Zeitpunkt

Foto: privat



kann von Fach zu Fach durchaus variieren) erwirbt man sich mehr Respekt, wenn man

auch freundlich (!) Grenzen setzen kann. Ansonsten droht Gefahr, sich zu verzetteln – mit unangenehmen Folgen: Arbeitsaufkommen und Termindruck steigen, während die Arbeitsqualität proportional sinkt und Ihre eigenen Projekte mehr und mehr in den Hintergrund geraten, was wiederum Ihrer Profilierung schadet. Zwei Strategien können helfen:

- ❖ Definieren Sie vorab Kriterien, anhand derer Sie entscheiden, welche Aufgaben Sie übernehmen wollen. Welche Vorteile bietet eine Annahme, welches Risiko gehen Sie andererseits mit einer Ablehnung ein?
- ❖ Legen Sie sich ein Repertoire an höflichen Ausweichmöglichkeiten zu: Sie würden gerne helfen ... im Moment steht jedoch die Deadline für einen wichtigen Antrag an ... haben allerdings noch keinerlei Erfahrung in dem Bereich ... haben das nun schon mehrfach kurzfristig übernommen ...

Dr. Margarete Hubrath, **www.uni-support.de**

Seit 2001 selbständige Wissenschaftsberaterin und Coach an Hochschulen.

Internet

www.coachingnetz-wissenschaft.de