



Foto: 123 RF

UNTER VIER AUGEN

Die anderen sind viel erfolgreicher. Bin ich eigentlich richtig in der Wissenschaft?
fragt eine Postdoktorandin.

Coach Mirjam Müller antwortet
Lieber Fragestellerin, viele Nachwuchswissenschaftler/innen sind unsicher, wie ihre wissenschaftliche Leistung zu bewerten ist. Vor allem Frauen neigen dazu, diese zu unterschätzen. Sie vergleichen sich mit besonders erfolgreichen Peers und werten das, was sie selbst erreicht haben, ab. Ihre Erfolge sehen sie als Zufälle oder als etwas, das ihnen eigentlich nicht zusteht. Daher sprechen sie nicht gern

darüber und bekommen weniger positives Feedback. Vergewärtigen Sie sich für eine realistische Selbsteinschätzung, was Sie erreicht haben an Publikationen, Vorträgen, Lehre, Gremienarbeit, Drittmitteln usw. Notieren Sie Ihre Leistungen so konkret wie möglich, wo es sinnvoll ist, auch numerisch. Auf was sind Sie besonders stolz? Gerade für Nachwuchswissenschaftlerinnen kann es entlastend sein zu sehen, was sie bereits geleistet haben. Tragen Sie dann zusammen, welches positive Feedback Sie aus der Fach-Community zu Ihrer Forschung bekommen haben, z. B. Rückmeldungen zu Vorträgen oder von Mentor/innen. Apropos: Mentor/innen und Netzwerke spielen für Ihre Karriere eine entscheidende Rolle. Sprechen Sie mit Unterstützer/innen über Ihre Pläne. Holen Sie sich Rückmeldungen ein. So können Sie nächste Karriereschritte planen.



Foto: privat

Mirjam Müller
ist Personalentwicklerin und Coach für Postdocs, Nachwuchsgruppenleiter/innen und Juniorprofessor/innen an der Universität Konstanz. Im Herbst 2014 erscheint ihr Karriereratgeber für Postdocs bei Campus.

 www.coachingnetz-wissenschaft.de