



UNTER VIER AUGEN

Ich reibe mich zurzeit auf zwischen Labor, Antragstellungen und Familie. Was tun?

fragt der Leiter einer Nachwuchsgruppe.

Coach Dr. Reinhold Haller antwortet:

Lieber Fragesteller, für Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fallen Karriere und Familiengründung nicht selten zusammen. Dann ist ein gutes Selbstmanagement gefragt.

1. Lernen Sie Wichtiges und Dringendes zu unterscheiden. Klären Sie dazu für sich Ihre strategische Planung und versuchen Sie, weniger prioritäre Aufgaben entsprechend Ihren strategischen Zielen auszusortieren oder zu delegieren.
2. Starten Sie jeden Tag mit fünf bis zehn Minuten Besinnung für eine To-Do-Liste mit aktualisierten persönlich-familiären und beruflichen Prioritäten.
3. Legen Sie an ein bis zwei Tagen in der Woche Zeiten fest, an denen Sie möglichst pünktlich zu Hause sind, um sich Ihrer Familie zu widmen.
4. Formulieren Sie für sich selbst und Ihr berufliches und privates Umfeld, wo entsprechend Ihren Prioritäten Rücksichtnahmen und Kompromisse notwendig werden. Klarheit reduziert Konflikt-Potenzial!

Foto: privat



Dr. Reinhold Haller

Berater, Trainer und Coach mit Schwerpunkt Wissenschaft und Vorstandsmitglied im Coachingnetz Wissenschaft. Das Netzwerk ist Partner der duz.

 www.rh-hr.de
www.coachingnetz-wissenschaft.de