

DIE  ZEIT

CHANCEN Brief

HOCHSCHULE WISSENSCHAFT SCIENTIFIC COMMUNITY



Dr. acad. Sommer



Ich habe seit kurzem eine Professur und arbeite gern und viel. Mein Bekanntenkreis hält mir allerdings mit vielsagenden Blicken vor, dass ich auf meine Work-Life-Balance achten solle, da ich sonst direkt ins Burn Out steuere. Ich fühle mich derzeit physisch und psychisch sehr gut, spüre aber in Stressphasen, dass ich dieses Pensum nicht ewig so halten kann – und frage mich, ob meine Bekannten Recht behalten werden. Was tun?, – fragt eine Professorin der Physik

Liebe X,

herzlichen Glückwunsch, dass Sie so viel Spaß an Ihrer Tätigkeit haben!

Schon der Begriff Work-Life-Balance ist wenig gelungen, da er suggeriert, dass Arbeit außerhalb des Lebens stattfindet. Dabei stellt Arbeit oft einen sinnstiftenden Teil des Lebens dar. Die Perspektive auf das Leben als ein Ganzes kann helfen: In diesem Ganzen sollten Ihre vielen verschiedenen Facetten Ausdruck finden.

Genau so wichtig wie die Frage danach, womit Sie Ihre Zeit verbringen, ist die Frage nach Ihrer Energie: Was gibt Ihnen Energie? Was raubt Ihnen Energie? Diesen Energiehaushalt beruflich und privat in der Balance zu halten, das ist die Kunst. Was können Sie tun?

Machen Sie sich Gedanken über Ihre persönlichen Prioritäten und Handlungsspielräume:

- In der Wissenschaft gibt es immer mehr zu tun, als zu schaffen ist: Was glauben Sie, tun zu müssen? Und was erwartet Ihr berufliches/privates Umfeld tatsächlich von Ihnen? Welche Erwartungen können und wollen Sie erfüllen? Welche Vorstellung zu Arbeitsethik, Genuss und Freude haben Sie?
- Welche Aufgaben in Ihrem Berufsalltag machen Ihnen Spaß? Wofür können Sie sich begeistern? Wofür weniger? Welche dieser energieraubenden Dinge könnten Sie abgeben? Nehmen Sie sich die Zeit, bewusst „ja“ und „nein“ zu den an Sie herangetragenen Anliegen zu sagen.
- Zeit und Energie sind begrenzte Ressourcen: Es hilft, sich gelegentlich die Frage zu stellen: Wenn ich diese Aufgabe jetzt nicht bis zur perfekten Vollendung bringe, wofür könnte ich die dann freiwerdende Energie/Zeit verwenden?
- Unklarheit über Aufgaben/Zuständigkeiten/Projekte; permanenter Zeitdruck; unorganisierte Meetings; ein Bürostuhl, der nicht richtig passt: Mikrostressoren sind kleine alltägliche Dinge, die einzeln auftretend nicht schlimm sind – aber: die Masse macht's! Halten Sie die Augen offen und schaffen Sie Abhilfe bei den Mikrostressoren, auf die Sie Einfluss haben.
- Arbeit kann zum Rausch werden. Genießen Sie Flowerfahrungen, aber achten Sie auch auf die Signale Ihres Körpers und auf Bedürfnisse und Interessen außerhalb der beruflichen Sphäre.
- Geistiger Leerlauf und Impulse aus den unterschiedlichsten Bereichen ist wichtig für die Kreativität, auch die von Wissenschaftler_innen. Gönnen Sie Ihrer Forschung diese Auszeiten!
- Der Körper braucht Pflege und Aufmerksamkeit. Was tun Sie in diesem Bereich?

Eine regelmäßige Bestandsaufnahme ist oft schon die halbe Miete, denn danach gilt die Regel: tun Sie mehr von dem, was Ihnen gut tut und weniger von dem, was Ihnen Energie raubt. Und bei den Aufgaben, die Ihnen Energie rauben und die Sie trotzdem tun müssen: belohnen Sie sich!

25.10.2018

Dr. Neela Enke, Scienza Science Coaching, Berlin. Coach, Trainerin und Mediatorin. Sie schreibt für das [Coachingnetz Wissenschaft](#) als Dr. acad. Sommer. Kontakt: www.scienza-berlin.de

Auch eine Frage an Dr. acad. Sommer? Schreiben Sie an chancen-brief@zeit.de, twittern Sie unter #ChancenBrief – oder hinterlassen Sie uns in diesem Kontaktformular anonym Ihre Frage!