

DIE ZEIT
WISSEN³
Brief für Hochschule Wissenschaft Scientific Community



Dr. acad. Sommer



*Liebe Frau Dr. acad. Sommer,
mein wissenschaftliches Umfeld signalisiert mir, dass ich
das Potenzial für eine Professur habe. Auch meine
Mentorin, eine erfahrene Professorin, ermutigt mich, diesen
Weg weiterzugehen. Aber ich glaube, dass meine Leistung
in Wirklichkeit nicht gut genug ist. Die Angst, dass das
herauskommt, blockiert mich total. Was kann ich tun?, fragt
eine Postdoc an einem renommierten Forschungsinstitut.*

Liebe Frau X,

mit dieser Diskrepanz zwischen Selbsteinschätzung und Fremdwahrnehmung sind Sie nicht allein! In der Wissenschaft gibt es viele Menschen, vor allem Frauen, die am sogenannten Hochstapler*innensyndrom leiden, also sich für weniger kompetent halten, als sie eigentlich sind. Viele leistungsbereite Personen haben diese kritische Haltung sich selbst gegenüber schon seit ihrer Kindheit verinnerlicht – das kritikorientierte Wissenschaftssystem verstärkt sie oft noch. Spätestens wenn dieses Gefühl Sie innerlich blockiert, sollten Sie etwas für sich tun.

Machen Sie zunächst einen Faktencheck: Notieren Sie alles, was Ihnen bisher in Ihrer Wissenschaftskarriere gelungen ist. Das können große oder kleine Dinge sein, vor allem

auch solche, für die Sie Rückmeldungen aus Ihrer Scientific community bekommen haben, wie begutachtete Beiträge in Fachzeitschriften, Drittmittelinwerbungen oder Einladungen für Vorträge. Lassen Sie diese Positivliste für sich stehen, ohne sie einzuschränken, indem Sie sie Zufällen oder dem Einfluss anderer zuschreiben oder sofort im Kopf eine zweite Liste Ihrer Misserfolge aufstellen.

Trainieren Sie dann, Ihre kritische innere Stimme zu bremsen. Denn anders als landläufig angenommen führt mehr Kritik an sich und der eigenen Leistung nicht zu besseren Ergebnissen. Vielmehr können mehr Freundlichkeit, Wohlwollen und Unterstützung für sich selbst Ihnen helfen, Ihre Blockaden zu lösen und produktiv zu arbeiten. Folgende Techniken aus dem wissenschaftlich validierten Ansatz der Mindful self-compassion, dem achtsamkeitsbasierten Selbstmitgefühl, können dabei helfen:

- Sich selbst behandeln wie eine*n Freund*in: Denken Sie an eine Situation, in der ein enger Freund oder eine enge Freundin Pech, ein Missgeschick oder das Gefühl hatte, einen Fehler begangen zu haben. Was haben Sie gesagt? Wie haben Sie ihn oder sie unterstützt? Versuchen Sie sich das nächste Mal nach einer schwierigen Situation oder einem Misserfolg selbst so stärkend und wohlwollend zu behandeln, wie eine*n Freund*in.
- Unterstützende Geste: Überlegen Sie, welche Geste Sie als beruhigend empfinden, etwa eine oder beide Hände auf das Herz oder auf den Bauch zu legen, das Gesicht mit den Händen zu halten, etc. Manche dieser Gesten eignen sich eher für Momente allein, andere lassen sich auch unauffällig in Sitzungen anwenden. Setzen Sie diese Geste im Alltag ein, wenn Sie sich gestresst fühlen.
- Selbstmitgefühl-Pause: Wenn Sie sich in einer kritischen Situation befinden, können Sie einen Moment innehalten und sich folgenden Dreiklang sagen: „Dies ist eine schwierige Situation. Auch anderen passiert so etwas wie mir. Möge ich gut für mich sorgen.“ Mit diesen oder ähnlichen Worten können Sie sich wieder ins Gleichgewicht bringen.

Lernen Sie im Alltag wahrzunehmen, wenn Sie sich kritisieren. Versuchen Sie dann, ihre kritische Stimme freundlich, aber klar zu bremsen und wenden Sie eine der eben genannten Techniken an. Alles Gute!

Mirjam Müller ist Personalentwicklerin und Coach an der Universität Konstanz. Sie schreibt für das Coachingnetz Wissenschaft als Dr. acad. Sommer. Kontakt:

www.coachingnetz-wissenschaft.de