

#

DIE ZEIT

WISSEN³

Brief für Hochschule Wissenschaft Scientific Community

#



Dr. acad. Sommer

#



„Ich ertappe mich oft dabei, dass ich spät abends ‚eigentlich‘ fertig bin und immer noch an Arbeit denke. Zum Beispiel, wie ich auf Mails antworte oder was ich an meinem Seminar noch ändern will oder wie ich mein Experiment plane – auch am Wochenende oder wenn ich eigentlich mit meiner Tochter spielen will. Es gelingt mir nicht, diese Gedanken auszublenden. Wie kann ich besser abschalten? Gibt es da Tricks? Irgendwann muss doch auch genug sein?“ fragt ein Professor.

Lieber Herr Prof. X.,

Forschung und Lehre können Beruf und Berufung sein. Letzteres sogar im doppelten Sinne, wie bei Ihnen. Das Wissenschaftssystem erhofft und belohnt großes Engagement, Hingabe und Überstunden – oft wird all dies vorausgesetzt, erwartet, gar gefordert. Einerseits.

Andererseits ist die Idee der „Work-Life-Balance“ auch in Hochschule und Wissenschaft angekommen, und ausgebrannt lässt sich weder gut forschen noch gut lehren. Wo ist also die Grenze?

Offenbar fällt es Ihnen zurzeit schwer, diese dort zu setzen, wo Sie es „eigentlich“ für richtig erkannt haben. Vielleicht sind Sie (aus bester Absicht – der Erfolg gibt Ihnen ja Recht!) schon

#

seit Jahren gewohnt, diese Grenze zu überschreiten und möchten es „jetzt endlich“ lernen. Vielleicht auf diese Weise:

- Suchen Sie nach Vorbildern, denen das gelingt, was Sie nun lernen möchten: Wer schaltet erfolgreich ab? Wie gelingt ihr/ihm dies? Fragen Sie nach.
- Tragen Sie in den Kalender wie einen regulären Termin ein, wann an welchem Tag Schluss sein wird, ggf. mit automatischer Meldung und Alarm. Fangen Sie mit „heiligen Tagen“ und „unantastbaren Abenden“ an, die garantiert ohne Arbeit bleiben.
- Schaffen Sie einen Ausgleich: Bewegung, Entspannung (auch kurz zwischendurch), Musik, Sport und aktive Hobbies fesseln den Geist – und befreien ihn zugleich.
- Beenden Sie den Arbeitstag mit einem Ritual, z. B. den Schreibtisch in einer bestimmten Reihenfolge aufräumen und sich dabei geistig von den Themen verabschieden – mit dem guten Gewissen, gleich morgen (oder am Montag) zurückzukehren.
- Bieten Sie Ihrem Geist eine Alternative an. Legen Sie sich eine kleine Auswahl unbeschwerter, interessanter, angenehmer Themen zurecht, die Sie „aufrufen“, sobald Sie bemerken, dass Ihre Gedanken wieder zur Arbeit zurückschweifen.
- Protokollieren Sie über einige Zeit, wie gut es Ihnen gelingt, die Arbeit dann zu beenden, wenn Sie es möchten – üben Sie Ihre neue Fähigkeit „abschalten“.
- Vielleicht ist es auch gar nicht so schlimm, wenn Sie auch in Ihrer Freizeit Ideen für Ihre Arbeit produzieren. Halten Sie einen Notizblock parat und notieren Sie diese Ideen stichpunktartig – und kehren Sie dann zu Ihrem „eigentlichen“ Vorhaben zurück.

Es mag eine Weile dauern, bis sich Ihr abendlicher Geist an die neuen Spielregeln gewöhnt. Bleiben Sie milde, aber hartnäckig. Abschalten lohnt sich!

Dr. Boris Schmidt, Berlin, arbeitet seit 2001 als Coach, Berater und Mediator mit den Schwerpunkten Hochschule und öffentlicher Dienst. Er schreibt für das Coachingnetz Wissenschaft als „Dr. acad. Sommer“. Kontakt: www.thema31.de und www.coachingnetz-wissenschaft.de.

#

Auch eine Frage an Dr. acad. Sommer? Schreiben Sie an wissendreizeit.de, twittern Sie unter #Wissen3 – oder hinterlassen Sie uns **in diesem Kontaktformular** anonym Ihre Frage!

#